NIEUWSflits Stichting NME Mundial

November 2025 | jaargang 15 | nummer 7

Natuur, Milieu & Educatie WERELDWIJD

In plaats van aan kinderen gaven we onlangs een workshop aan ouderen. Want tuinieren is voor alle leeftijden gezond voor lichaam en geest. Men zegt dat je door tuinieren langer leeft door stressvermindering, beweging en vitamine D. En dan is er ook nog het sociale aspect, waar we in deze nieuwsbrief meer over vertellen. Als je dan ook nog onbespoten voeding kan eten na het tuinieren is het feest compleet.

Foto van de maand...

Het planten van extra boompjes vanuit de agroforestrygedachte begint haar vruchten af te werpen. De tuin ziet er gelijk een stuk groener uit wanneer ze beginnen te groeien.

Tuinieren met 65-plussers

Alhoewel, in Bolivia worden mensen boven de 60 jaar al gezien als “adulto mayor” en krijg je vanaf dat moment de Boliviaanse AOW, de “renta dignidad”.

Op 7 november hadden we op verzoek van de Katholieke Universiteit een workshop tuinieren in plantenbakken met een groep van 24 zestigplussers. Een leuke uitdaging die ook erg goed past bij de doelstelling van onze werkzaamheden.

Wij zien het stadstuinieren namelijk als een manier om de leefkwaliteit van de mensen op verschillende manieren te verbeteren. Naast het oogsten van gezonde pesticidevrije groente, zorgt de tuin voor lichaamsbeweging, brengt het gezinnen bij elkaar als ze samen in de tuin aan de slag gaan, is de tuin een goede plek om nieuwe kennis op te doen en is het gewoon erg goed voor je gemoedsrust om tussen de planten te zijn. We hadden al een keer een verhaal gehoord van een projectdeelnemer die ons vertelde dat hij meedeed met ons moestuinprogramma voor zijn vader. Zijn vader was recent van het platteland naar de stad gekomen, omdat hij door zijn leeftijd meer zorg nodig had. In de stad was hij depressief geworden en het kleine moestuintje thuis heeft heel erg geholpen om hem weer een beter humeur te geven. Het gaat nu een stuk beter. Wij hopen dat de moestuinworkshop ook een positief effect heeft gehad op de mensen die nu meegedaan hebben.

Voor het team was het een leuke uitdaging om met deze doelgroep te werken, want het is uiteraard anders dan het werken met kinderen. Zoals altijd hadden we een korte theoretische inleiding voordat we begonnen met de praktische werkzaamheden. De werkruimte hebben we natuurlijk ook aangepast door te tuinieren in plantenbakken op tafels in plaats van op de grond.

De plantenbakken moesten minimaal een diepte van 20cm hebben, zodat de groentewortels zich normaal kunnen ontwikkelen. Om deze reden hebben we wasteiltjes gebruikt. Om het werk makkelijker te maken hebben we dit keer met een vooraf gemixte bodemmix gewerkt. Hierin hebben we tomatenplantjes gezet en een aantal groentezaden ingezaaid.

Er was veel interesse bij de deelnemers. Ze stelden veel gedetailleerde persoonlijke vragen over een plantje of een fruitboom thuis, waarbij het soms iets te veel werd om op alle details in te gaan.

Het was een gezellige middag en de plantenbakken zijn voor nu bij de universiteit blijven staan. Later komen we nog een keer samen, waarna iedereen zijn of haar plantjes mee naar huis kan nemen.

© Copyright, NME Mundial, 2025

Stichting NME Mundial
Zonnehof 3
3742 ZC Baarn

Telefoon
+31(0)680079457

Email
info@NMEmundial.org

Website
www.NMEmundial.org