



Moestoon
verbind jong & oud



Voorgeschiedenis

Ruim zeven jaar geleden is het 'Project Samen' in Beek en Donk opgestart door Monika Slaets om jongeren en ouderen te verbinden. Leerlingen van groep 7 en 8 van Dalton-basisschool 't Otterke worden in contact gebracht met de bewoners van wooncomplex de Regt en andere senioren.

Onderdeel van het project "Samen" is de moestuin, gelegen aan de Gasterij van het wooncomplex de Regt en vlakbij de basisschool 't Otterke, het park en dierenpark. De moestuin is in 2020 omgedoopt door Irene Janssen van de Zorgboog tot Moestoon omdat de verantwoordelijke vrijwilliger Toon heet. Om toerbeurt helpen kinderen uit groep 7-8 van basisschool 't Otterke, Toon in de moestuin.



Moestoon Pilot

In 2023 werd Stichting MIEP betrokken om naast het project "Samen" een weekend netwerk op te zetten rondom de Moestoon. Het doel van dit netwerk is om integraal samen te werken, aansluiten op wat er al is en elkaar versterken. De visie is: zorgen voor en met elkaar vanuit de community-gedachte.

Jong & Oud

Door jong en oud samen te brengen, toveren we een glimlach op het gezicht van kinderen en ouderen. De verbinding tussen jong en oud is niet vanzelfsprekend maar wel heel inspirerend. Het zit hem in de kleine dingen. Een glimlach, een vriendelijk woord, een luisterend oor, voor elkaar zorgen maar ook naar elkaar omzien.

Met elkaar bouwen

Dankzij het DELA Fonds, de Postcodeloterij Buurtfonds, Stichting Steun en Welzijnszorg hebben wij deze Moestoon pilot kunnen realiseren. De Moestoon heeft een eigen logo en facebook pagina.

Daarnaast krijgen wij alle medewerking van de Zorgboog, de Gasterij van de Regt, Laarbeekse tuinders-kwekers, directeur en leerkrachten van de basisschool 't Otterke en niet te vergeten de inzet van onze fantastische vrijwilligers, kersverse vrijwilligers van de Kunst- en de Kookvrienden, de studenten van het MBO en HBO die dit met heel veel enthousiasme doen.

Oogsten en koken met groenten uit de Moestoon

De Moestoon wordt gevuld met producten die tuinders en kwekers uit de gemeente Laarbeek verbouwen. Niets is zo kleurrijk en divers als de wereld van groenten. Dankzij de Antoniushoeve, Croyse loop, Streekwinkel Croy, Tomatenkwekerij Vereijken, Tuindersbedrijf Kouwenberg is de moesTOON onze groene schatkamer.

In het hart van de Moestoon staat het mobiele Tiny Restaurant van Stichting MIEP. In de keuken van het Tiny Restaurant maken de kookvrienden (oudere en jongere vrijwilligers van de Zorgboog) met de leerlingen van basisschool 't Otterke gerechten met verse groenten klaar. Zo uit de moestuin op het bord. Met de seizoenen mee eten, is het lekkerste wat er is. Leren wat de natuur ons geeft. Maar de kinderen bakken ook koekjes en maken smoothies, fruitsap, kruidenthee en limonades.

De kookvrienden leren kinderen belangrijke handelingen tijdens het koken zoals veilig snijden, rollen, kneden en/of roeren. Verhalen over groente en fruit. Iedereen weet dat ze gezond voor je zijn, maar hoe maak je ze lekker klaar en blijven al die vitamientjes erin zitten? Wat doe je met etensrestjes? Kan je etensrestjes hergebruiken of wat doe je met groenten die er niet zo mooi uitziet en overrijp fruit? We willen geen voedsel verspillen? Wie kookt er bij jullie thuis en hoe ging dat vroeger? Talrijk zijn de verhalen die tijdens het koken verteld worden door de ouderen.

Etiketten lezen van producten uit de supermarkt maar ook laten ze zien wat goedkoper is; een kant en klaar product kopen of koken met losse ingrediënten.



Recept Palmkool chips

INGREDIËNTEN
500 gram palmkool
4 eetlepels olijfolie extra vierge sesamzaadjes

INSTRUCTIES
Was de palmkool en dep het met een schone theedoek goed droog. Scheur de palmkoolbladeren in stukjes van ongeveer 4 tot 6 cm.
Verwarm de oven voor op 125 graden.
Masseer met je handen zachtjes de olijfolie over de palmkool blaadjes.
Verdeel de palmkool blaadjes op een bakplaat
Rooster de palmkool chips gedurende 45 minuten in het midden van de oven tot ze lekker krokant zijn. Serveer direct of bewaar in een luchtdichte trommel.

PALMKOOL IS SUPER GEZOND
Zo zit er mega veel calcium in - veel meer dan in melk - en dat is goed voor sterke botten en een gezond gebit. Van alle koolsoorten bevat palmkool het meeste vitamine C: 1,5 x zoveel als in een sinaasappel.
Meer vitamines en mineralen zijn : A en K, ijzer, koper, fosfor, foliumzuur en kalium.

Elsa Leverington van de Antoniushoeve



Recept zoete aardappel frietjes

Zoete aardappel (bataat) en de Hollandse pieper zijn één familie van elkaar. De bataat is een groente die in de moesTOON groeit. We krijgen plantjes voor de moesTOON van de Croyse Loop.

INGREDIËNTEN
Bataat friet 4 zoete aardappelen (bataat) Kruiden: 1 kleine tl paprikapoeder, 1 kleine tl komijnpoeder, 1 kleine tl knoflookpoeder, snufje chilipoeder (naar smaak), zout en peper, TL = theelepels
Saus : Yoghurt, komkommer, bieslook en peterselle

INSTRUCTIES
Bataat friet : Je hoeft een zoete bataat niet te schillen voor het maken van friet. Wel even goed afspoelen en het vuil verwijderen. Onder de schil zitten alle goede voedingsstoffen en vezels. Maak de bataat frietjes wel goed droog, anders gaat de olie spetteren. Wil je super knapperige patat friet? Dan ga je voor de frituur. Snijdt hiervoor de zoete aardappel, met of zonder schil, weer in rapen. Verwarm de frituur voor op 160 graden Celsius en bak hierin de zoete aardappel zo'n 5 minuten voor. Hierna laat je de aardappels uitlekkken. Frituur daarna de zoete aardappel opnieuw 5 minuten, maar dan op 180 graden Celsius. Laat uitlekkken en bestrooi met kruiden naar keuze. In de oven of airfryer afhankelijk hoe dik ze zijn 25 min. op 200 graden Celsius (strooi de kruiden naar smaak op de gefrituurde bataat frietjes)

Saus : rasp de komkommer en snij de bieslook en peterselle en meng deze door de yoghurt.

Maria en Pieter Verschure van de Croyse Loop

De Moestoon als kunstatelier

De natuur is altijd een inspiratiebron voor kunst. Kunst en voeding gaan hand in hand, het is voeding voor het brein. Creativiteit zoals schilderen om onze motoriek te gebruiken maar ook als je even geen woorden hebt, om je emoties uit te drukken. Kunst is een enorme uitlaatklep. De senioren en kinderen hebben met de kunstvrienden prachtige schilderijtjes gemaakt.

Geurzakjes maken

Erop uit trekken, lavendel plukken, om geurzakjes te maken. De geur van lavendel is niet alleen belangrijk om vlinders, bijen en hommels aan te trekken maar ook voor het prikkelen van zintuigen bij ouderen. Met elkaar de natuur beleven door te zien hoe de vlinders, bijen en hommels van bloem naar bloem vliegen. Dit is voor jong en oud een beleving. Niet bang zijn, uitleggen dat de bijen en hommels alleen steken als ze in het nauw gedreven zijn. Dat insecten nuttig zijn en wij goed voor ze moeten zorgen.



Moestoon evenementen

We laten zien hoe mooi en fijn het is in de Moestoon. Met elkaar leuke dingen doen! Lekker en gezond eten, een praatje maken, lachen. Mooie herinneringen maken. Moestuïnkennis en inspiratie van jong en oud passeren de revue en worden met elkaar gedeeld.

Voer de bij, bij in de Moestoon

Buurtbewoners hebben bloemzaadjes in de Moestoon opgehaald en iedereen heeft kunnen smullen van heerlijke groente, fruitspiesjes en high tea hapjes. Deze werden door de kinderen van basisschool 't Otterke geserveerd. Door het zaaien van de bloemzaadjes kunnen bijen, vlinders en hommels heerlijk snoepen en creëren we met de buurt een duurzaam feestmaal voor onze kleine bestuivers. Bij elkaar een kijkje nemen hoe de bloemetjes bloeien. Hierdoor ontstaat een mooie verbinding.

Vrijwilligers toetjesdag

Smullen van heerlijke toetjes, luisteren naar onze vrijwilligers en met elkaar ervaringen delen. Voor ons, zijn vrijwilligers meer dan goud waard. Zij zijn de kers op de taart, daarom investeren wij in het welzijn en kennis van onze vrijwilligers.

Burendag

Pannenkoeken bakken voor de buurt in de moestuin, waardoor we verbinding leggen met de buurt. Want goede burenen doen ertoe. Buurten worden leuker, socialer en veiliger als burenen elkaar ontmoeten en zich samen inzetten voor hun buurt.

Het Dorpsdiner

Een smakelijk en vooral gezellig evenement voor en door dorpsgenoten. Elkaar ontmoeten in de sfeervolle Gasterij met telkens andere tafelgenoten, lachen, verhalen met elkaar delen. Smullen van de heerlijke gerechten met groenten zo uit de Moestoon.

De Zanzibar verrast vrijwilligers van de Zorgboog met verfrissende smoothies

Normaal gesproken is De Zanzibar voornamelijk te vinden op evenementen en festivals, maar dit keer zetten ze hun creatieve concept in voor een totaal andere doelgroep. Namelijk de vrijwilligers van de Zorgboog tijdens de vrijwilligersavond in de Regt verrassen met lekkere smoothies. "Wij van de Zanzibar zijn dan ook erg blij dat we op onze manier een bijdrage kunnen leveren, met gezonde smoothies."



Met elkaar leren

Samenwerken met studenten in de Moestoon pilot is belangrijk, vaak hebben zij innovatieve ideeën en oplossingen. Studenten zijn immers de werknemers van de toekomst. Daarom laten we ze met plezier stage lopen.

Marketing Studenten van de Rooie Pannen hebben gewerkt aan een Moestoon generatieproof communicatieplan. Social Work student Avans Hogeschool werkt aan het draaiboek en vastlegging van de Moestoon pilot.

Vooruitblik naar 2024

Door het succes van de Moestoon pilot, krijgt deze een vervolg in 2024. Basisschool 't Otterke gaat meer kinderen verbinden met de Moestoon pilot, zodat de kinderen van alle groepen meedoen met tuinieren, koken en schilderen.

De Zorgboog, de Regt en stichting MIEP werken aan het recept voor het community gerecht met de ingrediënten: samenwerking, eigen kracht, ertoe te doen, je nuttig voelen, sociale contacten en het aanboren van talenten. Met elkaar bouwen we aan een lokale, zorgzame samenleving voor jong en oud.



De Zorgboog

Bij de Zorgboog staan we klaar voor alle generaties. Zorgen voor en met elkaar vanuit de community-gedachte. De Regt is een wooncomplex met comfortabele appartementen voor vitale senioren en voor senioren die wat meer zorg nodig hebben. De bewoners ontmoeten elkaar in de Gasterij.

Samen met het team staan wij voor u klaar en nodig ik u uit, een kijkje te nemen in onze moestuin. Drink gezellig een kopje koffie, thee met iemand die u liefhebt, een lekker ijsje eten met uw kleinkind, in de Gasterij of op het terras bij het Tiny Restaurant in de Moestoon. U bent van harte welkom!

Irene Janssen

Welzijnscoach/buurtverbinder.
06 57630371

Stichting Miep

Wij gaan naar de doelgroep toe en bouwen aan de betekenis-economie. Wij helpen bij en geven advies over financiering van projecten en evenementen. Wij zetten netwerken en blijvende verbinding op, maar helpen ook bij het ontwikkelen van producten en diensten.

Tiny Restaurant

Wij beschikken over:

- 20 couverts in het restaurant
- 50 couverts op het overdekt terras
- Barbecue / Buitenkeuken
- TV scherm voor presentaties
- Mifi (mobiele internet verbinding)

Het mobiele Tiny Restaurant van Stichting MIEP is ontwikkeld door studenten van het MBO en HBO. Naar de mensen toe gaan, elkaar ontmoeten en leren kennen. Bouwen aan een lokale, zorgzame samenleving voor jong en oud.

