DE HALTE

– GROEN VINGERS NUUSBRIEF –

Jaargang 1 Desember 2019 Uitgawe #5

Tweede groentetuin – nie net 'n kostuin, maar lewer ook baie ander voordele!

'N LUS VIR DIE OOG & MEER

Welkom by die vyfde uitgawe van ons nuusbrief. En wie het gesê 'n groentetuin kan nie net so kreatief en aantreklik wees as blommetuine nie?

Weens die sukses van ons eerste groentetuin is 'n tweede groentetuin begin en die kreatiewe uitleg, tesame met die aanplanting van verskeie plante om te versier en te help om peste af te weer en voordelige insekte te lok, lewer 'n lushof vir ieder en elk.

Om deur so 'n mooi tuin te stap laat jou stukke beter voel. Jy raak rustiger, haal dieper asem. Die geure van blomme en kruie oorval jou en die singende voëltjies kalmeer jou.

Dis 'n feit soos 'n koei – en dis bewys! Professor Paul Dolan van die Londense Skool van Ekonomie en Politieke Wetenskap het navorsing begin doen oor die gelukkigste beroepe in die wêreld. Luidens die boek *Happiness by Design* is tuiniers en bloemiste van nature gelukkiger en vroliker! En hulle is sommer twee keer gelukkiger as mense in beroepe wat aansienlik beter betaal word.

VOORDELE VAN TUINMAAK

1. Dit verlig stress en spanning
Om in die tuin te werk is nie net goeie oefening nie, maar kan ook stres, spanning en bloeddruk verlaag.

2. Help met psigologiese gesondheid
Om selfs net vir 10 minute in die tuin te werk of te sit, laat jou onmiddelik ligter voel. Jy voel gelukkiger! En is meer gegrond in die hier en nou.

3. Gee nuwe energie
Om tuin te maak en te sien hoe die plante om jou groei maak jou meer doelgerig en gee jou nuwe energie. Jy is dadelik meer lus vir die lewe!

GESEËNDE KERSFEES

Baie dankie aan die Bosjes Trust vir die geleentheid om deel te wees van die kostuin projek vir Botha's Halt Primêr en die Bosjes Kombuis.

Mag julle feesgety gevul wees met liefde, lag en saamwees en mag elke dag vir julle vreugde bring in die jaar wat voorlê.

root-to-grow
SCHOOL VEGGIE GARDENS
together, making a difference

NON PROFIT CO. REG: K2011/125100/08

LANDSKAPERING VIR 2DE GROENTETUIN VOLTOOI