

Veerle Solia

Van: Natuurpunt Zwalmvallei <webmaster@natuurpuntzwalmvallei.be>
Verzonden: vrijdag 31 januari 2014 18:43
Aan: Veerle Solia
Onderwerp: zwalmvallei.flits 2014-02-01 - over rood vlees en veggie kookcursus

vreemde opmaak: klik hier voor een online-versie



1 februari 2014

Beste Veerle,

Het verbruik van rood vlees kunnen we maar beter beperken en met rood vlees bereide charcuterie klinkt nu helemaal een vies woord in de mond van de Hoge Gezondheidsraad. 'Help!' denk je ... wat nu?

Natuurpunt Zwalmvallei had de oplossing al in zijn kalender nog voor dit probleem werd gesteld: op onze jaarlijkse Lentemaaltijd word je verwend met een schitterende vegetarische schotel. Nooit eerder uitgeprobeerd? Doen! Op 20 maart start eveneens een driedelige vegetarische kookcursus.

Lentemaaltijd 2014



Op **zondag 9 maart** verwachten we jullie allen voor onze jaarlijkse **Lentemaaltijd**, een eetfestijn ten voordele van de natuur in de Zwalmvallei. De Lentemaaltijd start vanaf 11u30 in zaal de **Bevegemse Vijvers**, Bevegemsevijvers 1 te Zottegem

Er is keuze uit

- **Kleurrijk veggiebord**,
- **Gevarieerde koude visschotel** en
- **Warme beenhesp**

De prijs bedraagt voor volwassenen 14 EUR voor kinderen 9 EUR.

Kaarten kan je bekomen bij de bestuursleden of medewerkers,
via overschrijving op rekeningnummer BE57 9201 0163 2135 van Natuurpunt Zwalmvallei, p.a. Ommegangstraat 46 te Brakel met vermelding van uw keuze en aantal volwassenen/kinderen
of via deze een mail: [bestel hier je kaarten voor de Lentemaaltijd!](#)

voor je 't vergeet, klik hier
bestel **NU** je kaarten voor de Lentemaaltijd

Info: Jan Franois, 09/361 03 00

Lees meer: Lentemaaltijd 2014



facebook.com/events; deel dit en nodig je vrienden uit!

Wil je graag helpen tijdens de Lentemaaltijd?

Ieder jaar zijn er handen te kort op onze Lentemaaltijd ... zin om in te springen? Je bent welkom! Laat dit weten via het onderstaande contact.

Help je liever met andere dingen: ook dat kan; er is zoveel te doen binnen onze vereniging! Laat ook dat weten via onderstaand contact.

contact: Natuurpunt Zwalmvallei

Vegetarische kookcursus



Wat voor kookcursus?

Herborist, hobbykok en natuurliefhebber Wouter De Tandt geeft samen met een gastlesgever/geefster 3 vegetarische kooklessen, telkens rond een ander thema.

Wat doen we?

Er wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van natuurlijke kruiden en specerijen en biologische producten. Na uitleg van Wouter gaat iedereen zelf aan de slag, om in groepjes een (h)eerlijk vegetarisch driegangmenu klaar te maken, die we daarna samen degusteren. Na de maaltijd helpen we ook samen opruimen en afwassen.

Hoe inschrijven?

Inschrijven kan door een mail te sturen naar [Leen De Temmerman](#) en daarna 70 EUR over te schrijven op het rekeningnummer dat je zal ontvangen (inschrijving is pas bevestigd na betaling). Je kunt enkel deelnemen voor de drie lessen samen.

Data:

Donderdag 20/03/2013: vegetarisch puur: we leren verschillende vegetarische producten kennen en passen ze toe voor elke dag.

Donderdag 27/03/2013: vegetarisch elders: we gaan internationaal en reizen naar verschillende continenten, hun smaken en specerijen

Donderdag 03/04/2013: vegetarisch culinair: het mag al eens iets meer zijn, aan de slag met seizoensgroenten en kruiden van het moment, culinair en verrassend

Telkens van 19u tot 22u.

Lesgever: Wouter De Tandt

Meebrengen: snijplank, mesje, handdoek, schort

Locatie: BuSO St. Franciscusschool - Velzeke, Penitentenlaan 1 te Zottegem (Velzeke)

Maximaal 15 deelnemers.

Meer info bij [Leen De Temmerman](#), 0499/59.36.24.

Nog slechts een paar plaatsen vrij!

Opening van de Boembekemolen



Eerst was het 11 mei, dan 10 mei, maar nu is het echt wel zeker: **de Boembekemolen zal openen op zondag 11 mei**. Noteer die dag in je agenda!

Momenteel wordt hard gewerkt aan de **afwerking binnenin**: plankenvloeren, elektriciteit, sanitair, trappen, ... maar het einde ervan komt nu echt wel in zicht, en dat doet goed!

De **energieopwekking** laat voorlopig nog op zich wachten en het is zeer de vraag of dat nog voor de opening zal geïnstalleerd zijn. De energieopwekking komt er hoe dan ook, dat is het belangrijkste!

Binnenkort volgt het herstel van de **buitenverharding**. Met de installatie van onder meer de regenwaterputten moest de verharding er aan geloven. Zo hebben we de kans om de omgeving er mooier te laten uitzien dan voorheen. Het asfalt zal worden vervangen door kleiklinkers, betonnen profielen zullen niveauverschillen opvangen en dienst doen als zitbank en de achterliggende grond kan voorzien worden van groenaanleg.

lees meer: boembeke.be

vzw Boembeke wint de 10de Groene Pluim



Op zaterdag 25 januari reikte Groen Zottegem voor de tiende keer de '**Groene Pluim**' uit. Een jaarlijkse traditie als blijk van waardering voor een persoon of organisatie die zich het voorbije jaar liet opmerken op sociaal, cultureel en/of ecologisch vlak. De pluim werd dit jaar uitgereikt door Vlaams parlements lid Elisabeth Meuleman en vond plaats op de boekenzolder van het Egmontkasteel.

Winnaar werd vzw **Boembeke**. Andere genomineerden die avond waren Theo Van Der Gucht en de vzw BiJeVa.

lees meer: boembeke.be

Terugblik

De **nieuwjaarsreceptiewandeling**, je was er graag bij geweest maar het is je niet gelukt? Hier toch wat beelden: Boembekemolen op facebook

Het Grote Vogelweekend



Hoe is het gesteld met de tuinvogels in Vlaanderen? Staat de vink opnieuw op kop? Is de vrije val van de ringmus en de spreeuw eindelijk gestuit? Wat is het effect van het zachtere winterweer?

Om een antwoord te vinden op die vragen organiseert Natuurpunt op 1 en 2 februari **Het Grote Vogelweekend**. De vereniging roept de hulp in van alle Vlamingen om mee vogels te tellen in de eigen tuin, ook als er weinig of

geen vogels in vertoeven.

lees meer: www.vogelweekend.be

Word Natuur.vrijwilliger



Om **Natuurpunt Zwalmvallei** draaiende te houden is onze vereniging steeds op zoek naar nieuwe mensen. Wil je graag de organisatorische kant versterken dan zal het bestuur je graag verwelkomen. Wil je liever in de natuur werken dan zullen we je graag de weg wijzen naar de conservators van onze natuurgebieden ... of je wil gewoon helpen waar het kan? **Mooi! Laat het ons weten, we geven je graag een plek in ons raderwerk.** Zo bouwen we samen aan een betere natuur voor iedereen.

contact: Jan FRANCOIS, 09/361.03.00

Like Boembekemolen!

Het restaureren van de Boembekemolen is geen doel op zich. Met de molen wil Natuurpunt het verhaal brengen van de omgeving van de molen, de natuur en het landschap, groene energie en bio-ecologisch bouwen. Het Mijnerwerkerspad, op een steenworp van de molen, kan fungeren als toegang tot het omliggend natuurgebied, de Zwalmvallei.

Met dit project wil Natuurpunt zich richten tot de plaatselijke bevolking, de passant, scholen, ... en hen een ruim educatief aanbod en diverse openluchtevenementen bieden in een authentiek landelijk kader.

Wil je Boembekemolen volgen op facebook? Ga naar **Boembekemolen** en like Boembekemolen:



Kalender

De volledige activiteitenkalender van Natuurpunt Zwalmvallei vind je op [onze website](#). We zien je graag op onze activiteiten! *(Naast de eigen activiteiten kunnen hier ook activiteiten van anderen opgenomen worden. De organiserende vereniging wordt in dat geval duidelijk opgegeven.)*

Vrijdag 7 februari 2014

Algemene vergadering

Info: Jan Francois, 09/361.03.00. Afspraak om 20u00 in Johan's Lodge, Boekelbaan 73, Sint-Blasius-Boekel. Evaluatie afgelopen jaar en planning nieuw werkjaar. Tussendoor en nadien gezellige babbel met hapje en drankje.

Donderdag 13 februari 2014

Cursus Ecologisch Tuinieren

Organisatie milieuraad Lierde in samenwerking met VELT-Geraardsbergen-Brakel-Lierde. Gaat door op 13, 27 februari en 6, 13 en 27 maart 2014 in de foyer van het ontmoetingscentrum 'De Lier', telkens om 20u00. Schrijf tijdig in want de plaatsen zijn beperkt! Info en inschrijven: Milieudienst 055/43 10 17, monique.dehenauw@lierde.be of lierde.be

Zaterdag 15 februari 2014

Werkdag Middenloop Zwalm

Contactpersoon: Chris Nuyens tel. 0495/67.96.15. Afspraak om 10u00 aan de Boembekemolen, Boembeke 18, 9660 Brakel. Einde rond 17u00. Meebrengen: goed schoeisel of laarzen, werkhandschoenen.

Zondag 16 februari 2014

Vogeltocht voor beginners, met aandacht voor de watervogels

Gids: Jacques Vanheeuverswyn, tel 09/324.09.42. Samenkomst om 8u30 aan de Scheldebrug te Zingem. Einde om 11u30. We tellen Spettekraai, Weiput en Grooten Bulck. Meebrengen: verrekijker, laarzen noodzakelijk, vogelgids.

Zondag 23 februari 2014

Familiewandeling: verkennen domein Breivelde en omgeving

Info: Vincent Decroock, 0498 10 95 39. Samenkomst om 14u00 aan domein Breivelde, Parkstraat te Zottegem. Voorzie je van aangepast schoeisel. Einde rond 16u00.

Zondag 9 maart 2014

Lentemaaltijd

Info: Jan François, 09/361.03.00. Vanaf 11u30 in de Bevegemse Vijvers, Bevegemse Vijvers 1 te 9620 Zottegem. Een heerlijke maaltijd ten voordele van onze natuurgebieden in Brakel, Zottegem en Zwalm. Kaarten voor volwassenen 14EUR, voor kinderen 9EUR. Te verkrijgen bij bestuursleden of medewerkers of via overschrijving op rekeningnummer BE57 9201 0163 2135 van Natuurpunt Zwalmvallei, p.a. Ommegangstraat te Brakel met vermelding van uw keuze en aantal volw/kind. Keuze uit beenhesp, koude visschotel en veggieschotel. Einde rond 15u.

Lees meer: [Lentemaaltijd 2014](#)

Donderdag 20 maart 2014

Vegetarische kookcursus, deel 1: vegetarisch puur: we leren verschillende vegetarische producten kennen en passen ze toe voor elke dag.

Voor de details zie hierboven.

Zaterdag 22 maart 2014

Werkdag Middenloop Zwalm

Contactpersoon: Chris Nuyens, 0495/67.96.15 . Afspraak om 10u00 aan de Boembekemolen, Boembeke 18, 9660 Brakel. Einde rond 17u00. Meebrengen: goed schoeisel of laarzen, werkhandschoenen.

Zaterdag 22 maart 2014

Cursus creatief met snoeihout voor mama, papa en kinderen

Info: Vincent Decroock, 0498 10 95 39. Afspraak om 14u00 aan de weide achter Boembekemolen, Boembeke 18 te Michelbeke. Einde rond 17u00. Meebrengen: stevige schoeisel, werkhandschoenen en snoeischaar.

Donderdag 27 maart 2014

Vegetarische kookcursus, deel 2: vegetarisch elders: we gaan internationaal en reizen naar verschillende continenten, hun smaken en specerijen.

Voor de details zie hierboven.

Donderdag 3 april

Vegetarische kookcursus, deel 3: vegetarisch culinair: het mag al eens iets meer zijn, aan de slag met seizoensgroenten en kruiden van het moment, culinair en verrassend.

Voor de details zie hierboven.

**steun restauratie
Boembekemolen**



Natuurpunt Zwalmvallei is de plaatselijke afdeling van **Natuurpunt** binnen Brakel, Zottegem en Zwalm.

Bezoek de website van Natuurpunt Zwalmvallei: www.natuurpuntzwalmvallei.be

en die van Natuurpunt: www.natuurpunt.be

De voorgaande flitsen vind je hier: [het zwalmvallei.flits-archief](#).

Deze mail werd gestuurd aan veerle.solia@amsab.be

Wil je deze flits liever niet meer ontvangen, ga naar [zwalmvallei.flits.UIT](#)

Ontving je deze flits niet rechtstreeks en wil je hem in de toekomst steeds uit eerste hand ontvangen, ga naar [zwalmvallei.flits.IN](#)