

# VERENIGDE VOGELVRIENDEN WOMMELGEM

Secretariaat V.V.W.  
Nijverheidsstraat 32  
2160 Wommelgem  
Blog: <http://www.bloggen.be/vvw/>



Tel.: +32(0)3-353 96 52  
Mobiel: +32(0)473-87 05 09  
Mail: [v.v.w.secretariaat@skynet.be](mailto:v.v.w.secretariaat@skynet.be)

**Lokaal V.V.W. :**  
Recreatiedomein Fort 2  
Fort 2 straat z/n  
2160 Wommelgem (Laar)  
**1ste verdie lokaal 107**

**Aanbevolen activiteiten.**  
Waarop we iedereen vriendelijk uitnodigen!

## **16<sup>de</sup> V.V.W. Vogelverkoop**

Zondag 10 februari, vanaf 7.00 uur,

Gemeentelijke Feestzaal Fort 2

*Dank voor uw bezoek maar breng A.U.B. vogels mee!!!*

---

## **Lenteschoonmaak**

Zondag 10 maart, vanaf 9.00 uur,

Bijeenkomst, V.V.W. lokaal 107, 1<sup>ste</sup> verdiep Fort 2

---

## **Gez-Sam-Zijn**

Zaterdag 16 maart, vanaf 19.00 uur,

Bistro " De Jongste Telg ", Boechout

---

(Alle aankondigingen, zie in rubriek ACTIVITEITEN voor meer informatie.)

---

# CLUBNIEUWS

## Ring bestellingen.

Kweekseizoen – 2019!

Ringen voor het kweekseizoen **2019** kunnen worden besteld. Onderstaande groepsbestellingen zijn voor V.V.W. leden zonder kosten.

|                                    |                      |
|------------------------------------|----------------------|
| 1 <sup>ste</sup> -groepsbestelling | Voor 15-07-2018      |
| 2 <sup>de</sup> -groepsbestelling  | Voor 15-09-2018      |
| 3 <sup>de</sup> -groepsbestelling  | Voor 15-11-2018      |
| <b>Individuele bestelling</b>      | <b>NA 14-11-2018</b> |

*De ringen voor 2019, zijn zwart (ral 9005) en in 2020, lichtgroen (ral 5019) In 2021, Violet (ral 4008)*

**Let op!** Bij individuele bestellingen en spoedbestellingen worden verzendkosten aangerekend.

**Bestelformulieren zijn te bekomen:** Het lokaal, tijdens alle activiteiten.

Op ons blog, <http://www.bloggen.be/vvw/>. Het secretariaat (na afspraak) **of verzoek om er eentje op te sturen!**

## LIDGELD 2019,

Laatste herinnering.

**De meeste leden hebben samen met hun ringbestelling ook de bijdrage voor 2019 betaald. Bedankt voor het vertrouwen!**

Echter niet iedereen is voor 2019 al in orde. Daarom verzoeken we leden die nog niet betaald hebben hun contributie **DRINGEND** te hernieuwen. Helaas moeten we jammer genoeg vanaf nu 1,00 € extra aan rekenen.

**Bedankt voor de notieneming hiervan.**

## Jip, nieuw bestuurslid!

P.R. communicatie & sponsoring, **Dhr. Eddy Van Gool.**

Nadat François vrijwillig uit ons bestuur ontslag nam, dachten we er goed aan te doen op zoek te gaan naar nieuwe bestuursleden. Dit vooral om het functioneren van onze vereniging op termijn niet in gedrang te brengen. In deze snel veranderende tijd hadden we nood aan iemand die met de huidige moderne communicatiemiddelen probleemloos overweg kan. En gezien **Eddy Van Gool**,

onder toezicht van het bestuur, reeds onze Facebook pagina onderhield, besloten we hem te vragen. JIP! Eddy was bereid deze taak te aanvaarden en we namen hem er graag bij. Vanaf de eerste bestuursvergadering van 2019 heeft hij zijn taken aanvaard en is toegetreten tot ons V.V.W. bestuur. Welkom Eddy, we hopen vruchtbaar met U samen te werken aan de instandhouding van een vlotte clubwerking. Alvast bedankt voor het arrangement en veel succes met je nieuwe bestuur functie.

## W.K. Medaillewinnaars

Reglement vanaf 2019

Om de speciaal prijs uitgereikt door V.V.W. voor het behalen van een medaille op het **wereldkampioenschap voor siervogels** in ontvangst te kunnen nemen, moet aan onderstaande criteria worden voldaan.

**Volgend reglement werd goedgekeurd 08-01-2019:**

1. Lid zijn van V.V.W. en een Federatie.
2. Het behalen van eender welke medaille wordt beloond met een cadeaubon ter waarde van 25,00 €. (ongeacht het behaalde aantal)
3. Prijzen worden uitsluitend geschonken op het Gezellig Samen Zijn.

**Het bestuur,**

Verenigde Vogelvrienden Wommelgem

## T.T. CRITERIUM

Resultaten nu binnenbrengen!

Alle leden die het tentoonstelling seizoen 2018 - 2019 onder naam van Verenigde Vogelvrienden Wommelgem speelden mogen hieraan meedoen. Tentoon stellers die in aanmerking komen, worden verzocht hun objectieve punten binnen te brengen. Bezorg je 4 beste T.T. resultaten **uiterlijk 10 maart 2019** op het secretariaat of bij een bestuurslid. Dat kan ook per mail! De berekening, coëfficiënt formule per 5 beste vogels, over je 4 beste tentoonstelling resultaten. Voorbeeld: Naam: SUSKE WIET

|              |   |     |
|--------------|---|-----|
| Naam T.T.: 1 | $5 \times 92 =$                             | 460 |
| Naam T.T.: 2 | $1 \times 92 + 2 \times 90 + 2 \times 89 =$ | 450 |
| Naam T.T.: 3 | $2 \times 92 + 2 \times 91 + 1 \times 90 =$ | 456 |
| Naam T.T.: 4 | $3 \times 92 + 1 \times 90 + 1 \times 88 =$ | 454 |

Totaal: 1.820 : 20 = **Gem. 91 punten** per vogel

Resultaten worden kenbaar gemaakt op het "Gezellig-Samen-Zijn" (geen ver-

plichte deelname]. De prijzen van het Criterium worden die avond uitgereikt aan de aanwezigen.

Afwezige deelnemers aan ons criterium ontvangen hun prijs later.

**Volgend reglement voor de criteriumprijs 2018/2019 is van toepassing:**

1. Verplichte deelname aan onze eigen tentoonstelling, maar een clublid mag de behaalde punten van een tentoonstelling met een beter resultaat in aanmerking nemen om de totale score te bepalen.
2. Aan minimaal nog 3 andere tentoonstellingen deelnemen onder de naam van Verenigde Vogelvrienden Wommelgem ( of V.V.W.)
3. De punten inleveren van de 4 beste T.T. -uitslagen voor de 5 beste vogels.
4. Enkel regionale wedstrijden komen in aanmerking. Speciaal clubs, COM wedstrijden, nationale en provinciale wedstrijden en dergelijke komen niet in aanmerking.
5. **Uitzondering op voorgaande punt (4), De tentoonstelling van “ De Edalzanger “ uit Druenen, Nederland mag in aanmerking worden genomen.**
6. Winnaar is het clublid dat de hoogste score kan voorleggen.
7. Aan de deelnemers wordt een gratis lidmaatschap bij onze club aangeboden, naar keuze bij A.O.B. of K.B.O.F.
8. Het bestuur beslist over de eventuele betwistingen die zich ter discussie aanbieden, rekening houdend met de bedoeling waarmee de criteriumprijs werd ingericht, nl. het uitdragen van onze clubnaam bij andere clubs ter bevordering van de deelname aan onze eigen tentoonstelling.

**Het bestuur,**

Verenigde Vogelvrienden Wommelgem

## WEETJES

Allerlei.

- ✓ **Goed nieuws**, jullie kunnen nog steeds je gegevens doorgeven aan het secretariaat voor de rubriek **“Wie kweekt wat?”**. V.V.W. leden kunnen hun gegevens schriftelijk kenbaar maken aan de clubsecretaris. Jaarlijks zal iedereen uitgenodigd worden om die gegevens aan te passen indien nodig. Tussentijdse wijzigingen kunnen steeds per mail gezonden worden aan het secretariaat.
- ✓ **Droevig Nieuws**, Véél te vroeg is Katleen, partner van ons lid **Johan Peeters**, na de niet te winnen strijd tegen een slepende ziekte overleden. Hierbij onze oprechte deelneming. We wensen Johan, zijn familie en vrienden sterkte in deze moeilijke tijd.
- ✓ **Nieuw V.V.W. lid!** Dhr. **Vermeulen Kristiaan** uit Lier, hebben we aan onze ledenlijst mogen toevoegen. Kristiaan is een fervent liefhebber van exotische vogels. De A.O.B. federatie geniet zijn voorkeur. Welkom bij onze club!

- ✓ Elk V.V.W. lid dat wenst mag zijn verdienstelijke kweek- of T.T. resultaten kenbaar maken aan iemand van ons bestuur. Wij zorgen ervoor dat de wereld daarvan op de hoogte is.
- ✓ Het tentoonstellingsseizoen is ondertussen afgesloten door het **W.K. te Zwolle, Nederland**. Verschillende van onze leden behaalden daarop **uitmuntende prestaties**. Jullie kunnen daarover op onze Facebook pagina meer details vernemen:  
<https://www.facebook.com/Verenigde.Vogelvrienden.Wommelgem/>  
 Gezien deze tentoonstelling voor hen het summum van het jaar is, geven we de kampioenen voor dat resultaat hier de eer die ze verdienen:

|                              | Goud      | Zilver   | Brons    |
|------------------------------|-----------|----------|----------|
| <b>Peeters Franky</b>        | 5         | 1        | 2        |
| <b>Werenfried Verswijvel</b> | 3         | 4        | 3        |
| <b>Vos François</b>          | 2         |          |          |
| <b>Brands Cor</b>            | 1         | 2        |          |
| <b>Van Steen Jan</b>         |           | 1        | 1        |
| <b>Raeymaekers Jan</b>       |           | 1        | 1        |
| <b>Van Lissum Armand</b>     |           |          | 1        |
|                              | <b>11</b> | <b>9</b> | <b>8</b> |

Zoals jullie merken behaalden ze samen niet minder dan **28 medailles** op deze editie van het "WERELDKAMPIOENSCHAP VOOR SIERVOGELS". Dat is niet niks!

**Alle W.K. laureaten worden gepast gehuldigd op het Gez-Sam-Zijn. Let wel op! De aanwezigheid daarop is noodzakelijk.**

**Onze leden blijven sparen!**

**Versele-Laga Fidelity Club**

V.V.W. leden sparen **de Fidelity Club-punten** die op de grootverpakkingen Prestige, Prestige Premium, NutriBird en Orlux voorkomen. Geef ze bij gelegenheid aan iemand van ons bestuur.



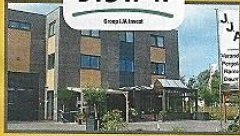
Stand **NIEUW** boekje, punten aantal: **77 pnt.**

**Dank aan IEDEREEN die ons steunt met deze spaaractie!**



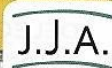
**RAMEN | DEUREN | VERANDA'S | PERGOLA'S | HOUT | ALUMINIUM | PVC**

**Bel ons voor een gratis offerte!**



**Toonzaal - Bureel - Magazijn: LIER**  
Stenenstap 4

(industrieterrein Mallekot) Lier  
Tel. 03 383 62 52 - Fax: 03 290 30 91  
info@jjaverandas.be - www.jjaverandas.be  
Open: ma-vr 9.30-12.00u / 13.30-16.30u  
za 10.00-16.30u, zondag open 13.30-16.30u



**Toonzaal: MALLE**

Antwerpsesteenweg 334  
2390 Malle (West)  
Tel. 03 383 62 52 - Fax: 03 290 30 91  
info@jjaverandas.be - www.jjaverandas.be  
Open: ma-vr 11.00-17.00u / za 10.00-16.30u  
zo 13.30-16.30u



**Toonzaal - Bureel: HERENTHOUT**

Molenstraat 112a  
Herenthout  
Tel. 014 51 14 00 - Fax: 014 51 18 55  
veraprc@outlook.be - www.verapro.be  
Open: ma-vr 13.00-18.00u / za-zo 13.30-16.30u



# ACTIVITEITEN

**16<sup>de</sup> V.V.W. Vogelverkoop - zondag 10 februari 2019,**  
In Gemeentelijke Feestzaal Fort 2, van 7.00 u. tot 12.00 u.

Onze vereniging richt jaarlijks twee vogelverkoop in. Hierop kunnen **alle vogel-liefhebbers** proberen hun teveel gekweekte vogels aan de man (of vrouw) te brengen.

Echter beperken we deze verkoop en ruilsessies tot zangvogels, dit houdt in dat we **geen Duiven (afst. van Columba Livia) & Hoenders** toelaten in de verkoopzaal.

**Diverse tweedehands vogelbenodigdheden, zo goed als nieuw, zullen worden geëtaleerd en zijn te koop aan voordelige meeneemprijs!  
! Zeg het voort !**

Om van deze activiteit in de toekomst een succes te maken verzoeken we onze leden om te zorgen dat er aanbod in de zaal aanwezig is. Als iedereen moeite doet om enkele kooitjes mee te brengen helpt dit zeker en vast.

Immers, indien de bezoekers vast stellen dat er bijna geen vogels zijn op onze verkoop komen ze waarschijnlijk nooit meer terug. Laat eens zien wie ons steunt bij deze oproep!

**Iedereen is welkom!!**

**LENTESCHOONMAAK nestkasten – zondag 10 maart 2019,**  
vanaf 09.00 uur tot 12.00 uur.

**Wie mee de Fort 2 kolonie holenbroeders (kool- en pimpelmezen) een zuivere nestplaats wil aanbieden, komt tegen 9.00 uur naar ons lokaal.**

Trek stevige schoenen en onopvallende vrijetijdskleding aan. We controleren die dag een 100 tal nestkastjes op hun netheid. Enkele kastjes moeten worden vervangen door nieuwe. En de eventueel door voorjaarsstormen geteisterden moeten mogelijk terug worden opgehangen.

**Graag doen we dat met minimaal 2 teams van**



**2 personen.** Dan zijn we met zijn allen omstreeks 11.45 uur klaar met de job.  
Wie biedt zich aan?

**DOEN, we helpen onze inheemse holenbroeders een handje!**

**GEZELLIG-SAMEN-ZIJN - zaterdag 16 maart 2019,**  
Bijeenkomst om 19.00 uur, aan Bistro " De Jongste Telg ".

We gaan weerom " **Uit eten** " dit jaar. Omdat we onze sponsoren dankbaar zijn willen we hen graag waar mogelijk " Feet Back " geven. Dus gaan we deze keer ons Gezellig Samen Zijn eens vieren bij :

" **De jongste Telg** " Zie event.; [http://www.dejongstetelg.be/#av\\_section\\_2](http://www.dejongstetelg.be/#av_section_2) , te Boechout, Fruithoflaan 15.

Zoals gebruikelijk maken we die avond de resultaten van het " T.T. Criterium " bekend en reiken we de prijzen uit. Ook huldigen we tijdens deze gelegenheid onze W.K. medaillewinnaars met een geschenk.

**Graag nodigen we alle leden uit om deel te nemen aan dit  
Gezellig-Samen-Zijn.**

Op het keuzemenu staat genoeg lekkers waarmee we tijdens wat gezellig ge-  
keuvel onze buikjes kunnen vullen. **Wat kost het?**

" **Menu en drank tijdens de maaltijd de som van 40, 00 € per persoon.**"  
**Deelnemers bepalen hun keuze uit onderstaand menu:**

*Aperitief*  
*Voorgerecht*

**Drankje met hapje**

**Aspergeroom of pompoensoep (Seizoen)**  
of

**Gebakken scampi's in een licht pikant sausje**

*Hoofdgerecht*

**Victoriabaarsfilet op een puree van prei en een paprikasausje**  
of

**Kalkoentournedos op een bedje van seizoengroenten en pepersaus**

*Nagerecht*

**Dessertijs**

of

**Moelleux van chocolade met een bolleke vanille-ijs en een coulis van rode vruchten**

*Achterna*

**Koffie**



**We vragen om in te schrijven TEN LAATSTE op, zondag 10 maart 2019.** Bezorg het inschrijvingsformulier[midden in dit magazine] tijdig op het secretariaat. **Deelnemers aan ons criterium** vergeten niet vooraf hun resultaten te bezorgen aan de secretaris.

*A.U.B. vooraf het totaalbedrag storten op K.B.C. rekening nr.:  
BE 08 73314215 1813  
met vermelding: Uw naam, Gez-Sam-Zijn en het aantal personen.*

??? !!! Tot dan !!! ???

## TUINADVIES

# Hang nu al een nestkast op in jouw tuin

Je ziet en hoort het al in de tuin. Ondanks de bittere koude van de afgelopen dagen, denken vele vogels toch al aan broeden. Tortelduiven beginnen te baltsen, mezen gaan op zoek naar een geschikte nestlocatie en merels zingen 's avonds hun mooiste lied. Wil je graag dat er in het voorjaar vogels in jouw tuin komen wonen, dan hang je nu best al een nestkast op want vogels moeten een tijdje wennen aan een nieuwe woonplaats.

Heel wat vogels maken hun nest het liefst in het struikgewas maar bepaalde soorten maken hun nest bij voorkeur in hollen. We noemen ze dan ook **hollenbroeders**. Vogelsoorten zoals winterkoning, mezen, boomkruiper, bonte vliegenvanger, specht en bosuil kunnen gebruik maken van een nestkast. In de natuur zullen deze soorten vaak in oude spechtengaten of in rotte, holle bomen broeden maar in tuinen worden bomen meestal niet zo oud en gaan vogels dus op zoek naar alternatieven om in te wonen.

### Waarop letten bij het ophangen van een nestkast?

Broedende vogels zijn heel gevoelig aan verstoring en voelen zich veiliger op een rustige plek. Bij het ophangen is het belangrijk dat de aanvliegroute naar de nestkast vrij is zodat ze vlot op en af kunnen

vliegen. Bepanting in de buurt van de nestkast helpt jonge vogels bij het uitvliegen op voorwaarde dat de takken en bladeren niet voor de opening hangen.

Ook de oriëntatie is van belang. Vogelhuisjes kan je best niet ophangen met de opening naar het westen, gezien uit die windrichting de meeste regen en wind komt. Zo kan de binnenkant van de nestkast nat worden en kan het te koud zijn om de jongen succesvol groot te brengen. Hang de nestkast met de invliegopening naar het noordoosten tot zuidoosten maar niet in de volle zon want dan wordt het te warm! Hang nestkasten ook buiten het bereik van katten en andere roofdieren. Hang ze op een hoogte van 1.5 à 2 meter van de grond.

*Nestkasten die niet op de juiste plek hangen zullen niet gebruikt worden.*

# ***ALL AIR SYSTEMS bvba***

**Invoerder – Verdelers Benelux**

**Volledig HVAC gamma**

**Air conditioning, ontvochtiging, stralingsverwarming, badkamerverwarming, ventilatie, luchtreiniging, condenspompen, montage-toebehoren.**

**NIEUW !!!!!**

**Ontdek onze heerlijke EILLES THEE op:**

**[www.allairsystems-webshop.be](http://www.allairsystems-webshop.be)**

**Geniet van de natuurlijke smaak en de essentie van thee.**

**Ook Ice Tea verkrijgbaar zoals u hem nog nooit dronk.**

**Gegevens :**

**H. MEEUSSTRAAT 42-44  
2110 WIJNEGEM  
BELGIE**

**TEL. : +32 3 353 68 49**

**GSM : +32 475 50 12 29**

**FAX : +32 3 353 68 71**

**MAIL : [all.air.systems@skynet.be](mailto:all.air.systems@skynet.be)**

**WEBSITE : [www.allairsystems.be](http://www.allairsystems.be)**

# CLUBINFORMATIE

## “ Verenigde Vogelvrienden Wommelgem “

### ACTIVITEITENKALENDER 2019

| Activiteit                             | Dag  | Datum     | Tijd                | Plaats          |
|--|------|-----------|---------------------|-----------------|
| Nieuwjaar receptie                     | Din. | 14 jan-20 | 20.00 u.            | Lokaal 107-108  |
| 16 <sup>de</sup> Vogelverkoop          | Zon. | 10 feb.   | 07.00 u. - 12.00 u. | Zaal - Fort 2   |
| Lenteschoonmaak *                      | Zon. | 3 mrt.    | 09.00 u.            | Lokaal 107-108  |
| Gez-Sam-Zijn (Teerfeest)               | Zat. | 16 mrt.   | 19.00 u             | De Jongste Telg |
| Pietjes Praatcafé                      | Zon. | 14 apr.   | 9.30 u.             | Lokaal 107-108  |
| Fortengordel-Pannenkoeken              | Zon. | 19 mei    | 10.00 u. - 18.00 u. | Lokaal 107-108  |
| Pietjes Praatcafé                      | Zon. | 26 mei    | 9.30 u              | Lokaal 107-108  |
| Jaarlijkse Uitstap *                   | Zon  | 23 jun.   | Details later       |                 |
| T.T. Bestuursvergadering               | Din. | 3 sep.    | 20.00 u.            | Lokaal 107-108  |
| Barbecue                               | Zat. | 7 sep.    | 19.00 u             | Lokaal 107-108  |
| 39 <sup>STE</sup> Vogeltentoonstelling | Zat. | 28 sep.   | 10.00 u.            | Zaal - Fort 2   |
| 39 <sup>STE</sup> Vogeltentoonstelling | Zon. | 29 sep.   | 10.00 u.            | Zaal - Fort 2   |
| 17 <sup>de</sup> Vogelverkoop          | Zon. | 10 Nov.   | 07.00 u. - 12.00 u. | Zaal - Fort 2   |
| Vogelbespreking                        | Zon. | 15 dec.   | 09.30 u             | Lokaal 107-108  |

\* Alle gegevens onder voorbehoud van mogelijke wijzigingen.

## “ Verenigde Vogelvrienden Wommelgem “

**Rekening nr.:** K.B.C. rek. nr.: BE 08 7331 4215 1813

**Clublokaal:** Recreatiedomein Fort 2 – Wommelgem – 1<sup>ste</sup> verdiep lokaal nr. 107

**Blogadres:** Alle club informatie steeds op: <http://www.bloggen.be/vvw/>

Verswijvel Werenfried (WO 095 - AD847) - **Voorzitter a.i., Schatbewaarder**

Van Hallestraat 25 - 2100 Deurne

Tel : 03-354 58 66

E-mail: [werenfriedv@hotmail.com](mailto:werenfriedv@hotmail.com)



**Secretariaat A.O.B + K.B.O.F. Ringendienst & ledenadministratie**

Verswijvel Guido (WO 100 - AT963) – **Secretaris**

Nijverheidsstraat 32 - 2160 Wommelgem

Tel.: 03-353 96 52 - Gsm: 0473-87 05 09

E-mail: [v.v.w.secretariaat@skynet.be](mailto:v.v.w.secretariaat@skynet.be)



Brands Cor (WO 125 – AN145) – **Raadslid, Aankoper**

Zandvlietsedorpstraat 95/2 - 2040 Zandvliet – Antwerpen

Tel.: 03-568 96 65

E-mail: [cor.brands@telenet.be](mailto:cor.brands@telenet.be)



Meeus frank (WO 113) – **Materiaalbeheer**

Bossenstraat 40 - 2547 Lint

Tel.: 0498-57 20 03

E-mail: [frapezoolint@telenet.be](mailto:frapezoolint@telenet.be)



Van Gool Eddy (WO 173) – **PR communicatie & sponsoring**

Jozef Reusenslei 165 - 2150 Borsbeek

Tel.: (0)3-322 82 16 – Gsm: (0)497-20 28 82

E-mail: [edvago@gmail.com](mailto:edvago@gmail.com)



## Hoor je graag bij, "Verenigde Vogelvrienden Wommelgem"??

Dat kan als lid aangesloten bij,

|                                   | A.O.B.  | EN/OF | K.B.O.F.                 |
|-----------------------------------|---|-------|--------------------------|
| <b>A)</b>                         | A.O.B. Met maandblad "De Vogelwereld"                       |       | 31,00 € Euro/jaar        |
| <b>B)</b>                         | A.O.B. Zonder maandblad                                     |       | 18,00 € Euro/jaar        |
| <b>C)</b>                         | K.B.O.F. Met maandblad "De Witte Spreeuwen"                 |       | 29,00 € Euro/jaar        |
| <b>D)</b>                         | K.B.O.F. <b>JEUGDLID</b> [-18 j.] met maandblad             |       | <b>24,00 € Euro/jaar</b> |
| <b>E)</b>                         | V.V.W. Steunend lid (met V.V.W. Nieuws Magazine)            |       | 15,00 € Euro/jaar        |
| <b>F)</b>                         | A.O.B. + K.B.O.F. met maandbladen                           |       | 52,00 € Euro/jaar        |
| <b>G)</b>                         | A.O.B. + K.B.O.F. <b>JEUGDLID</b> [-18 j.]met maandbladen   |       | <b>47,00 € Euro/jaar</b> |
| <b>H)</b>                         | A.O.B. zonder maandblad + K.B.O.F.                          |       | 39,00 € Euro/jaar        |
| <b>I)</b>                         | A.O.B. zonder maandblad + <b>JEUGDLID</b> K.B.O.F. [-18 j.] |       | <b>34,00 € Euro/jaar</b> |
| <b>Buitenlandse leden E.E.G.:</b> |   |       |                          |
| <b>J)</b>                         | A.O.B. Met maandblad " De Vogelwereld "                     |       | 43,00 € Euro/jaar        |
| <b>K)</b>                         | A.O.B. ZONDER maandblad " De Vogelwereld "                  |       | 20,00 € Euro/jaar        |
| <b>L)</b>                         | A.O.B. zonder maandblad + K.B.O.F.[altijd met maandblad]    |       | 47,00 € Euro/jaar        |
| <b>M)</b>                         | K.B.O.F. Met maandblad " De Witte Spreeuwen "               |       | 37,00 € Euro/jaar        |
| <b>N)</b>                         | V.V.W. Steunend lid (met V.V.W. Nieuws Magazine)            |       | 20,00 € Euro/jaar        |
| <b>O)</b>                         | A.O.B. + K.B.O.F. met maandbladen                           |       | 70,00 € Euro/jaar        |

*Alle mogelijke V.V.W. contributies vanaf lidmaatschap 2018*

**Vul om lid te worden het formulier in en zend het aan:**

V.V.W. secretariaat, Nijverheidsstraat 32 - 2160 Wommelgem

E-mail: [v.v.w.secretariaat@skynet.be](mailto:v.v.w.secretariaat@skynet.be)

Gelieve uw storting uit te voeren op **V.V.W.** Rek.nr.: **BE 08 7331 4215 1813**

Met mededeling: *Uw naam* - **lidgeld 2019** en de gepaste letter (A, B, C, D enz.)

### Uw lidmaatschap wordt pas effectief na betaling.

|  |  |
|--|--|
| Naam   |  |
| Straat en nr.  |  |
| Gemeente   |  |
| Postcode   |  |
| Telefoon   |  |
| E-mail   |  |
| Geboortedatum  |  |
| Ik wens lid te worden van V.V.W. maak uw keuze, A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O en bevestig hiernaast: |  |



van mei tot september:  
7 op 7 open  
van okt. tot april:  
vrij. t/m. zon. open

ingang Boechoutselei

**Tel. 03/455 23 56**  
**info@dejongstetelg.be**  
**www.dejongstetelg.be**

# EDUCATIEVE BIJLAGEN

## Wetenswaardigheden over vitaminen. Deel 2 – De B-vitamines

Door Peter Otten.

De vorige keer was, na een inleiding, **vitamine A** aan de orde. In dit artikel zal het gaan over vitamine B, of liever over het **vitamine-B complex**. Want wat is er aan de hand? Waarom spreekt men nu over complex? Wel, tot vitamine B behoren een aantal vitaminen die in samenstelling en werking op elkaar lijken. Bovendien beïnvloeden ze elkaar. Ten slotte komen ze in planten altijd tezamen voor en nooit apart.

De echte B-vitamines zijn: B1 (Thiamine), B2 (Riboflavine), B3 (Niacine), B5 (Pantotheenzuur), B6 (Pyridoxine), B12 (Cyanocobalamine), Biotine en Foliuimzuur. De rest in deze groep zijn schijnvitaminen, want je kunt die in beperkte mate ook zelf maken: Choline en Inositol. Algemeen gezegd zijn B-vitamines nodig voor het zenuwstelsel, geestelijke gezondheid, stofwisseling, spijsvertering en nog veel andere lichamelijke functies.

Het heeft geen zin één vitamine uit deze groep apart in te nemen. Ze horen bij elkaar en werken alleen als ze tezamen worden ingenomen of gegeten.

Helaas is het zo dat uit onze voeding de vitaminen B structureel worden verwijderd. Te denken valt aan gepelde (witte) rijst, suiker, wit brood, spaghetti, die alle de belangrijke B-vitamines grotendeels missen. Daardoor lijdt de westerse mens aan een chronisch en ook ernstig tekort aan vitamine B. En daardoor gaat het dan ook grondig mis (bij vogels is het niet anders dan bij mensen). Allerlei ziektes ontstaan: vroegtijdig grijs worden, depressies, hoge cholesterolspiegel, verstopping en nog veel meer onheil. Op details ga ik verder in bij de behandeling van de aparte onderdelen van het B-complex. Ik maak weer geen verschil tussen mensen en vogels. Voor beide geldt immers hetzelfde. In het algemeen geldt dat B-vitamines in water oplosbaar zijn en niet in olie. Dat betekent dat je ze elke dag moet eten. Je kunt er geen of slechts een kleine voorraad van aan leggen.

## 1. Vitamine B1 = Thiamine

Deze vitamine is water oplosbaar en dus kan die niet opgeslagen worden in het lichaam. Hij wordt snel vernietigd door koken, licht, lucht, water, cafeïne (in koffie én thee), alcohol, oestrogenen (de pil), roken, stress en allerlei voedseltoevoegingen (vooral sulfiet).

De a-aminose, dus de ziekte die ontstaat bij ernstig gebrek aan deze vitamine, is beriberi, een zenuwziekte die in landen waar gepelde rijst hoofdvoedsel is, vaak voorkomt. Geeft men deze zieken de omhulsels van rijst, dan genezen ze snel. De vitamine is nodig voor de productie van onze lichamelijke energie, vooral in de hersenen, hij versterkt het geheugen, speelt een rol bij de zetmeelstofwisseling en bij het goed functioneren van zenuwcellen.

We vinden de vitamine in tarwekiemen, soja, pinda's (met vel), gist, zonnebloempitten, noten, varkensvlees, millet, boekweit en volkoren producten. Koffie en een sigaret zijn dus als ontbijt geen goed idee.

Bij gebrek zien we: vermoeidheid, een slecht geheugen, slechte concentratie, depressie, indigestie (volle maag), duizeligheid, verstopping, tintelend gevoel in benen en voeten, snelle hartslag, oog pijn, zwakke spieren en verlies van eetlust.

## 2. Vitamine B2 = Riboflavine

In 1879, na de ontdekking van B1, werd Riboflavine ontdekt als een geelgroen pigment in melk. Ook deze vitamine wordt niet in het lichaam opgeslagen. Gebrek aan deze vitamine komt veelvuldig voor. Vlees en zuivelproducten zijn hoofdbronnen, dus vegetariërs hebben al gauw een probleem. De vitamine is bestand tegen koken, maar wordt toch vaak weggegoten bij het afgieten van groente.

Bij gebrek zien we: gebarsten huid, vooral rond de mond, schubachtige rode huid aan de zijkanten van de neus, overgevoeligheid voor licht, bloeddorlopen, brandende of prikkende ogen, oogontsteking, ontstoken tong en brandende lippen en tenslotte slapeloosheid.



# *Wifra - Van Camp*

**KROONSTRAAT 173 - 2530 BOECHOUT - TEL. +32(0)3-455 21 99**

**DAG & NACHT BEREIKBAAR PER FAX +32(0)3-455 21 99**

Openingsuren:

|                     |     |           |           |
|---------------------|-----|-----------|-----------|
| WERKDAGEN:          | van | 8.00 tot  | 17.00 uur |
| ZATERDAG:           | van | 8.00 tot  | 12.00 uur |
| 'S MIDDAGS GESLOTEN | van | 12.00 tot | 13.00 uur |



**GESLOTEN op ZON- en FEESTDAGEN**

**Grote en omvangrijke bestellingen**

**MINSTENS 3 dagen op voorhand verwittigen !**

We vinden de vitamine in gist, lamslever, varkensnier, amandelen, tarwekiemen, kaas, eieren, soja, millet, stooflappen, melk, boerenkool, broccoli en zonnebloempitten.

Interessant is dat migraine vaak voorkómen kan worden door een flinke dosis vitamine B2.

### **3. Vitamine B3 = Niacine**

In de achttiende eeuw kwam in Italië pellagra veelvuldig voor, een extreem ruwe, schubvormige huid. Er kwamen dementie en diarree bij voor. Het lichaam kan uit het aminozuur tryptofaan zelf niacine maken. Dus eigenlijk is het geen vitamine (tryptofaan zit veel in kalkoenvlees, het is een bouwsteen van eiwit).

Niacine helpt bij het vrijmaken van energie. Ook speelt deze vitamine een rol in de aanmaak van een aantal hormonen. In feite is hij betrokken bij een vijftigtal processen in het lichaam. Hij verlaagt het cholesterolgehalte van het bloed en verbetert het suikergehalte in datzelfde bloed.

De vitamine zit in pinda's mét schil, kip, eieren, rundsstooflap, varkensvlees, ongepelde rijst, kaas, witte vis, mungobonen, sesamzaad, boekweit, volkorenmeel, tarwekiemen, avocado, gerst, amandelen, erwten, bonen, en aardappelen.

Bij gebrek zien we: slapeloosheid, geheugenverlies, vermoeidheid, spierzwakte, huidproblemen, zweren op tong en andere plaatsen in de mond, depressie en een high gevoel.

### **4. Vitamine B5 = Pantotheenzuur**

In 1939 werd deze vitamine voor het eerst gevonden in de vliezen van rijst. Het is nu bekend dat hij in alle weefsels van planten én dieren voorkomt. Dat zegt ook de naam: pantos betekent *overal*. Normaal gesproken krijgen wij en onze vogels er voldoende van binnen.

Deze vitamine maakt energie vrij, evenals de vorige, maar op een ander vlak. Met name bij stress is pantotheenzuur betrokken. Uit vetten, eiwitten en koolhydraten wordt energie vrijgemaakt en daarvoor is de vitamine nodig. Verder speelt hij een rol bij de vorming van rode bloedcellen en antilichamen (helpen bij het bestrijden van een ziekte) en beschermt hij tegen hartziektes.

We vinden deze vitamine in gist, varkenslever, pinda's, noten, tarwekiemen, sojameel, spliterwten, eieren, havermout, boekweit, zonnebloempitten, rijst, kip, linzen, broccoli en avocado.

Bij gebrek zien we: zweren aan de twaalfvingerige darm, bloed- en huidziektes, depressie, vermoeidheid, verlies van eetlust, slechte bewegingscoördinatie, te laag suikergehalte van het bloed, brandende handen en pijnlijke hakken, tandenknarsen.

## **5. Vitamine B6 = Pyridoxine**

Van alle B-vitamines is B6 het belangrijkste voor weerstand tegen ziektes en ook tegen kanker. Het immuunsysteem heeft deze vitamine hard nodig. Tegenwoordig wordt hij bij mensen ook als geneesmiddel gebruikt tegen vrouwenklachten. Ook de vruchtbaarheid is gebaat bij deze vitamine. Hij is werkzaam in niet minder dan 60 systemen in het lichaam. Het zenuwstelsel heeft Pyridoxine nodig. Fastfood bevat bijna geen vitamine B6.

De vitamine vinden we in zonnepitten, tarwekiemen, soja, walnoten, linzen, boekweit, bruine rijst, hazelnoten, kikkererwten, bananen, avocado, boerenmoes, kuiken, witte vis, spruiten, spinazie, rundvlees, aardappel en volkorenproducten.

Een aantal stoffen vernietigt de vitamine. Te denken valt aan sommige levensmiddelenkleurstoffen (tetrazines), sommige geneesmiddelen en de pil. Alcohol en roken zijn ook niet goed en het eten van veel eiwit vereist een hoge dosis vitamine B6.

Bij gebrek zien we zenuwstoringen, stuipen bij kinderen, bloedarmoede, zwangerschapsmisselijkheid, het zich niet kunnen herinneren wat men gedroomd heeft, vasthouden van vocht door het lichaam, schubvorming op

schedel, wenkbrauwen en achter de oren, spierkramp, slapeloosheid. Bij ratten ontstond bij een tekort botontkalking. Het helpt tegen reisziekte.

## 6. Vitamine B12 = Cyanocobalamine

Hier is sprake van een vitamine die bij hoge uitzondering een metaalatoom bevat (kobalt). Van deze vitamine hebben we maar héél weinig nodig (afhankelijk van allerlei omstandigheden als bijvoorbeeld leeftijd, zwangerschap), namelijk tussen 0,3 en 2,1 microgram per dag (een microgram is een duizendste milligram oftewel een miljoenste gram). Dat is héél weinig, maar een gebrek levert onherroepelijk pernicieuze anemie op, een ziekte die zich uit in een dodelijke bloedarmoede.

In de maag is bovendien een stof nodig die de opname van deze vitamine mogelijk maakt. We vinden deze vitamine in vlees (lever!), enkele vissoorten, eieren, kaas en gist.

Gebrek uit zich ook nog in diarree, vermoeidheid, uitputting, gestoorde beweging, zenuwbeschadigingen, tintelingen, dementie, depressie, hartproblemen en ontstoken mond.

Geregeld vis en/of vlees eten voorkomt gebrek. Vogels die eivoer eten komen niets te kort op dit gebied. Eventueel kan men wat gistpoeder (geen verse, levende gist ) door het zachtvoer mengen. Er kan van deze vitamine in de lever een voorraadje aangelegd worden. Omdat vogels die zachtvoer eten doorgaans geen gebrek aan deze vitamine hebben, ga ik op al de overige werkingen niet verder in.

## 7. Foliumzuur

De naam komt van folium, dat in het Latijn *blad* betekent. De vitamine zit in groente, dus ook in dit verband is het verstandig groente te eten, ook voor onze vogels.

We vinden de vitamine in gist, erwten, tarwekiemen, lever en vlees, mungobonen, asperges, linzen, spinazie, boerenmoes en andere groente en fruit.

Celdeling veronderstelt de aanwezigheid van foliumzuur, vooral snel delende cellen: rode bloedcellen, immuun cellen, geslachtscellen en cellen in een groeiende foetus bij mens en dier.

Bij gebrek zien we zwakte, lusteloosheid, prikkelbaarheid, extreme vermoeidheid, dementie, schade aan de zenuwbuizen, miskraam, slechte melkproductie, slapeloosheid, falende immuniteit, zenuwproblemen, huidproblemen, tekort aan adem, verteringsproblemen, zoals anorexia en ten slotte kanker. Nogal wat dus, maar de praktijk valt mee, zolang we maar een beetje gevarieerd eten.

## 8. Biotine

Deze vitamine wordt ook wel vitamine H genoemd, of co-enzym R. Rauw eiwit bevat avidine, een anti vitamine, die gebonden wordt door biotine. Verder speelt hij een rol bij de vet-, koolhydraat- en eiwitstofwisseling, celdeling en cel vervanging, gezond houden van huid, haar, nagels, zenuwen, seksuele organen en beenmerg, is hij nodig voor energieproductie en goed functioneren van de spieren.

Bij gebrek ontstaan: eczeem, haaruitval, vroegtijdig grijs worden, slechte vetstofwisseling, depressie, anorexia en misselijkheid.

We vinden de vitamine in gist, sojameel, ongepolijste rijst, walnoten, varkensnier, gerst, varkenslever, haver, tarwezemelen, tarwekiemen, kip, ei, bloemkool, volkorenbrood en zuivel. In de darmen maken we hem ook zelf, in voldoende mate. Alcohol, koken en de pil vernietigen de vitamine. Vegetariërs maken zelf meer biotine, doordat de darmen zich aanpassen.

## 9. Choline en Inositol

Dit zijn geen echte vitaminen: we maken ze ook zelf. We vinden beide ook in gedroogde lever, hart, rundvlees, gist, noten, peulvruchten en citrusvruchten.

Te weinig van deze stoffen levert leverproblemen op, vertraagde groei, bloedsomloopproblemen, slecht geheugen en eczeem. **Wordt vervolgd.**

## Waarom bevriezen vogelpoten niet?

**Vogelpootjes zijn klein, dun en bloot. Die bevriezen met al die nachtvorst. Tenminste, dat zou je denken, want onze tenen redden dat vaak niet zonder bescherming. Maar vogelpoten bevriezen niet. Hoe is dat mogelijk?**

Voor de duidelijkheid: wat gebeurt er bij bevriezing? Als het vriest, vernauwen de bloedvaten in vingers, tenen, oorlellen en andere onbedekte lichaamsdelen die 'misbaar' zijn. Daardoor verliest het lichaam minder warmte aan de koude buitenlucht en kunnen de echt onmisbare onderdelen, zoals hersenen en andere organen, warm blijven.

*Mensentenen bevriezen, vogeltenen bevriezen niet*

### Overleven zonder tenen

Een nadeel van het vernauwen van de bloedvaten: Doordat er minder bloed door die lichaamsdelen stroomt, kunnen de cellen beschadigen en afsterven (te weinig zuurstof en voedingsstoffen en te veel kou). Bij vochtig weer, of harde wind, kan dat al gebeuren bij temperaturen net onder 0 °C. Het is een strategie: beter overleven zonder tenen, dan doodvriezen met tenen.

*Vogeltenen zijn bedekt met vorstbestendige schubben.*

### Vogeltenen anders dan mensentenen

Wat is er nu bij vogeltenen anders dan bij mensentenen? Om te beginnen zijn vogeltenen bedekt met een fikse laag vorstbestendige schubben. Die zijn namelijk gemaakt van keratine. Dat is een taai, vezelig eiwit, vergelijkbaar met wat in onze haren en nagels zit. En belangrijk: het bevriest niet.

*Vogelpootjes hebben geen spieren, maar alleen pezen. Die hebben minder bloedtoevoer nodig.*

### Geen spieren

Verder bevatten vogelpootjes geen spieren, maar alleen pezen. En die gebruiken veel minder energie dan spieren, dus hebben minder bloedtoevoer nodig. Geeft dus niets als de bloedvaten daar vernauwen. Als er tijdelijk nét genoeg bloed doorstroomt voor de noodzakelijke vervanging en groei van de huid en de nagels is het best.

*Toch lopen vogels kans te veel warmte te verliezen via de poten en de nacht niet te overleven.*

### **Extra maatregelen**

Nu lopen vogels ondanks die vernauwde bloedvaten, tóch nog kans te veel warmte te verliezen door de poten als het vriest. En dus de nacht niet te overleven. Dat vraagt om extra maatregelen. Daarom hebben veel vogels ook nog een soort warmtewisselaar in hun poten. Zo bijzonder, dat de wetenschappers die dit beschreven het 'wondernet' noemden.

### **Het wondernet**

Het wondernet, zo kort mogelijk samengevat is dit. Het warme bloed dat vanuit het lichaam komt, stroomt in de poten vlak langs het koude bloed dat vanuit de poten op de terugweg is naar het hart. Zo wordt dat 'koude poten bloed' voorverwarmd voordat het weer het lijf instroomt en blijft het lichaam warm. En het 'warme lijf bloed' dat naar de poten stroomt koelt vast een beetje af, zodat via de poten niet te veel warmte verloren gaat. Die warmte stroomt terug het lijf in en blijft dus behouden. Alle beetje's helpen.

*Extra wonderlijk: in de zomer helpt dat wondernet vogels juist om af te koelen.*

### **Extra wonderlijk**

Extra wonderlijk: In de winter ligt de terugkerende ader in de kern van de poot, zodat weinig warmte verloren gaat. In de zomer verplaatst deze ader zich echter naar de huid, zodat het bloed juist gemakkelijk overtollige warmte kwijtraakt. Ook weer belangrijk, want vogels kunnen niet zweten en koelen af via poten, snavel en mondholte.

*Om te voorkomen dat ze vastvriezen op het ijs, halen eenden een laatste -logische- truc uit de doos.*

### **Toch bedekken**

Al met al blijven vogelpoten 's winters een paar graden boven de omgevings-temperatuur. Toch gebeurt het wel eens dat eenden vastvriezen als ze te lang op het ijs staan. Om dat te voorkomen, gaan ze op hun buik liggen en trekken de poten op tussen de buikveren. Of ze gaan afwisselend op één poot staan en houden de andere poot tegen het warme lijf. De laatste vogeltroef tegen blote, onbedekte, bevroerzende tenen: tóch bedekken.

-----

Leemans Dirk – Mobiel: +32(0)499-27 15 21

**Exoten:** Gordelgrasvink (wildkleur-crème-ino) - Bandvink (roodband) - Diamantvink - Zilverbek (ino) - Kortstaartpapegaaiaamadines - Granaatastrilde - Glansekster - Zebra vink (wit)

---

Meeus Frank – Mobiel: +32(0)498-57 20 03 – Mail: [frapezoolint@telenet.be](mailto:frapezoolint@telenet.be)

**Parkieten:** Engelse grasparkiet, diverse kleuren – Kleurgrasparkieten, div.kleuren – Groen Geel Voorhoofd Kakariki – Rode Lori's – Lori's v.d. Blauwe Bergen – Violet Lori's – Jardines – Rose Kakatoe

---

Peeters Johan – Mobiel: +32(0)479-34 98 18 – Mail: [peeters.johan@proximus.be](mailto:peeters.johan@proximus.be)

**Europese:** Sijs wildkleur – Kleine Putter wildkleur – Kleine Europese Goudvink wildkleur – Groenvink wildkleur

---

Van Berendonck Lode – Mobiel: +32(0)475-30 55 76

**Kleurkanaries:** Bruin Opaal Wit & Geel & Rood - Rood Mozaïek. – Agaat Opaal Geel & Rood & Roodivoor – Agaat Kobalt Geel & Rood – Isabel Rood - Lipo-chroom Rood Int. & Sch. / **Amerikaanse sijzen:** Kapoetsensijns / **Exotische duiven:** / **Parkieten:** Princes of Wales e.d.

---

Van Gool Eddy – Mobiel: +32(0)497-20 28 82

**Kleurkanaries:** Lipo-chroom Geel Intensief & Schimmel.

---

Van Steen Jan – Mobiel: +32(0)498-53 27 25 - [Mail:janvansteen99@gmail.com](mailto:Mail:janvansteen99@gmail.com)

**Postuurkanaries:** Noordse Frisé

---

Verswijvel Guido – Mobiel: +32(0)473-87 05 09

**Kleurkanaries:** Bruin Eumo Wit & Geel - Zwart Eumo Geel Int. & Sch.

---

Verswijvel Werenfried - Mobiel: +32(0)494-89 74 97

**Kleurkanaries:** Bruin Mogno Wit, Dominant & Rec.- Bruin Mogno Geel Int. & Sch. – Agaat Opaal Wit Rec. – Isabel Opaal Wit & Geel - Isabel Kobalt Geel Int. & Sch.

---

Vos François – Tel.: +32 03-353 23 31

**Kleurkanaries:** Bruin Geel.- Bruin Kobalt Geel Int. & Sch. – Ook splitvogels.

---