

NIEUWSBRIEF

Ledenblad van de natuur- en milieuvereniging

V.Z.W. De Mark

Tasseniersstraat 1 - 1570 Galmaarden

Juli 2016

ACTIVITEITENKALENDER

Zaterdag 30 juli : Zomersnoei

Donderdag 1 september : Startdatum Tai Chi

Dinsdag 6 september : Startdatum Yogalessen

Zaterdag 17 september : Leer uw streek kennen

Zondag 25 september : Reservatentocht

Zondag 16 oktober : Paddenstoelenwandeling

Zaterdag 5 november : “ Vriend van het Groene Lint “

Donderdag 24 november : Infectieziekten



V.Z.W. De Mark

Yoga en Ontspanningsoefeningen

We starten iedere les met 5 oude Tibetaanse oefeningen om jong, gezond en vitaal te blijven.

Deze ogenschijnlijk magische oefeningen, die duizenden jaren lang als geheime rituelen in de afgelegen kloosters in de Himalaya bewaard zijn gebleven worden dan ook terecht de Fontein der Jeugd genoemd.

Deze eenvoudige oefeningen gaan ons lichaam versoepelen, verstevigen en werken ook in op ons hormonaal systeem.

Naast nog andere algemene yoga vormen die we stilaan opbouwen, krijgen ook de rug- en buikspieren de nodige aandacht, alsook de bekkenbodemspieren, het evenwicht...

Na het actieve gedeelte krijgt ons hoofd de nodige aandacht om tot rust te leren komen en een verse rustgevende kruidenthee achteraf zal voor een gezonde nachtrust zorgen.

Je hoeft ook helemaal niet lenig te zijn om deze vorm van yoga te beoefenen en is voor jong en oud.

Waar : Baljuwhuis Brouwerzaal Galmaarden Dorp

Wanneer : Van 6 september tot en met 29 november 2016

Op dinsdag van 20u tot 21u30 (geen les op 1 /11)

Prijs : 9 • per les

8 • per les (leden vzw De Mark)

Graag matje of ligkussen meebrengen

Inlichtingen : Olivia Seminck 0499 31 50 91



Tai Chi

In een reeks van vijf meditatieve aardingsoefeningen leren we bewuster bewegen en zijn. De lesgeefster werkt aan houding, ademhaling, harmonie tussen geest, ziel en lichaam.

Deze oefeningen hebben de bedoeling te leren ontspannen, “op adem” te komen en steviger met de voeten op de grond te staan.

We geven elke donderdag van de maand september initiatieoefeningen (van 19 uur 30 tot 20 uur 30) en oefeningen voor gevorderden (van 20 uur 30 tot 21 uur 30).

De eerste oefening heeft plaats op donderdag 1 september.

De deelnamekosten bedragen 50 euro voor de reeks van vijf uur.

Bevestig uw deelname via mail : andreprove@hotmail.com of telefonisch 054/589217 tussen 18 en 20 uur.

De locatie te Galmaarden wordt later medegedeeld.

Lesgeefster :

Mia Vereecken, Doctor in acupunctuur,
lerares Tai Chi Chi Kung 0475 947345



ZOMERSNOEI

Zaterdag 30 juli

Samenkomst om 14 uur aan de St.-Pauluskapel te Galmaarden

Gids : Frans Vandenbosch.

Deze praktijkles heeft plaats in een boomgaard met meer dan dertig rassen hoogstamfruitbomen. Het merendeel van de bomen zijn in hun productiefase. Er staan jonge maar ook een aantal oudere bomen.

In deze periode van het jaar snoeien we vooral steenfruit - kersen, pruimen, perziken . Door te snoeien is de opbrengst regelmatig en plukken we meer kwaliteitfruit.

Als introductie krijgen we een demonstratie van het snoeigereedschap en van het onderhoud ervan.

Gratis deelname



LEER UW STREEK KENNEN

Zaterdag 17 september.

Samenkomst om 13 uur op het Zandbergenplein te Zandbergen, deelgemeente van Geraardsbergen.

BEZOEK AAN “DE WILDERMOLEN”

Een houten open staakmolen, met een bovenkruier uit 1801, gelegen op een hoogte. Bewaard interieur.

BEZOEK AAN “DE MOLEN ter ZEVEN WEEËN”

Bakstenen korenwindmolen, waarschijnlijk uit het einde van de 18e eeuw. Mooi ingeplant midden in het veld, op het uiterste punt van de omgang van Onze Lieve Vrouw van Zeven Weeën.

BEZOEK AAN HET “HOF VAN LIER”

Hof van Lier, dat is ook Zelfplukboerderij Erwtjes & Knollen.

Dat is in alle rust plukken op het veld, vergeten groenten herontdekken, bewust bezig zijn met gezonde voeding en ronduit gaan voor smaak.

De initiatiefnemers telen er groenten en kruiden op kleine schaal, met respect voor de natuur en met de hulp van hun Vlaams paard Odiff.

Ze blazen er het verleden nieuw leven in en geven het Hof haar bakhuis terug.

Ze veranderen er steen na steen een historische hoeve in een stijlvolle Bed en Bread.

Ze organiseren er paardrijlessen, ponykampen ...

Graaf Jacques de Lalaing ontvangt ons voor een twee tot drie uur durende rondleiding in de tuin, op de boerderij en doorheen het Geitenbos.

Nadien genieten we ter plaatse van een broodjesmaaltijd.

Deelnamekosten : 20 euro

Gelieve in te schrijven voor 10 september

via e-mail : andreprove@hotmail.com

of op tel. 054/589217 tussen 18 en 20 uur.



RESERVATENTOCHT

Zondag 25 september

vertrek in de Parochiezaal, Beverstraat 4 te Viane.

Dit is een organisatie van de Padstappers Geraardsbergen.

Zoals de vorige jaren wordt er over verschillende afstanden gestapt door onder andere onze natuureservaten “De Markvallei” en “Het Kluysbos”. De Padstappers geven ook jaarlijks financiële steun aan de lokale natuureservaten.

Info : www.padstappers.be of info@padstappers.be

PADDENSTOELWANDELING

Zondag 16 Oktober

Samenkomst om 14 uur op het Stationsplein- Rue René Magritte -te Lessen.

We gaan op zoek naar gekende en minder gekende, eetbare en niet eetbare paddenstoelen in “ Réserve Mouplon” rondom de steengroeven van Lessen.

Willem Boonen leidt de wandeling.



INFECTIEZIEKTEN

Donderdag 24 november

Samenkomst om 20 uur in de Brouwerzaal van het Baljuwhuis te Galmaarden.
Einde rond 22 uur.

We wandelen, we sporten, we werken en we verblijven midden in de wilde natuurlijke omgeving die veel mensen zowel lichamelijk als geestelijk ontspant. Maar hebben die mensen ook aandacht voor de risico's op infecties en wat ze kunnen doen ter preventie ?

Iedereen die zich tegenwoordig ophoudt in de natuur moet opletten voor teken, want die kunnen de ziekte van Lyme overbrengen.

In het oosten doemt alweer een andere ziekte op , de Fruh Sommer Meningo Encephalitis (FSME), die door dezelfde teken verspreid wordt.

De vos komt steeds dichterbij en heeft de vossenlintworm meegenomen, althans ...

Hoe bedreigend zijn Hantavirose, leptospirose, en andere ziekten ?

Kortom genoeg risico's om even bij stil te staan.

Dr. Wim Flipse, arts infectieziektebestrijding van het Agentschap Zorg en Gezondheid neemt u mee in de wereld van de infectieziekten die men kan oplopen in de natuur.

Inkom gratis.



V.Z.W. De Mark

AANKONDIGING VOOR 2017

Wie beweegt er onder onze voeten?

Cursus humisme met Marc Siepman

In het weekend van 20 en 21 mei 2017 geeft Marc Siepman, de Nederlandse ambassadeur van het bodemleven, een cursus over de bodem op het idyllische Hof ter Wilgen in Viane in de Vlaamse Ardennen. Hof ter Wilgen past permacultuur toe en momenteel wordt er een voedselbos aangelegd. Een ideale locatie om naast de theorie ook de praktijk in te duiken.

We gaan alle stof uit de basiscursus humisme behandelen. Je leert bij over de structuur van de bodem, de mineralen en de textuur. Je maakt kennis met de schoonheid en de complexiteit van het leven in de bodem, en hoe dat allemaal vernuft met elkaar verbonden is via het bodemvoedselweb. En dat ze daar met zeer veel onder onze voeten aan het krioelen zijn. Samen met Marc zal je ontdekken dat evenwichtige voeding niet alleen voor ons, maar ook voor de planten belangrijk is. En waarom je beter ver weg blijft van kunst- of drijfmest.

Vind je dat allemaal wel een beetje spannend en ben je daar nog niet mee vertrouwd? Prima: de cursus richt zich net naar mensen met een beperkte kennis van de bodem!

Alles wat we buiten kunnen vertellen, zullen we buiten behandelen, voor zover het weer dat toelaat. Daarbij voorzien we ook een rondleiding in de prachtige permacultuurtuin van Hof ter Wilgen (door Judith Postelmans) en het nieuwe voedselbos in aanleg (door Esmeralda Borgo). 's Middags doen we telkens een potluck. Als iedereen iets meeneemt (graag uit de eigen tuin of biologisch), dan kunnen we vast wel iets lekkers samenstellen. (En, wie weet, kunnen we vervolgens heerlijke recepten uitwisselen!).



V.Z.W. De Mark

Omdat we niet meer dan twintig deelnemers kunnen accepteren en omdat Marc van het verre Deventer moet komen, geldt voor dit weekend een minimumbedrag van 50 euro per deelnemer. Als deelname een probleem is door de hoogte van het geldbedrag, neem dan even contact op met Marc (marc@gevoelvoorhumus.nl).

Inschrijven doe je door je aan te melden op <http://humisme.nl/aanmelden/>. Je bent pas definitief ingeschreven nadat je 50 Euro hebt overgemaakt op het volgende rekeningnummer
BE36 9792 4665 9281 van Judith Postelmans,
Maroiestraat 10,
9500 Viane,
met vermelding van je naam en “cursus humisme”.

De cursus wordt georganiseerd door Esmeralda Borgo en Hof ter Wilgen, in samenwerking met natuur- en milieuvereniging De Mark en Marc Siepman.

Hof ter Wilgen is tevens een B&B en een camping (met een vakantiehuis en een yurt), het is mogelijk om te overnachten.

Locatie:

Hof ter Wilgen
Maroiestraat 10, 9500 Viane

Meer info:

Over Marc Siepman (marcsiepman.nl) en zijn cursus (humisme.nl);
over Hof ter wilgen (www.hofterwilgen.be);
over Esmeralda Borgo (eeuwigemoes.be);
over vzw De Mark (www.vzwdemark.be).



v

NACHT VAN DE VLEERMUIS

Op zaterdag 27 augustus organiseert Natagora een “Nacht van de Vleermuis” .

Samenkomst om 19 uur 30 aan de ingang van het Park van Edingen.

Videoprojectie, Expositie, Avondwandeling.

Voertaal : Frans

STEUN DE WERKING VAN VZW DE MARK

vzw De Mark koopt samen met Natuurpunt vzw verschillende natuurreservaten aan . Het betreft het “Kluysbos “ te Galmaarden, de “ Marvallei” deels op Galmaarden en deels op Geraardsbergen gelegen en het “ Hof ten Berg” eveneens gemeenteoverschrijdend deels op Galmaarden en deels op Geraardsbergen . De restfinanciering wordt door vzw De Mark gedragen.

Indien je een duwtje in de rug wil geven, dan kun je een gift storten op rek. IBAN : BE56 2930 2120 7588 BIC : GEBABEBB van Natuurpunt , Coxiestraat 11 2800 Mechelen met vermelding van het projectnummer van het reservaat ;

Project nr. 9954 voor Kluysbos -Galmaarden

Project nr. 9929 A voor Markvallei Vlaams -Brabant

Project nr. 9929 B voor Markvallei Oost- Vlaanderen

Project Nr. 9978 A voor Hof ten Berg Vlaams -Brabant

Project nr. 9978 B voor Hof ten Berg Oost- Vlaanderen

Bij elke gift vanaf 40 euro ontvang je een fiscaal attest.



NATUURBEHEER

Vzw De Mark beheert samen met de terreinploeg van Natuurpunt vzw de drie reservaten "Markvallei", " Kluysbos" en " Hof ten Berg" . De hooiweiden , de knotwilgen en de kilometers wandelroutes vragen regelmatig onderhoud .

Onze werkdagen zijn vastgelegd op volgende data;

zaterdag 15 oktober

zaterdag 17 december

Wie interesse heeft om eraan deel te nemen neemt contact op met:

André 054/5892017 (tussen 18 en 20 uur)

Luc 0494/482664

Conny 054/324973

Tommy 0474/442511

BRANDHOUT NODIG ?

Uw aanvraag, ook uw vraag om inlichtingen worden beantwoord via e-mail :

[andreprove@ hotmail.com](mailto:andreprove@hotmail.com)

of via telefoon 054/589217 tussen 18 en 20 uur.



V.Z.W. De Mark

Lidmaatschap

Het lidmaatschap van VZW De Mark bedraagt 14 euro.

rek. nr. BE05 4412 5182 4175 van
vzw De Mark – Galmaarden.

Lege **INKTPATRONEN** kunnen ingeleverd worden ;

Te *Galmaarden*: op het gemeentehuis
in de bibliotheek

Te *Herne*: in de bibliotheek



Surf ook eens naar onze website
www.vzwdemark.be

Wie in het vervolg zijn nieuwsbrief liever digitaal ontvangt, laat dit weten
via email: andreprove@hotmail.com



Herinnering

Als je per e-mail wilt herinnerd worden wanneer de volgende activiteit bij V.Z.W. De Mark plaats heeft, laat je email achter bij nele.somers@gmail.com

