

## Help de natuur een handje

Op een eenvoudige manier kunt u een bijdrage leveren aan een prettiger woonomgeving. De Zeeburgse milieuvereniging Groen en Blauw verzorgt een cursus snoeien en een werkmiddag nestkastjes maken.

tekst: Erik Haan

### Snoeicursus

De vereniging Groen en Blauw verzorgt in januari en maart 2010 een snoeicursus. De cursus bestaat uit een theoretisch onderdeel van ongeveer één uur, waarna wij de geleerde theorie gedurende anderhalf uur in de praktijk gaan brengen. De eerste cursus (10 januari) behandelt het snoeien van druiven, fruitbomen en heesters, de tweede cursus (7 maart) neemt rozen, heesters en bomen onder de loep. Hoewel de locatie ten tijde van dit schrijven nog niet helemaal zeker is, zal het hoogstwaarschijnlijk het schip Het Einde

van de Wereld aan de Javakade in het Oostelijk Havengebied zijn. Deelname kost 5 euro per middag.

### Nestjes maken

De vereniging Groen en Blauw zet zich al jaren in voor een groener, milieuvriendelijker Zeeburg en een bewuster omgaan met de bestaande flora en fauna. Bewoners van het stadsdeel kunnen hieraan vaak op eenvoudige wijze een bijdrage leveren, onder andere door zelf in de gaten te houden wat er allemaal aan het gebeuren is in hun eigen omgeving. Maar ook is het heel eenvoudig om actief een bijdrage te leveren aan een prettiger leefomgeving, bijvoorbeeld door het plaatsen van een vogelkastje. Door modernisering en nieuwbouw verdwijnen veel nisjes en plekjes die vogels juist graag gebruiken om te nestelen. Daardoor verdwijnen ook steeds meer vogels uit het stadsbeeld. Het aanbrengen van nestkastjes maakt het voor vogels weer aantrekkelijk te nestelen in de stad. Daarom organiseert de vereniging ook twee werkmiddagen nestkastjes maken. U kunt tegen kostprijs zelf nestkastjes maken. De middagen zijn op 31 januari en 7 februari, dus ruim voor het broedseizoen. ◀

U kunt zich voor de cursus en voor de werkmiddagen aanmelden via de website: [www.groenenblauw.nl](http://www.groenenblauw.nl)



### advertenties

**De 7 Provinciën**  
design • bouwkundig ontwerp • uitvoering • bemiddeling o.g.

Zie ook onze andere advertentie in dit blad

[www.ydesign.nl](http://www.ydesign.nl) 020-419 39 38 KNSM laan 867 1019 LK Amsterdam

**PRAKTIJK VOOR HOLISTISCHE MASSAGETHERAPIE**

Massagetherapie is ondersteunend bij:

- > vermoeidheid en stress
- > verlies van energie
- > psychosomatische pijnklachten
- > gebeurtenissen in je leven die om emotionele weerbaarheid vragen

contact maken met je lichaam  
is contact maken met jezelf

Bea Sengers Azartplein 13 1019 PA Amsterdam  
020 - 418 30 55 • [bea\\_sengers@hotmail.com](mailto:bea_sengers@hotmail.com) • [www.beasengers.nl](http://www.beasengers.nl)  
raadpleeg uw verzekeraar voor eventuele vergoedingen. V.N.T. geregistreerd.

### advertentie

**PSYCHOLOGISCH CENTRUM AAN HET IJ**

PSYCHOLOGISCHE HULP • COACHING ONDERZOEK  
het accent ligt op persoonlijke groei en ontwikkeling

**DRS. CARLA VREDEVELD**  
psycholoog en jungiaans therapeut  
aangesloten bij NIP en NVPA

**OOSTELIJKE HANDELSKADE 1101  
1019 DN AMSTERDAM  
TEL: 020 - 419 74 56  
FAX: 020 - 419 74 57**

[WWW.PSYCHOLOGISCHCENTRUM.COM](http://WWW.PSYCHOLOGISCHCENTRUM.COM)