



Vlaanderen  
is milieubewust



# Gezond uit eigen grond Inspiratielijst

logo<sup>G+</sup>  
GEZONDHEID  
TROEF

DEPARTEMENT  
LEEFMILIEU  
NATUUR &  
ENERGIE

[www.gezonduiteigengrond.be](http://www.gezonduiteigengrond.be)



In deze inspiratielijst vind je heel wat acties en leuke ideeën om je inwoners aan te zetten om gezond te (starten met) tuinieren.

## Inleiding

Moestuintjes zijn populairder dan ooit, steeds meer mensen willen gezonde voeding uit eigen tuin en gaan zelf aan de slag. Zelf tuinieren kan op een duurzame, goedkope en gezonde manier, maar dit vergt kennis en het is niet altijd zo gemakkelijk om een goede oogst te verkrijgen. Mensen stellen zich heel wat vragen over de grond, de materialen en producten die gebruikt kunnen worden en het eten van eieren van eigen kippen.

De campagne 'Gezond uit eigen grond' die de Vlaamse overheid in 2015 gelanceerd heeft, geeft duidelijk weer hoe een gezonde moestuin eruit ziet en wat je nodig hebt voor een goede oogst. De website [www.gezonduiteigengrond.be](http://www.gezonduiteigengrond.be) staat boordevol tips en heel wat interessante weetjes voor als je een moestuin hebt, als je er één gaat aanleggen of van plan bent één te huren.

## Hoe begin je er aan?

Wil je meer doen in uw gemeente rond 'gezond tuinieren' dan is het belangrijk om na te denken over een goede aanpak.

- Welke thema's sluiten aan bij de **beleidsplannen** binnen de gemeente en/of het OCMW?
- Is er zowel politiek **draagvlak** als een draagvlak bij de burgers zelf (senioren, moestuiniers). Betrek hen via verenigingen en/of bestaande raden. Hoe meer draagvlak er is voor een bepaalde actie, hoe beter het resultaat.
- Bundel de krachten. Stimuleer **samenwerking**. Ga op zoek naar andere diensten. Denk daarbij aan de seniorenraad, de school, jeugddienst of zelfs aan de sportdienst.
- Bedenk of je wilt inzetten op meerdere kleine acties of één grote actie (bv. dag van het park/ jaarmarkt/buitenspeeldag) of een combinatie van beiden.
- Een actie of activiteit is bij voorkeur meer dan enkel folders en affiches verspreiden. Toch betekent dit niet altijd dat een activiteit organiseren grote inspanningen vereist. Soms kun je met een paar **kleine initiatieven** veel in gang zetten.
- Betrek **externe partners** die werkzaam zijn binnen uw gemeente: doe beroep op de lokale professionals, vzw's zoals Tuinhier of VELT voor advies en/of samenwerking. Ook de lokale middenstand kan betrokken worden voor de bekendmaking van acties of voor sponsoring, denk aan bijvoorbeeld een Aveve-winkel.
- Neem een kijkje bij andere gemeentes en leer van hun **ervaring**.
- Besteed voldoende aandacht aan **communicatie**. Maak gebruik van het drukwerk van 'Gezond uit eigen grond' om de actie bekend te maken. Gebruik de e-mailbanner, alsook eventueel de vlaggen en banners van Gezonde Gemeente wanneer je een activiteit organiseert. Zorg voor communicatie via het gemeentelijk infoblad, websites, digitale nieuwsbrieven, lokale handelaars, diverse uithangplaatsen binnen de gemeente en natuurlijk mond-aan-mond-reclame.

Goede communicatie is erg belangrijk om de campagne zichtbaar te maken. Hiervoor is heel wat gratis materiaal beschikbaar.

## 'Gezond uit eigen grond'-campagne

### Bestel affiches en folders 'Gezond uit eigen grond'

Om het beeld 'Gezond uit eigen grond' bekendheid te geven, kun je op zo veel mogelijk openbare plaatsen affiches ophangen. Soms is er de mogelijkheid om ook de folders hierbij aan te bieden. Herhaling werkt, dus wees niet te terughoudend om op veel verschillende plaatsen in de gemeente het beeld terug te laten komen. Denk hierbij aan plaatsen waar regelmatig vergaderingen doorgaan, waar mensen moeten wachten, waar mensen kinderen komen afhalen.

De folders en affiches zijn gratis te bestellen bij LNE. Hier worden geen verzendingskosten voor aangerekend.



Download of bestel affiches en folders:  
[www.gezonduiteigengrond.be/download](http://www.gezonduiteigengrond.be/download)

### Plaats een artikel

Plaats het artikel 'Moestuin zoekt gezonde grond' in het gemeentekrantje in de digitale nieuwsbrief of op de website: [http://www.gezonduiteigengrond.be/sites/default/files/atoms/files/VLO-14-001\\_artikel\\_LR.pdf](http://www.gezonduiteigengrond.be/sites/default/files/atoms/files/VLO-14-001_artikel_LR.pdf). Andere inhoudelijke artikels kunnen aangevraagd worden.

### Zet extra informatie op je gemeentelijke website

Zet de praktijkgids voor gezond tuinieren op je website: <http://www.gezonduiteigengrond.be/download>

De praktijkgids geeft iedere moestuinierder een leidraad waarmee hij snel kan achterhalen of zijn tuingrond gezond is. Niet elk lapje grond is namelijk geschikt om een moestuin op te beginnen of een kippenhok aan te leggen.

### Vergeet de sociale media niet

Vergeet ook de sociale media niet. Dit medium is erg belangrijk bij het bereiken van een grote groep mensen. Berichten voor sociale media kunnen per mail aangevraagd worden.



## Maak gebruik van de infographic

Deze infographic is een mooie affiche om zelf af te drukken en is informatiever dan de gewone affiche. Enkel digitaal beschikbaar:

[http://www.gezonduiteigengrond.be/sites/default/files/atoms/files/VLO-14-001\\_infographic\\_web.pdf](http://www.gezonduiteigengrond.be/sites/default/files/atoms/files/VLO-14-001_infographic_web.pdf)



Een kort overzicht van alle 'Gezond uit eigen grond' -materialen vind je op [gezonduiteigengrond.be/download](http://gezonduiteigengrond.be/download).



## Zet de e-mailbanner in je handtekening

Stimuleer je collega's om tijdens een afgesproken periode onderstaande e-mailbanner onder hun handtekening te plaatsen.



Download e-mailbanner:

[www.gezonduiteigengrond.be/download](http://www.gezonduiteigengrond.be/download)

## Wil je naast communicatie nog iets meer doen?

### Zet de infostand met bijbehorend spel 'Gezond uit eigen grond' in de kijker

Als je je inwoners op een speelse manier wilt laten kennismaken met gezond tuinieren, kun je tijdens een evenement zoals 'de dag van het park' of een jaarmarkt de infostand met bijbehorend magneetspel opzetten. Deze infostand is ongeveer 3 op 2 m groot en zal dus zeker opvallen. Het magneetspel is ideaal voor iedereen die meer te weten wil komen over gezond tuinieren.

### Praktische zaken infostand:

- De stand bestaat uit een paneel met daarop de beelden van de campagne.
- Er is slechts één infostand voor heel Vlaanderen, op tijd reserveren is dus de boodschap.
- De infostand zit in een box van 1 m op 40 cm op 60 cm en kan in de koffer van een personenauto worden vervoerd.
- In de box zit een mapje met instructies (met foto's) om de stand op te zetten en af te breken. Het duurt ongeveer een kwartier om de stand op te zetten, met 2 personen.



### Praktische zaken magneetspel:

- Er zijn twee formaten van het spel beschikbaar, een groot en een klein. Het kleine spel is 1,60 m hoog en ongeveer 2 m breed (in 1 stuk), Het grote spel is 2 m hoog en ongeveer 3 m breed (2 delen op elkaar te plaatsen). Een bestelwagen is nodig om de spelen te transporteren.
- Aangezien er wordt gewerkt met magneten, zijn beide spelen redelijk zwaar.
- Het opzetten van het grote spel doe je best met twee (handleiding beschikbaar).

### Promoot het digitale spel

Er is ook een digitaal spel beschikbaar. Dit spel werkt via een app en is te gebruiken op tablets en smartboards. Het spel is zowel naar volwassenen als naar kinderen gericht en het kan een mooie aanvulling zijn op een infostand (tablet niet meegeleverd). Ook kan dit spel gespeeld worden op de scholen en bekend worden gemaakt via de website van de gemeente.

### Deel kleurplaten uit

Ook aan de kinderen is gedacht, voor hen zijn er kleurplaten beschikbaar. Deze kunnen afgedrukt en gebruikt worden voor een kleurwedstrijd en/of tijdverdrijf voor de kleinsten, bijvoorbeeld tijdens de dag van het park, een buitenspeeldag of een jaarmarkt. Als gemeente kan je daar een wedstrijd aan koppelen en iedereen, of alleen de winnaars, belonen met een leuke prijs.

<http://www.gezonduiteigengrond.be/download>



### Organiseer een gezondheidsrally

Om op een leuke en actieve manier kennis op te doen over gezond tuinieren, is er een gezondheidsrally ontwikkeld. De rally bestaat uit een wandeling waarbij de deelnemer 9 affiches tegenkomt met quizvragen, zowel op kindermaat als voor volwassenen. Elke affiche gaat over een aspect van gezond tuinieren. Bij



elke affiche wordt een vraag gesteld waarvan het antwoord op een antwoordblad genoteerd kan worden. De tijd die nodig is om deze rally te doen, hangt natuurlijk af van de route. Deze route kan je binnen de gemeente zelf bepalen.

- 9 geplastificeerde affiches om op te hangen
- Antwoordblad kinderen
- Antwoordblad volwassenen
- Folders om aan elke deelnemer mee te geven



Deze gezondheidsrally is ontwikkeld in Logo Limburg i.s.m provincie Limburg en de Vlaamse overheid.

### Geef zelf meer uitleg

Wil je het draagvlak binnen je gemeente vergroten door zelf een woordje uitleg te geven over deze campagne, dan kan de kant-en-klare presentatie je hierbij helpen.

<http://www.gezonduiteigengrond.be/download>

### Organiseer een vorming

Om meer richtbaarheid te geven aan de 'Gezond uit eigen grond'-campagne kan het interessant zijn om een vorming aan te bieden. Dit kan voor het algemene publiek, maar ook voor specifieke doelgroepen zoals de moestuiniërs, de seniorenraad of open milieuraad. Er is een groot aanbod van vormingen die met het thema gezond tuinieren te maken heeft zoals workshops fruitbomen snoeien, kippen houden, een comedyshow over pesticidengebruik.

Zorg ervoor dat je de vorming op tijd en bij de juiste doelgroep bekend maakt.

- VELT biedt verschillende vormingen aan rond moestuineren. In het kader van 2020 pesticidevrij is het mogelijk om de comedyshow 'De Smoestuiniër' te boeken die gegeven wordt door Low Impact Man, Steven Vromman. Het volledige aanbod van VELT vind je op <http://www.velt.be/vormingen-onderwijs>.
- Sommige afvalintercommunales bieden interessante vormingen aan. Informeer hiervoor bij je eigen afvalintercommunale.
- Tuinier vzw biedt diverse vormingen aan, dit ook op maat van gemeenten en organisaties. Het volledige aanbod van Tuinier vzw vind je op <http://www.tuinier.be/nl/vorming>.



## Kweek gezonde groenten op school

### Zet scholen op weg met 'De Proeftuin'

Motiveer uw scholen om deel te nemen aan 'De Proeftuin'. Een nieuw project waarbij de school samen met de leerlingen een moestuintje creëert en onderhoudt. Wij hebben voor alle deelnemers een leuk cadeaupakketje klaar liggen. Dit pakketje bestaat uit tuinhandschoenen voor kinderen, een harkje, een schopje en een schoffeltje.



'De Proeftuin' is een educatief pakket boordevol tips en suggesties om met leerlingen én hun ouders te werken aan gezonde voeding, telkens met een knipoog naar de moestuin.

Het is bewezen dat kinderen beter groenten eten als ze dit zelf hebben verbouwd. Dan is het geen groente meer uit een zak van de supermarkt of uit een pot of blik, maar een groente die ze hebben zien groeien van zaadje tot plantje of vrucht. Daarnaast is het uiteraard bijzonder educatief voor de kinderen om meer te weten over het kweken van groenten en kruiden en hoe ze hun eigen moestuin of schooltuin kunnen verzorgen.

## Aanvullende campagnes

Er bestaan heel wat zaken die aanleunen bij het thema gezond tuinieren. Gezonde groenten kweek je natuurlijk best zonder gebruik te maken van pesticiden. Ook de aanleg van de tuin is hierbij van groot belang. En wist je dat vuur stoken in je tuin invloed heeft op je eigen verse kippeneieren? Hieronder vind je drie campagnes die zeker de moeite waard zijn om mee te promoten.

### 'Zonder is gezonder'-campagne

Als gemeente ben je verplicht om zoveel mogelijk pesticidevrij te werken. Als gemeente vervul je hierin een belangrijke voorbeeldfunctie. Het zou mooi zijn als ook je inwoners zoveel mogelijk pesticidevrij tuinieren. De campagne 'Zonder is gezonder' wil graag iedereen motiveren om onze leefomgeving pesticidevrij te houden. Met de gratis communicatiematerialen die ter beschikking worden gesteld, kun je de goede voorbeelden in jouw gemeente extra in de verf zetten.

Om de 'Zonder is gezonder'-campagne meer zichtbaarheid te geven, is er heel wat campagnemateriaal vrij te downloaden.

- Affiche 'Zonder is gezonder' voor verschillende openbare plaatsen zoals de sportclubs, crèches, scholen en parkeerterreinen
- Flyer 'Zonder is gezonder' en flyer 'waterwingebied over de relatie pesticiden en ons drinkwater'
- Diverse voorbeeldartikels
- Een presentatie voor buurtbewoners





Download affiches & folders op <https://www.zonderisgezonder.be/campagnemateriaal>.

### Mijn gifvrije tuin

Maak de webtool 'mijn gifvrije tuin' bekend. Op deze website vind je heel wat tips over hoe je een tuin makkelijker kan onderhouden zonder gebruik te maken van pesticiden. Wist je dat een wadi in je tuin het regenwater kan opvangen of een buxus veel sneller ziektes krijgt als hij steeds gesnoeid wordt?  
<http://www.vmm.be/mijn-gifvrije-tuin/moestuin.html>

### Promotie 'Stook slim'-campagne

In het voorjaar werken mensen in de tuin en stoken ze soms eens vuurtje om hun tuinafval te verbranden. Er wordt dan snel wel eens plastic of ander afval bijgegooid. Hierbij komen er heel wat vervuilende stoffen in de lucht en op de grond terecht. Zonder dat er bij stil gestaan wordt, komt een deel van deze stoffen in de eigen eieren terecht, waardoor je ze na consumptie zelf (of uw burens) binnenkrijgt. Ook wordt er naar de zomer toe meer gebarbecued en wordt er 's avonds soms een tuinoven of een houtkorf gebruikt. Met de campagne 'Stook slim' wil de Vlaamse overheid mensen erop wijzen hoe je slim stookt. Wat kan er wel en wat doe je beter niet?

#### Maak de campagne zichtbaar met gratis materiaal

- Affiche 'Stook slim'; afhankelijk van het seizoen kun je een buitenstook of binnenstook affiche kiezen.
- Flyer 'Stook slim': met de flyer zet je mensen aan om gezonder te stoken. In deze flyer staan nuttige tips die direct toegepast kunnen worden.
- Maak de website [www.stookslim.be](http://www.stookslim.be) bekend.



Download of bestel affiches en folders: <https://www.lne.be/stook-slim>

## Inspiratie halen bij de burens

In verschillende gemeentes worden al initiatieven genomen rond moestuinieren. De ene gemeente subsidieert de lokale moestuinen, de ander maakt er een intergenerationeel project van. Hieronder enkele voorbeelden van initiatieven die al uitgewerkt zijn en initiatieven die nog ruimte hebben om te groeien.

- In **Lochristi** is het idee ontstaan om een participatief traject moestuinieren op braakliggende terreinen uit te werken. Terreinen die tijdelijk niet gebruikt worden, kunnen zo op een nuttige manier worden gebruikt. Sinds het idee bekend werd gemaakt, hebben zich al heel wat enthousiastelingen aangemeld. Hoe dit concreet verder wordt uitgewerkt en wat de mogelijkheden hiervoor zijn, wordt nog bekeken.
- In **Wetteren** is er sinds 2016 gestart met een intergenerationeel project rond moestuinieren. Voor dit project, genaamd 'Roosbroekproject Samen Buiten', werd het subsidiedossier goedgekeurd. Er werd een pop-up café georganiseerd om te luisteren naar de buurtbewoners. Het draagvlak voor een grootschalige gezamenlijke moestuin bleek echter niet zo groot. Er is daarom gekozen om te gaan werken met moestuinbakken.
- In **Gent** is er een interessant intergenerationeel moestuinproject in Ledeberg. Bij het project zijn heel wat partners betrokken: woonzorgcentrum 'De Vijvers', Samenlevingsopbouw Gent, de Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren (Velt), het Onze-Lieve-Vrouwcollege, basisschool De Kleurdoos, Brede School Ledeberg en buurtbewoners. In de tuin van het woonzorgcentrum 'De Vijvers' komen buurtbewoners en schoolkinderen wekelijks tuinieren. Dat lokt bewoners van 'De Vijvers' naar buiten en brengt buurtbewoners van alle leeftijden met elkaar in contact. Voor kwetsbare ouderen zijn er tuinierbakken op aangepaste hoogte, zodat ook zij kunnen meedoen. Jong en oud oefenen tuinieren samen en wisselen verhalen uit over tuinieren, groen en zoveel meer. Elk jaar vindt er een oogstfeest plaats. Meer informatie vind je op <http://samenlevingsopbouwgent.be/wat-doen-we/projecten/de-vijvers-ledeberg/>
- In **Ixelles** is er een kleine intergenerationele collectieve moestuin 'PotaJadot' in het Kindermuseumpark dichtbij een rusthuis voor ouderen. Er wordt niet geproduceerd voor individuele consumptie, maar samenkomen, gezelligheid en delen staan centraal. De moestuin is ook bedoeld voor educatie van de vele kinderen die in het park aanwezig zijn en van de tuiniers zelf die nog onervaren zijn in de moestuin. Meer informatie vind je op hun facebookpagina. [https://www.facebook.com/Potajadot-1493343434226959/about/?entry\\_point=page\\_nav\\_about\\_item&ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/Potajadot-1493343434226959/about/?entry_point=page_nav_about_item&ref=page_internal)
- In de **Marollenwijk in Brussel** is de eerste collectieve moestuin geopend. Ook dit is een intergenerationeel project: er doen 26 volwassenen en 24 kinderen aan mee. In de 28 houten bakken groeien zowel kruiden als bloemen. De stedelijke moestuin is ingericht op een terrein in de Minienstraat van de Brusselse Haard, een onderdeel van de stad Brussel. Het was tot voor kort een overwoekerd stuk grond waar niets mee gedaan werd. Op aangeven van het wijkcomité van de Samaritanen legden de diensten van de Grondregie het terrein opnieuw aan. Er kwam een terrasvormige structuur en er werden twintig individuele en acht gemeenschappelijke houten bakken neergepoot. De buurtbewoners hebben zelf gevraagd om dit initiatief en door deze gedragenheid is dit dan ook een geslaagd project. De bewoners dragen zelf bij tot het mooier maken van hun wijk en de sociale banden verstevigen hierdoor. Meer info vind je op [http://www.openbaargroen.be/eerste-collectieve-moestuin-voor-de-marollen\\_3](http://www.openbaargroen.be/eerste-collectieve-moestuin-voor-de-marollen_3)

Vaak resulteert moestuinieren in meer verbondenheid, meer lichaamsbeweging, gezondere voeding en natuurlijk een mooie groene omgeving.





## Publicaties en literatuur

Wil je meer te weten komen over moestuinieren? Verdiep je dan in onderstaande interessante literatuur.

- De moestuinwijzer  
[http://www.oost-vlaanderen.be/public/economie\\_landbouw/landbouw/8465.cfm](http://www.oost-vlaanderen.be/public/economie_landbouw/landbouw/8465.cfm)
- De Natuurpuntwinkel  
<http://winkel.natuurpunt.be/boeken-cds-dvds/Mens-natuur/Tuin?gclid=CLuG54fH0s8CFRE6GwodItUACg>
- Intergenerationele projecten en inspiratie  
[https://www.publicspaceinfo.nl/media/uploads/files/BOTH\\_2014\\_0001.pdf](https://www.publicspaceinfo.nl/media/uploads/files/BOTH_2014_0001.pdf)
- Velt heeft een webwinkel waar heel wat boeken over tuinieren te koop zijn  
<http://beweegt.velt.be/winkel/420/productenkiezen>
- Zadenbibliotheek  
<https://www.mijntuin.org/seed-libraries/all>

## Vragen?

Heb je vragen over de materialen, ontleenperiodes of heb je goede ideeën die je met ons wil delen, neem dan contact op via 09 235 74 20 of [info@gezondplus.be](mailto:info@gezondplus.be).



Volg ons op Facebook, Twitter,  
en neem een kijkje op onze  
webite [logogezondplus.be](http://logogezondplus.be)