

DE DRAAD

MAGAZINE NR5, 2025 | GRATIS



VERBONDEN BLIJVEN

DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

Alleen zijn is niet altijd eenzaam

Soms hoor ik mensen zeggen: "Je moet onder de mensen komen, anders voel je je eenzaam." Maar klopt dat wel? In mijn werk als wijkverpleegkundige zie ik dat het niet altijd zo is. Er zijn mensen die juist genieten van hun eigen gezelschap. Die vinden het heerlijk om thuis te zijn en hun eigen ding te doen.

Laatst was ik bij mevrouw Peters. Ze woont alleen in een klein huisje. Toen ik vroeg of ze zich wel eens eenzaam voelt, moest ze lachen. "Eenzaam? Nee hoor! Ik heb het druk genoeg." Ze liet me haar woonkamer zien: een tafel vol puzzelstukjes, een stapel boeken, een breiwerkje op de stoel. "Ik rommel graag wat in huis," zei ze. "Dat geeft me rust."

Mevrouw Peters krijgt vaak goedbedoelde adviezen: "Ga naar de bingo!" of "Kom naar het buurthuis, dan ben je onder de mensen." Maar zij wil dat helemaal niet. Ze voelt zich niet eenzaam. Ze voelt zich tevreden. En dat is belangrijk om te onthouden: alleen zijn is niet altijd een probleem. Soms is het een keuze.

Natuurlijk zijn er mensen die wél behoefte hebben aan contact. Voor hen is het fijn dat er activiteiten zijn, zoals wandelgroepen of koffiemomenten. Maar het begint bij luisteren. Wat wil iemand zelf? Niet iedereen wordt blij van drukte. Sommige mensen vinden geluk in kleine dingen: een kopje koffie, een puzzel, een beetje tuinieren.

Als wijkverpleegkundige leer ik elke dag dat er geen standaard oplossing is. Het gaat om wat iemand nodig heeft om zich goed te voelen. Voor de één is dat samen wandelen, voor de ander is dat lekker thuis rommelen. En allebei is goed.

Maria,
de wijkverpleegkundige van Thebe



Sinds oktober 2025 is Brocken verhuizingen onderdeel van De Bresser verhuizingen.

Alle medewerkers van Brocken blijven werkzaam vanuit de vertrouwde locatie in Tilburg. Ook Barry en Betty hebben binnen onze organisatie een mooie plek gevonden, zodat hun kennis en betrokkenheid behouden blijft.

Dezelfde vertrouwde service. Er verandert niets aan onze aanpak, behalve dat we nu nog meer mogelijkheden hebben om uw verhuizing zorgeloos te laten verlopen.

"Van Tilburg, voor Tilburg - samen verder als één."

CONTACT
013 463 09 20
www.brockenverhuizingen.nl

GRATIS OPHAALSERVICE

HEB JE GOEDEREN DIE JE NIET MEER NODIG HEBT?
NIET WEGGOOIEN!

La Poubelle haalt de goederen **kosteloos** bij jou op en maakt daarna andere mensen weer blij met jouw spullen. Onze medewerkers spreken een datum en dagdeel met je af. Op het afgesproken dagdeel halen de chauffeurs de goederen bij je op.

OPHAALAFSPRAAK MAKEN? BEL NAAR 013 543 92 22

Onze voorwaarden:

- goederen moeten compleet (functioneel) zijn
- goederen moeten redelijk eenvoudig schoon te maken zijn
- als goederen niet functioneel zijn – moeten we ze eenvoudig kunnen repareren.

WWW.LAPOUBELLE.NL



QR-codes

Op verschillende plekken in De Draad komt u QR-codes tegen. Dit zijn een soort barcodes met zwart-witte blokjes. Via die QR-codes komt u bij extra informatie over dat onderwerp op internet. De QR-codes kunt u scannen met uw telefoon of uw tablet.

Hoe het werkt

Open de app Camera op uw telefoon of tablet. Richt de camera op de QR-code (alsof u een foto maakt). De QR-code verschijnt op het scherm van uw telefoon. Er verschijnt een melding om de site te openen. Tik op de melding. Nu bent u op de website met informatie.



INHOUD

- 04 De helende kracht van ontmoeting
- 08 Joke en Lucy: een perfecte match
- 14 Bart is maar één telefoontje weg
- 22 LUTO is méér dan een tafeltennisvereniging
- 26 Eenzaamheid onder de loep
- 30 Twan Lips komt uren tekort
- 34 Uit de eenzaamheid, op zoek naar de verbinding

RUBRIEKEN

- 03 Voorwoord
- 12 Voor De Draad Ermee: Mariëtte van Bavel
- 18 Nieuwsgaren
- 20 De Passie Van: Kootje Schilders
- 25 De Draad Kwijt
- 33 Puzzel

Kun je je eenzaam voelen in een grote groep mensen? Ben je automatisch eenzaam als je alleen bent? Hoe vind je een maatje of hou je contact met anderen? En wil iedereen dat wel, of vinden sommige mensen het ook wel prima, lekker alleen, zonder te veel mensen om zich heen?

In deze editie van De Draad gaan we over het onderwerp in gesprek. Hoe gaan mensen er mee om, of, liever gezegd, hoe blijven ze ervan weg? Bijvoorbeeld door verbinding te zoeken met anderen, en duurzame relaties aan te gaan. Dat is belangrijk vertelt oud-professor Van Tilburg die als socioloog bijna vijftig jaar onderzoek deed naar het onderwerp.

We gingen in gesprek met mensen die eenzaamheid ondervonden: doordat ze uitvielen en in een sociaal isolement dreigden te komen. Maar die er ook weer uit kwamen. Met een maatje bijvoorbeeld. Boeiend om te lezen hoe die contacten tot stand komen en werken. We spraken drie vrouwen die in Tilburg terecht kwamen, ver weg van hun geboorteland, en die hier een nieuw leven opbouwden. Zonder elkaar zou dat nooit zo goed zijn gelukt. En we gingen op bezoek bij een tafeltennisvereniging die veel meer dan alleen een sportclub is en waar de sociale component misschien nog wel belangrijker is dan de sportieve.

Zeker in de wat donkerdere dagen is het belangrijk dat mensen met elkaar verbonden blijven. Houd elkaar in de gaten, blijf elkaar opzoeken en neem elkaar er mee op uit.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur

DE HELENDE KRACHT VAN ONTMOETING



Drie vrouwen met drie verschillende verhalen die elkaar van drie verschillende ontmoetingsprogramma's kennen. **Fadwa** uit Syrië en **Nana** uit Ghana ontmoeten elkaar twee keer per maand bij Vrouwenkracht, zien elkaar eens per week bij de Taalclub, werken wekelijks als vrijwilliger in Wijkhuis T aan het Textielplein én komen één keer per maand samen bij de **Binding-groep: een ontmoetingsclub** voor vrouwen die haar oorsprong vond in textielproject Bindweefsel. Bij dat laatste is **Inas** uit Egypte wekelijks actief als vrijwillig tolk/vertaalster. Ook Inas was deelnemster aan Vrouwenkracht en de Taalclub. "Stap voor stap zijn we een soort tweede familie geworden."

Tekst Etiënne van Breugel | Fotografie Joris Buijs

Alle drie de dames weten wat het is om je eenzaam te voelen in een vreemd land, ver weg van familie en tradities. Inas kwam zes jaar geleden vanuit Caïro (Egypte) naar Nederland, in het kielzog van haar man die voor zijn werk naar Tilburg moest verhuizen. Fadwa ontvluchtte in 2017 Syrië met haar vier kinderen, haar man was twee jaar eerder al naar Nederland gekomen. En Nana woont al 27 jaar in Nederland: ze heeft twee dochters van wie er één in Breda woont. Ze ging haar broer destijds achterna, op de vlucht voor de armoede in haar eigen land.

VROUWEN IN DEZELFDE SITUATIE

Alle drie overwonnen ze ziekte en tegenslag. Alle drie hadden ze heimwee, voelden ze zich eenzaam in Tilburg. Moesten ze wennen aan andere gebruiken, andere omgangsvormen, een ander klimaat. Maar, naast hun eigen familie, kregen ze er een nieuwe familie bij. Inas: "Ik vond het verschrikkelijk in het begin. Ik houd heel erg



van Egypte. Ik wilde niet weg. Maar we hadden besloten als gezin om mee te verhuizen met het werk van mijn man. Twee maanden nadat we hier waren overleed mijn broer in Koeweit. Ik kende niemand hier, en wist niet hoe ik daar doorheen moest komen. Uiteindelijk belandde ik in een depressie. Mijn man heeft mij altijd gesteund, maar als hij overdag naar zijn werk was en de kinderen naar school voelde ik me heel eenzaam. Toen ik aan een leraar op de school bij de Poorten vroeg naar een adres voor taalles kwam ik bij Shirley van den Broek terecht, de projectcoördinator van **Bindweefsel***. Ik kwam in aanraking met vrouwen die in dezelfde situatie zitten. Ik zag dat ik niet alleen was: ook voor de anderen is het moeilijk. Dat scheidt een band. Met Bindweefsel had ik weer een reden om uit bed te komen. Vanaf dat moment veranderde mijn leven helemaal."

Ook Nana deed mee aan Bindweefsel. Daarnaast is zij wekelijks actief in de **Taalclub**** en gaat ze naar de bijeenkomsten van **Vrouwenkracht*****. Ze woont 27 jaar in



Inas (boven), Fadwa (l) en Nana.



Nederland, maar ging hier nooit naar school. "Ik heb altijd schoonmaakwerk gedaan. Ik wilde niet afhankelijk zijn en heb altijd hard gewerkt. Ik wilde per se in mijn eigen onderhoud voorzien. Maar doordat ik altijd aan het werk was, heb ik de taal nooit goed geleerd." Nana gaat er graag op uit. Wandelen langs het kanaal. "Ik heb zes jaar geleden een ongeluk gehad met een vrachtwagen en sindsdien kan ik mijn arm niet meer goed gebruiken en heb ik veel pijn. Thuis ben ik maar alleen want mijn dochter werkt overdag. Maar ik wil niet de hele dag voor de televisie zitten. Als ik alleen thuis zit, word ik verdrietig. Het is belangrijk dat je niet alleen bent, dat maakt je ziek. In de Poorten heb ik mijn familie. Als ik daar kom, ben ik blij. Daarom ga ik graag naar de Taalclub en naar Vrouwenkracht. En werk ik op woensdagochtend als vrijwilliger in Wijkhuis T, samen met Fadwa. Dan schenken we koffie en maken we soep voor de bewoners. In het begin was het wat stiller, maar nu wordt het steeds drukker."

Net als Nana gaat Fadwa trouw naar de Taalclub en de ontmoetingen van Vrouwenkracht. Waar ze in het begin de taal zelf nog moest leren, helpt ze nu anderen. "Ik heb alleen mijn gezin hier: mijn man en vier kinderen. Geen ouders, geen broers of zussen. Ik vond het heel moeilijk om naar hier te komen. Dan keek ik om me heen en dan begreep ik niets van de mensen. Na één maand in Tilburg kwam ik bij de Taalclub terecht. Na vier maanden werd er kanker bij mij ontdekt. Dat gaat nu goed. Ik probeerde mijn tijd zo veel mogelijk te vullen met activiteiten. Ik vind het ook belangrijk om de taal goed te leren spreken en lezen. Vroeger als ik een brief van school, van Vluchtelingenwerk of van de gemeente kreeg, dan moest altijd iemand mij helpen om te vertalen. Ik wil graag zelfstandig zijn, dingen leren. Nu hoef ik anderen niet meer om hulp te vragen, ik kan alles zelf. Dat is ook de reden dat ik mezelf als vrijwilliger bij Wijkhuis T heb opgegeven. Om andere Syrische mensen te helpen als ze dat nodig hebben. Er komen nu vooral veel oudere mensen uit de buurt. Zij vertellen ook graag hun verhaal. Dat is heel gezellig."

WORSTELN MET DE TAAL

Inas werkt nu voor het derde jaar als vrijwillig tolk/vertaalster bij Bindweefsel. In Egypte deed ze ook veel vrijwilligerswerk en werkte ze vooral met zwerfhonden. Ze is opgeleid als advocaat. "Ik zie dames bij Bindweefsel soms worstelen. Met de taal, met eenzaamheid, met het gemis van hun eigen land. Dan probeer ik ze uit te leggen dat als ze zichzelf willen helpen, ze zelf die stap moeten zetten. En dat ze daarvoor deze mooie projecten ook kunnen gebruiken. Al die verschillende culturen die met elkaar in contact komen. Door elkaar te ontmoeten zorg je voor verbinding, ontstaan er nieuwe contacten. Naast mijn vrijwilligerswerk ben ik ook aan het werk als assistent-manager bij kledingbedrijf Mango. Ik heb mijn draai hier gevonden."

Nana: "Ik ken niet zoveel mensen hier. Als ik dit niet had, dan zag mijn leven er echt anders uit. Ik mis mijn moeder. Ik moet binnenkort naar Afrika voor de begrafenis van mijn grote zus. Dan ga ik haar kinderen helpen. Eigenlijk ben ik verdrietig, maar als ik hier in de Poorten kom, bij de Taalclub of bij Vrouwenkracht dan ben ik blij. Stap voor stap leer ik Nederlands. Ik schaam me nog wel een beetje omdat ik niet zo goed Nederlands praat, maar het gaat steeds beter. Ik kan het nu ook een beetje lezen. Gelukkig helpt mijn dochter me ook als het nodig is." Fadwa: "Ik ben heel blij als iemand mij om hulp vraagt en ik ze kan helpen. Bij de Taalclub gebeurt dat weleens. Dat vragen ze of ik iemand uit Syrië kan helpen. Dan ben ik dolgelukkig. Ik ben heel blij dat ik mijn tweede familie heb gevonden."



*BINDWEEFSEL EN DE BINDINGGROEP

Textiel verbindt mensen overal in de wereld; alle culturen maken er al eeuwenlang gebruik van. Niet alleen voor praktische doeleinden, maar ook om zichzelf uit te drukken. Vanuit die gedachte zijn ContourdeTwern, het TextielMuseum en Stadsmuseum Tilburg dit meerjarige project begonnen. De deelnemers, vrouwen uit Tilburg met een migratieachtergrond, brengen hun eigen kennis en liefde voor textiel in dit project samen en wisselen die uit met de experts van het TextielLab. Dankzij co-creatie overbrugt Bindweefsel taalbarrières, culturele verschillen en persoonlijke onzekerheden. De derde editie van Bindweefsel loopt momenteel. Vanuit de eerste en tweede edities is de Bindinggroep ontstaan. Daarin komen (oud-)deelnemers één keer per maand samen. Meer informatie over Bindweefsel en de Bindinggroep via shirleyvandenbroek@contourdetwern.nl of 06 234 700 59

**TAALCLUB DE POORTEN

Voor bewoners van Tilburg Oud-Noord die graag beter Nederlands willen leren spreken is er een Taalclub. Daar kunnen bewoners die in Nederland wonen, maar de taal niet machtig zijn aansluiten. In eerste instantie focussen we op spreekvaardigheid. Afhankelijk van het niveau van de groep werken we ook aan schrijfvaardigheid en begrijpend lezen. Iedere donderdag van 09.00 tot 10.30 uur. Wijkcentrum de Poorten - Hasseltstraat 194 - 5046 LP Tilburg

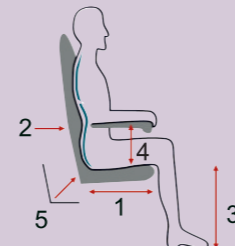
***VROUWENKRACHT

Ontmoeting tussen vrouwen uit alle culturen en voor alle leeftijden. We doen samen leuke dingen zoals wandelen, koken en creatieve activiteiten. Meedoen is gratis! Om de twee weken op dinsdag van 09.30 uur tot 11.30 uur. Wijkcentrum de Poorten | Hasseltstraat 194 | 5046 LP Tilburg



Zitspecialist
Miranda van Wijk

De 5 basis voorwaarden
voor verantwoord zitten



1. de juiste zitdiepte
2. de juiste lendensteun
3. de juiste zithoogte
4. de juiste armleggerhoogte
5. de juiste zithoek

VAN WIJK
ZITSPECIALIST

Ergonomisch Zitcomfort

Voorkom klachten door juiste zithouding

- Zit u niet goed in uw bank of fauteuil?
- Heeft u regelmatig last van uw rug?
- Heeft u steeds meer moeite met opstaan?
- Wilt u klachten voorkomen?

Laat u dan eens adviseren voor een
écht goede stoel.



fitFORM

Kerkstraat 112 Oisterwijk T: 013 - 521 22 23 www.vanwijkzitspecialist.nl



WIJ ZIJN TERUG, VOOR U.

Met 18 zetels in Den Haag laten we zien: Nederland kiest weer voor fatsoen, gemeenschapszin en een politiek die wél werkt.

Ook in Tilburg bouwen we verder. Samen met u. Voor een stad waarin ouderen meetellen, wijken bloeien, en we voor elkaar zorgen.

Op **18 maart 2026** kiest u weer. Kies ook dan voor een sterke lokale CDA-fractie.

Anne Veldhoven
Lijsttrekker CDA Tilburg



SAMEN BOUWEN,
SAMEN LEVEN.



Dit is een politieke reclame boodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op politiekereclame.nl



JOKE: “LUCY GEEFT MIJ WEER DIE TWINKEL IN MIJN OGEN”

Joke (l) en Lucy aan het Mens-Erger-Je-Nieten!

Met haar initiatief Nobel 013 stimuleert **Nathalie van de Louw** warme verbindingen tussen jong en oud. Op die manier probeert ze eenzaamheid onder ouderen te verlichten. “Ik heb een warm gevoel voor oudere mensen. Met Nobel 013 wil ik iets terug doen voor ouderen en hen in contact brengen met gezellige jongeren. Spontaan, zonder al te veel vastigheid.”

Tekst Hans Peters | Fotografie Dolph Cantrijn

In de vorige editie van de Draad portretteerden we vrijwilliger Nathalie al als één van onze ‘goeierds’. Daarin vertelde ze over haar ambities en hoe die tijdens een sabbatical in Maleisië vorm kregen. Met een Insta-account en een telefoon brengt ze jong en oud bij elkaar. Om met de ouderen in contact te komen, maakt ze gebruik van het netwerk van sociaal werkers. Inmiddels koppelde ze al meer dan twintig ouderen en jongeren aan elkaar. In deze editie gaan we dieper in op één van de matches die ze met Nobel 013 maakte tussen Joke de Rooij en Lucy Waijers.

Joke is 86, Lucy 24. Om de twee weken zoekt Lucy Joke bij haar thuis op. Dan knutselen ze samen, of doen ze een spelletje Mens-Erger-Je-Niet! Lucy: “Ik ben heel creatief en vind het leuk om samen met Joke te knutselen. Tijdens het spelen lachen we ook veel. Want ze wint elke keer van mij. We hebben een goede klik samen.” Joke: “Lucy is een leuk meisje. Ik vind het fijn om af en toe een jong

persoon om me heen te hebben. Dan krijg ik weer een twinkel in mijn ogen. Vanaf de eerste dag zit het goed tussen ons.”

EEN PERFECTE MATCH

Even voorstellen: Joke is geboren in Oudheusden en woonde een aantal jaren met haar man in Waalwijk. Ze heeft drie kinderen; een zoon en twee dochters. Ze werkte in een schoenfabriek in Waalwijk en verhuisde na haar scheiding naar Tilburg. Lucy is geboren en getogen in Tilburg: ze is afgestudeerd als logopediste en woont alleen op een kamer in de binnenstad. Lucy: “Als logopediste heb ik weinig contact met ouderen, maar ik vind de oudere generatie wel heel interessant. Op social media kwam een artikel over Nobel 013 voorbij. Ik zocht al langer iets op vrijwillige basis en wil graag iets betekenen voor de maatschappij zonder dat daar een financiële vergoeding tegenover staat. Maar

ik merkte elke keer dat het vrijwilligersaanbod niet aansloot op mijn agenda. Ik wil zo nu en dan iets doen, niet elke week. Bij veel vrijwilligerswerk ben je wekelijks gebonden, dat is ook logisch, want mensen hebben behoefte aan structuur, alleen past dat niet bij mij. De laagdrempeligheid van Nobel 013 sprak me aan. Zo af en toe wil ik wel iets voor een ander doen. En ik wilde ook creatief zijn. Dat heb ik ook aangegeven bij Nathalie. Wat dat betreft is de match tussen mij en Joke perfect.”

Joke: “Elke week bezoek ik de knutselmiddag in wijkcentrum Zuiderkwartier. Ik ken daar nog mensen van vroeger. Verder ben ik veel thuis. Ik ben alleen en voel me soms eenzaam. Dan sta ik expres wat later op. Dan duurt de dag wat minder lang. Ik had vroeger een heel goed contact met mijn oudere zus. Die is op 90-jarige leeftijd overleden. Ik mis haar heel erg. Ik heb gelukkig een goed contact met de burens. Die doen af en toe boodschappen voor mij en houden een oogje in het zeil als ik ziek ben.” De sociaal werker van het wijkcentrum hoorde haar

"Het contact met een oudere geeft mij veel energie. Ik leer van haar en als alleenstaande vind ik het gezellig om zo nu en dan op donderdag iemand om me heen te hebben"

> verhaal aan en zocht contact met Nobel 013. En sinds die tijd komt Lucy om de twee weken langs. Daar kijk ik altijd erg naar uit." Lucy: "Het is fijn om als jong persoon contact te hebben met een oudere. Ik leer heel veel van haar en haal veel energie uit de bezoeken. En ik vind het als alleenstaande ook gezellig om zo nu en dan op donderdag iemand om me heen te hebben. Ook ik voel me soms alleen, maar niet eenzaam. Ik heb wel hobby's als zwemmen, Bachata-dansen en haken, maar als ik alleen ben, verveel ik me snel. Ik vind het heerlijk om met Joke te kletsen en te knutselen."

MINDER ALLEEN DANKZIJ MIJN MAATJES

Ook komt elke dinsdag een maatje uit Hilvarenbeek langs. Daar knutselt en kleurt Joke mee. Of ze jokersamen. Dat maatje is ook geregeld door de sociaal werker van het wijkcentrum. Joke: "Sinds mijn maatjes langskomen, voel ik me minder alleen dan eerst. Ik ben dan ook erg blij met het initiatief." Lucy beaamt dat: "Je ziet haar opbloeien als we langskomen. Ik heb een enorme bewondering voor Joke. Ze krijgt hulp in de huishouding, maar doet verder alles zelf. Ze wast zichzelf, kleedt zichzelf aan en gaat elke week in haar eentje naar het wijkcentrum." Joke: "Ik vind het wel moeilijk om met mijn rollator de straat over te steken. De auto's rijden hier heel snel. Maar gelukkig heb ik altijd behulpzame burens die me helpen over te steken. Ik woon in een buurt waar iedereen op elkaar let. Niemand verliest elkaar uit het oog. Op deze manier kan ik goed oud worden in dit huis."

Vandaag spelen Joke en Lucy een potje Mens-Erger-Je-Niet! En weer wint Joke. Lucy: "Joke is zo slim. We komen allebei uit een totaal verschillend milieu en hebben een andere achtergrond, maar toch hebben we die warme band. Juist door die verschillen, plaats ik de dingen in een ander perspectief. Ik kan soms over dingen piekeren of twijfelen. Maar dan brengt zij met haar levenservaring duidelijkheid. Door haar waardeer ik de eenvoud van het leven. En dat is voor mij heel waardevol." Joke: "En ik zie niet meer zoveel jonge mensen. Daarom vind ik het extra gezellig als Lucy langskomt. Door haar jeugdig enthousiasme voel ik me ook weer jong. Ik hoop dat

ze nog lang blijft komen. Ik zou niet meer zonder haar kunnen." Lucy: "En ik niet meer zonder haar. Bij haar vind ik de warmte en gezelligheid die je ook bij een opa of oma kunt voelen. En die twinkel in de ogen voel ik ook."

IEDEREEN DRAAGT ZIJN STEENTJE BIJ

Initiatiefneemster Nathalie van de Louw voegt daaraan toe: "Wat fijn dat Joke en Lucy zo'n goed contact hebben. Daar ben ik trots op. We mikken op iedereen die een steentje bij kan dragen. Ouderen die behoefte hebben aan contact mogen me altijd bellen. Ik vraag wat bij hen past, en waar ze mee geholpen zijn. Dat kan een match zijn met iemand uit ons eigen vrijwilligersbestand, aansluiten bij een bestaande activiteit of we plaatsen een oproepje via Instagram."

EENZAAM OF IETS VOOR EEN OUDERE BETEKENEN?

Bent u weleens eenzaam en heeft u behoefte aan contact? Bel dan Nathalie van de Louw van Nobel 013 via 06 282 88 264. Of wilt u juist iets voor een oudere betekenen? Zoek dan contact via Instagram en stuur een bericht naar @Nobel013.

Nobel013 organiseert ook Koffieclubs! Die worden een keer per maand op een vrijdag om 10.30 uur gehouden bij Anne & Max, Frederikstraat 284 in Tilburg. De datum voor januari is nog niet bekend. Bel hiervoor Nathalie op bovenstaand telefoonnummer.

vr 9 jan
Kamerata Zuid & Angela Groothuizen
Grijs Gedraaid

vr 16 jan
Popup Choir
80s Singalong

do 5 feb
Gauthier Dance
Fireworks

zo 8 feb
Amsterdam Sinfonietta & Nederlands Kamerkoor
Requiem

MAAK HET MEE in Tilburg!

Bekijk het programma op:
SCHOUWBURGCONCERTZAALTILBURG.NL

Als wij nou eens voor u koken?

Probeer Maaltijd Thuis geheel vrijblijvend. Kies vier maaltijden en wij bezorgen deze gratis, gekoeld bij u thuis.

Probeer 4 maaltijden voor 24.00

- ✓ **Ambachtelijk en dagelijks vers bereid**
- ✓ **Gekoeld thuisbezorgd**
- ✓ **Altijd een vriendelijke bezorger op een vaste tijd**
- ✓ **Geheel vrijblijvend, geen abonnement**

Maaltijd Thuis

Maaltijd Thuis - Smits 013 - 82 00 954 maaltijdthuis.nl



Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over het leven in het heden en in het verleden; wat is er allemaal gebeurd, wat kan er beter? Voor de laatste editie van het jaar bezoeken we **Mariëtte van Bavel** (67), beleidsmedewerkster bij de Sociale Raad Tilburg. Dit is extra toepasselijk want juist in december neemt zij afscheid van een baan die haar leven vervulde: “De rode draad in mijn werk is dat ik oog wil hebben voor mensen die niet gehoord en gezien worden en door het systeem in de problemen zijn gekomen.”

Tekst Betty Montulet | Fotografie Hans Peters

Mariëtte woont samen met haar partner aan de uiterste rand van de stad, aan de Bredaseweg achter het Daniël de Brouwerpark; temidden van de bossen en volop in het groen zijn ook hun drie kinderen opgegroeid: “Dat is mooi wonen, jazeker. We wonen tussen drie wijken in: de Blaak, de Reeshof en Tilburg West.” Ze groeide zelf ook op in het buitengebied, op een boerderij in het West-Brabantse dorp Huijbergen, vlakbij Bergen op Zoom. Samen met vier broers en een zus: “Het was een doodnormaal, gezellig gezin. Ik heb een fijne jeugd gehad.” Na de middelbare school koos ze voor de studie theologie aan de Universiteit van Tilburg. Mariëtte: “De rode draad in mijn leven is dat ieder mens ertoe doet en dat ik daar een bijdrage aan wil leveren. Ook aan hun bestaanszekerheid. En zorgen dat ze hun stem kunnen laten horen want daar hebben ze recht op.”

WEER VERBINDEN IN DE BUURT

Geen wonder dus dat ze, afgestudeerd in de jaren tachtig, koos voor een baan bij de toenmalige Stichting De Vuurdoop die opkwam voor onder andere de Derde

Wereld, vluchtelingen maar ook voor vrouwen in de bijstand. De Vuurdoop werd opgezet met ondersteuning van religieuze ordes en de congregaties. Zo ontstond ook Moedercentrum De Ketting, een inmiddels verdwenen inloopcentrum voor vrouwen en kinderen in de wijk Groenewoud in Tilburg-Zuid. Mariëtte: “Daar heb ik mooie herinneringen aan. Het Moedercentrum is opgezet samen met vrouwen in de wijk en we richtten ons op over het hoofd geziene vrouwen uit de buurt die nergens kwamen. We begonnen met kleine stapjes zoals meegaan naar de markt. En stelden vragen als: wat wil jij, wat kun jij, wat kunnen wij je bieden? Bijvoorbeeld doorgroei naar vrijwilligerswerk, misschien zelfs een opstap naar een betaalde baan. Hun wereld werd rap groter; je staat niet meer alleen. Dat doel staat nu ook weer heel erg centraal: wat is er allemaal nodig om te verbinden in de buurt.”

Vanaf 2005 werkte ze voor de Klantenraad Werk en Bijstand, een onafhankelijke adviescommissie die de gemeente gevraagd en ongevraagd adviseerde over alles wat betreft de Wet Werk en Bijstand. “De bijstand

stond in de jaren tachtig minder ter discussie. Maar in de neoliberale jaren negentig veranderde dat drastisch. De armoede nam sterk toe, zo werd de eerste Voedselbank in 2002 opgericht in Rotterdam. Het probleem werd afgewenteld op de mensen zelf: zoek een baan!” Inmiddels is er gelukkig weer meer oog voor het sociale aspect. “Het beeld is weer gekanteld”, zegt Mariëtte, die zich de schrijnende verhalen uit die tijd nog goed herinnert: “het waren vaak problemen die je niet even een, twee drie oplost. Dat geldt overigens nog steeds.”

SOCIALE RAAD STAAT ALS EEN HUIS

In 2015 ging de Klantenraad W&B op in de veelomvattender Sociale Raad Tilburg (SRT). Nog steeds een onafhankelijke adviesraad die het college gevraagd en ongevraagd adviseert, richt de SRT zich op het hele sociaal domein: op de Wmo, de Jeugdwet, de Participatiewet maar ook op bestaanszekerheid, armoede, passend onderwijs en inburgering. Mariëtte: “Goed dat we op meerdere terreinen bezig zijn en integraal adviseren. De twaalf leden van de SRT zijn vrijwilligers met een groot netwerk en veel expertise. Wij, het bureau met twee medewerksters, geven alle mogelijke ondersteuning. De ervaringen van de burgers zijn daarbij onmisbaar. Verder gaan we in gesprek met wethouders en beleidsmedewerkers van de gemeente.”

De SRT bestond in 2025 tien jaar en ‘staat’ inmiddels als een huis. “Natuurlijk schuren gesprekken met beleidsmedewerkers weleens omdat de gemeente naast de inhoud ook op de centen moet letten en wij vanuit het belang van burgers redeneren. Maar de contacten zijn altijd heel goed gebleven. Mooi is ook dat de gemeente meer naar de burgers is gaan luisteren. Ik hoop dat ik mensen iets heb kunnen brengen en de samenleving ook. Zorg voor elkaar vind ik van zo’n ongelooflijk belang.” Zoals die voor kwetsbare ouderen. Mariëtte: “In Tilburg wonen verhoudingsgewijs veel ouderen met AOW en een klein pensioentje dus daar zijn we zeker alert op. Wat voor ouderen geldt, geldt vaak ook voor anderen. Zoals voor burgers met een beperking want bijvoorbeeld mobiel blijven is ook voor hen van levensbelang; dat is cruciaal om mee te kunnen blijven doen in de samenleving.”

Afgelopen maanden is ze bezig geweest met een goede afbouw en overdracht zodat ze met een gerust hart afscheid kan nemen. Mariëtte: “Ik wil mijn toekomst nog niet helemaal volplannen. Er mag ook best iets nieuws komen op mijn pad. Iedereen heeft recht op een mooi leven en als ik daaraan een bijdrage heb kunnen leveren stemt me dat meer dan tevreden.”

VANAF DAG ÉÉN WAS ER EEN VERTROUWENSBAND

Als Bart en Nico voor de eerste keer met elkaar in contact komen via de gemeente en De Vonk zit Nico er heel anders bij dan vandaag de dag. Hij zit een donkere periode. Tijdens corona is zijn werk als freelance automonteur volledig opgedroogd, hij kampt met somberte vanwege zijn overleden zoon, hij heeft een hartinfarct achter de rug en draagt de financiële lasten van twee echtscheidingen met zich mee. "Ik zat zonder werk, zonder uitkering, en had een flinke schuld. Dat is begonnen met een doorlopend krediet. Daarmee wilde ik een schuld bij het energiebedrijf

aflossen. Het krediet gebruikte ik ter overbrugging. Ik dacht 'dan zit ik nooit meer zonder geld'. Maar zo'n krediet is natuurlijk veel te duur. En op een gegeven moment is dat ook op en stapelen de schulden zich op. Dan weet je niet meer hoe je eruit moet komen."

TV-PROGRAMMA'S

Nico trekt net op tijd aan de bel, nog voordat zijn financiële situatie helemaal uit de hand loopt. Hij zet zijn trots opzij en roept hulp in. Nico: "Het verschil is maar heel klein. Het

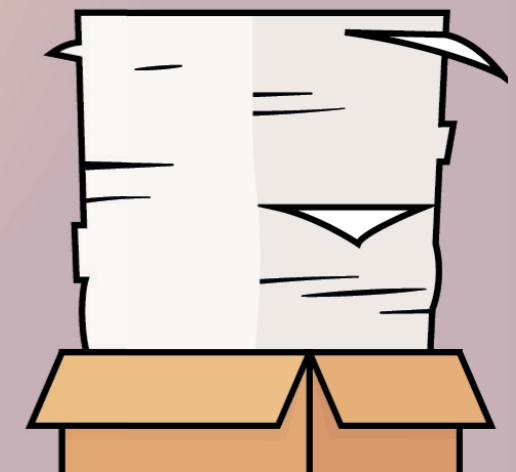
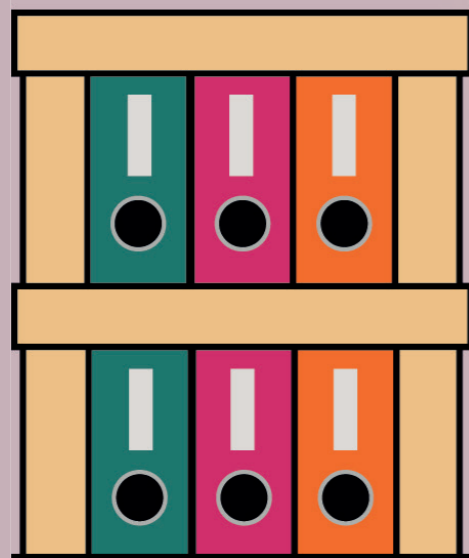


Drie jaar na hun eerste ontmoeting zitten Nico en Bart er ontspannen bij in de gezellige woonkamer van Nico in Berkel-Enschot. Via het SchuldenVrijMaatje-project van **De Vonk** kwamen ze met elkaar in contact: het traject is inmiddels afgerond. Nico: "Als ik de hulp van Bart niet had gehad, had 't zomaar heel anders kunnen aflopen." Tegenwoordig doet Nico zelfs vrijwilligerswerk en helpt hij anderen. En als het nodig is, staat Bart paraat. "Hij is maar één telefoontje weg."



"Ik zag op tv hoe mensen in diepe schulden raakten en hun huis niet meer uitkwamen. Uit angst om zelf zo te eindigen, heb ik hulp gezocht"

Tekst Etiënne van Breugel | Illustratie Nina van Wijk



> had zomaar gigantisch uit de klauwen kunnen lopen. Dan was het één grote puinhoop geworden. Ik zag op tv weleens van die verhalen van mensen die tot over hun oren in de schulden zaten en hun huis niet meer uitkwamen. Mijn grootste angst was om in zo'n situatie terecht te komen. Die angst heeft ervoor gezorgd dat ik hulp heb ingeroepen." Door zijn verhaal nu te doen, wil Nico ook aan anderen laten zien, dat er ook positieve verhalen te vertellen zijn. "Die verhalen hoor je te weinig. Je hoort vaak alleen dingen die niet goed zijn gegaan."

Vanaf de eerste dag is er een vertrouwensband tussen Nico en Bart. "Die klik met Bart was er meteen. Ik heb tegen mezelf gezegd: 'ik ga precies doen wat mij gevraagd wordt en niet gelijk mijn kont tegen de krib gooien. Vroeger deed ik dat wel. Ik had nergens vertrouwen in. Het lag aan de ander, niet aan mezelf. Ik begon er vaak niet eens aan, omdat ik van tevoren al wist dat het niet zou lukken.' Bart: "Ik ben samen met Nico naar zijn situatie gaan kijken. We zijn door al zijn rekeningen gelopen, we hebben regelingen getroffen met een aantal schuldeisers. Nico woonde alleen in een veel te grote woning, dus we hebben ervoor gezorgd dat hij kon verhuizen naar een kleinere woning. We hebben ook gekeken voor welke regelingen Nico bij de gemeente in aanmerking kwam. Dat is nog een hele zoektocht want er zijn meer dan zestig regelingen voor mensen die in financiële problemen zitten. Iemand die daarin niet onderlegd is, ziet door de bomen het bos niet. Ze moeten het de mensen gemakkelijker maken vind ik."

NIET VOOR SCHUT WILLEN GAAN

Met Barts hulp is Nico stap voor stap uit zijn financiële problemen gekomen en heeft hij aan zijn vertrouwen gewerkt. Nico geeft een voorbeeld. "Vroeger belde ik bijvoorbeeld met het energiebedrijf of een andere instantie. En dan vroegen ze mij een mail te sturen. Maar dat kon ik niet, want ik wist niet hoe dat werkte op mijn telefoon. Ik zei dan wel 'ja, dat is goed, dat doe ik wel', maar dat zei ik dan alleen omdat ik niet voor schut wilde gaan. Maar daarmee kom je uiteindelijk steeds dieper in de problemen." Bart: "Ik heb hier regelmatig met twee laptops en een telefoon gezeten om samen met Nico alles op te lossen." Nico's vertrouwen is gegroeid. "Ik heb zelfs mijn rijbewijs digitaal verlengd pas geleden."

Nico is niet alleen uit de schulden, ook de rest van zijn leven heeft hij weer aardig op orde. Zijn huisje is mooi ingericht en keurig aan kant. In de weekenden ziet hij zijn vijf kleinkinderen. Vanwege zijn gezondheid is hij niet meer aan het werk maar de stress van de schulden heeft hij gelukkig achter zich kunnen laten. Door de week gaat hij regelmatig fietsen en wandelen. "Maar daar heeft hij soms wel wat aansporing voor nodig", lacht Bart. "Het is goed

voor Nico om in beweging te blijven. En om in verbinding te blijven. Nico moet onder de mensen blijven en mee blijven doen." Nico: "Als Bart mij adviseert dat ik meer moet wandelen om mijn hoofd leeg te maken, dan doe ik dat ook. Hij is meer dan alleen mijn maatje. Door Bart ben ik bijvoorbeeld ook vrijwilligerswerk gaan doen. Eerst wilde ik daar niet aan. Maar toen dacht ik: 'hij heeft mij geholpen, waarom zou ik dan niet een ander helpen? Daarom werk ik nu bij de BeterProjecten in Tilburg Noord. Daar repareer ik op woensdagmiddag fietsen. Ik beoordeel fietsen die binnenkomen en ik doe vaak de wat ingewikkelde reparaties. Daar komt mijn technische kennis goed van pas. De opgeknapte fietsen gaan dan weer naar mensen die het financieel niet breed hebben."

SAMEN DE OPLOSSING ZOEKEN

Bart: "Met Nico ben ik rustig aan de slag gegaan. Niet te veel tegelijkertijd. Als je ziet dat dingen goed gaan, dat ze wel lukken, dan geeft dat vertrouwen. Ik heb nooit gezegd: 'dit moet je zus doen, of dit moet je zo doen'. We hebben altijd samen gezocht naar de oplossing. Op een gelijkwaardig niveau." Nico: "Het gaat om wederzijds vertrouwen. Ik heb respect voor Bart. Ik luister naar hem en ik vertrouw erop dat het goedkomt. En ik wil hem ook het gevoel geven dat hij mij ook kan vertrouwen. Door te laten zien dat ik mijn best doe, en dat zijn inzet niet verkeerd is besteed. Als ik het begaaid had, had Bart er ook niets aan gehad. Ik wilde graag laten zien dat het werkt." Het doet Bart goed om te zien dat Nico de zaken tegenwoordig aardig op orde heeft en flinke stappen heeft gezet. Nico's dochter helpt hem nu bijvoorbeeld bij de aanvraag of verlenging van bepaalde regelingen. Nico: "Dat gaat heel goed. Laatst kreeg ik wel weer een bericht van CZ. Dat ze hun premie voortaan aan het begin van de maand gaan incasseren in plaats van op het einde van de maand. Dan raak ik wel even in paniek." Bart: "Dan stel ik Nico weer gerust. Dat hij zich geen zorgen hoeft te maken en dat zijn situatie goed genoeg is om dat op te vangen."

Nico wil er tot slot nog een keer op wijzen dat mensen hulp moeten durven vragen voordat het te laat is. "De mensen bij de gemeente maar vooral ook Bart hebben mij heel goed geholpen. Ik hoor soms wel eens andere verhalen, maar ik wil toch vooral ook dat positieve geluid laten horen. Een verhaal waarin het wel goed is gegaan. Mensen, durf om hulp te vragen. Maak problemen niet onnodig groter door weg te duiken. Er zijn echt mensen die je willen helpen."

Heb je interesse in het SchuldenVrijMaatje-project? Bijvoorbeeld omdat dit in jouw gemeente nog niet bestaat of omdat je vrijwilliger wilt worden? Zie de website van De Vonk - www.de-vonk.nu of mail naar marja@de-vonk.nu.



MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

Wanneer u ouder wordt, wilt u zoveel mogelijk dingen zelfstandig blijven doen en zelf kiezen hoe u uw dag invult. Bij De Wever vinden we het belangrijk dat u uw leven kunt blijven leven zoals u dat gewend bent. Mocht er toch een zorgvraag ontstaan, dan gaan wij graag met u in gesprek. We bekijken dan samen wat u nog zelf, of met behulp van familie en vrienden en/of hulpmiddelen kunt en waar professionele ondersteuning noodzakelijk is.

Kijk voor meer informatie op www.deweever.nl



Aangenaam Het Laar

Het Laar zet zich in om u het leven te laten leiden zoals u dat wenst. Of het nu gaat om wonen, (thuis)zorg, eten en drinken of bijvoorbeeld kunst en cultuur, samen met Het Laar blijft u langer zelfstandig.



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op www.hetlaar.nl of bel met 013 465 77 00

NIEUWSGAREN

ERVARINGEN VAN WEDUWNAAR LEX OP WEBSITE GEMEENTE TILBURG

"Probeer contact te hebben met mensen. Uit je. Als niemand het weet, blijf je ermee zitten." In 2014 verloor weduwnaar Lex de Roo (71) zijn vrouw, na een kort ziekbed. "Het is zo belangrijk om je verlies en eenzaamheid bespreekbaar te maken. Dat is al een deel van de verwerking en heeft mij erg geholpen," aldus Lex. Scan de QR-code en lees zijn verhaal. Wat het met hem deed toen zijn vrouw overleed, hoe hij het verlies verwerkte en hoe hij een ondersteuningsgroep oprichtte voor weduwen en weduwnaars in de Reeshof.



NIEUWE LOCATIE OOGCAFE TILBURG

Sinds kort is het Oogcafé Tilburg verhuisd van Café-restaurant Boerke Mutsaers naar wijkcentrum De Symfonie in Tilburg-Noord. Het Oogcafé is bestemd voor iedereen met een oogaandoening, alsook voor de partners, vrienden en familieleden. In het Oogcafé Tilburg vertellen gastsprekers regelmatig over specifieke thema's als hulpmiddelen, toegankelijkheid of ervaringen van lotgenoten. Het Oogcafé is op elke derde vrijdag van de maand (m.u.v. juli en augustus) van 14.00 uur tot 16.00 uur. Inloop vanaf 13.45 uur. Heb jij of één van je naasten een oogaandoening? Wil je anderen ontmoeten en ervaringen uitwisselen? Kom dan naar het Oogcafé Tilburg in wijkcentrum De Symfonie, Eilenbergstraat 250. Aanmelden via: tilburgsoogcafe@gmail.com of via 06 453 78 977.



KOOR- EN DANSVONDEN IN DE POORTEN

Zin in een avond vol muziek, beweging en nieuwe ontmoetingen? Of wil je samen zingen in een koor waar gezelligheid voorop staat? Kom dan naar de dansavonden of het koor in wijkcentrum De Poorten. De dansavonden zijn elke eerste vrijdag van de maand van 20.00 uur tot 23.30 uur. Kosten €3,- (incl. koffie, thee en hapjes). Het koor is om de week op maandag van 20.00 uur tot 22.00 uur. Locatie: Wijkcentrum De Poorten, Hasseltstraat 194. Meer informatie of aanmelden bij Liesbeth van Iersel via 06 252 64 775.



18 DECEMBER: JAARAFSLUITING BIJ DE BOEMEL SPENCER & FRIENDS

Stadstheater De Boemel sluit het jaar af met een feestelijke editie van de talentshow onder leiding van Spencer Latumahina. Luister naar aankomende talenten als Joel & Casper Smits, Maria Josey, Kathleen Willems en John NotLennon. Geniet van deze warme en muzikale avond vol verrassingen. Tijd: van 20.00 uur tot 23.00 uur. Locatie: Stadstheater De Boemel. Gratis!

KERSTFEEST BIJ GROTTTO

Tweede kerstdag, 26 december, vier je bij Grotto. Geniet van livemuziek, gezellige kraampjes en de kerstspeurtocht. Rooster marshmallows bij het kampvuur en drink warme chocomel en glühwein, samen met je vrienden en familie. Tijd: van 11.00 uur tot 17.00 uur. Locatie: Grotto, Oude Warande, Tilburg.

LUISTERLIJN ZOEKT VRIJWILLIGERS

Deze donkere en koude maanden kunnen zwaar zijn voor mensen die zich eenzaam voelen. De Luisterlijn biedt hen een luisterend oor en laat weten 'je staat er niet alleen voor'. De Luisterlijn is op zoek naar vrijwilligers. "Soms is het al genoeg om even gehoord te horen. Een simpel telefoontje kan een wereld van verschil maken," aldus trainer Pauline Seebregts. Wil je even naast iemand staan en naar hem luisteren zodat hij of zij even niet alleen is? Word dan vrijwilliger van de Luisterlijn. Je gaat, na een gedegen training, aan de slag; thuis of op locatie. Daarbij hoort af en toe een nachtdienst. Geïnteresseerd? Meld je dan aan via www.deluisterlijn.nl/vrijwilliger. Voel je je eenzaam, verdrietig of somber en heb je zelf een luisterend oor nodig? Bel dan de Luisterlijn via 088 0767 000 of chat via www.deluisterlijn.nl.

WINTERWANDELTOCHTEN

Wandel tot en met maart 2026 mee met Wandel-sportvereniging Hart van Brabant in de mooie, natuurlijke omgeving van Tilburg op de volgende data: 21 december, 11 januari, 8 februari en 1 maart. Deelname is mogelijk op diverse afstanden. U kunt kiezen tussen 5, 15, 25 en 35 km. Op de routes van 35 km zijn 3 wagenrusten en 1 café rust. Op de 25 km route 2 café rusten en op de 15 km route 1 café rust. Inschrijfkosten zijn tussen de €5,- en €15,-, afhankelijk van het aantal kilometers. Bondsleden van KWbN krijgen €1,- korting. Men kan zich ook inschrijven voor een vaantje of medaille. Kosten: €1,50. Meer informatie via 0416 362 858, via tochtcoordinator@wsv-hartvanbrabant.nl of via leermakers.ad@gmail.com. Startlocatie: De Reitse Plint, Professor Verbernelaan 37a te Tilburg.

KERSTACTIVITEITEN TILBURGSE WIJKCENTRA: 19 EN 21 DECEMBER

In wijkcentrum 't Sant en wijkcentrum De Symfonie worden rond kerst de volgende activiteiten georganiseerd.

Vrijdag 19 december: Wonderlijke Winteravond in wijkcentrum De Symfonie. Een gezellige avond vol met leuke kraampjes, live muziek, non-stop entertainment en winterse lekkernijen als een oliebol, glühwein en warme chocolademelk. Tijd: van 18.30 uur tot 20.15 uur. Entree: gratis. Locatie: Eilenbergstraat 250.

Zondag 21 december: A-Meezing kerstmiddag in wijkcentrum 't Sant. Geniet van een middag vol muziek, zang, humor en heerlijke kersthapjes. Zing lekker mee met zangeres Maartje, onder begeleiding van DJ De Juiste Toon. Ook de kerstman komt langs met een leuk presentje voor de kinderen. Tijd: van 13.00 uur tot 17.00 uur. Entree: gratis. Locatie: Beneluxlaan 74.

Kijk voor andere kerstactiviteiten in de Tilburgse wijkcentra op de site van ContourdeTwern via www.contourdetwern.nl/locaties of scan hier de QR-code:



1 FEBRUARI: GLUREN BIJ DE BUREN

Gluren bij de Buren is een amateurkunstfestival waarbij onze stad verandert in een culturele ontdekkingstocht vol muziek, theater, dans, poëzie en verrassende ontmoetingen. Gastvrije buurtbewoners openen hun deuren voor stadsbewoners, terwijl een lokale amateurkunstenaar bij hen optreedt. Kom gluren bij de burens en geniet van de intieme optredens van lokale artiesten bij Tilburgers thuis. Meer info via tilburg@glurenbijdeburen.nl. Zondag 1 februari 2026. Tijd: van 12.00 uur tot 17.00 uur. Entree: vrijwillige bijdrage.





DE PASSIE VAN... KOOTJE SCHILDERS

Ze kan niet voor één passie kiezen, omdat ze zowel een passie heeft voor zingen als voor toneelspelen. En eigenlijk horen die twee voor haar ook bij elkaar. "Want," zegt Kootje Schilders (1949), "ook bij het zingen komt theater kijken." Ze groeide op in een muzikaal gezin en debuteerde op haar zestiende als zangeres, op gitaar begeleid door haar broer Harrie. "Dat was bij het Songfestival voor leerlingen van Odulphus, Theresia en Paulus", vertelt ze. "Ik begon te zingen - *This Little Bird* van Marianne Faithfull - en de hele zaal was doodstil." Lachend: "En ik ben nooit meer opgehouden. Gewonnen? Natuurlijk heb ik gewonnen! M'n broertje Harrie werd derde." Honderden malen heeft ze opgetreden, heel vaak met Harrie. Ze zong in talloze blues-, country- en bluegrassbands, zat enige jaren in 'een rockbandje', treedt nog altijd op als zangeres bij The Stews ('de oude schoolband van Harrie') en is met haar broers Harrie en Rini weer begonnen op te treden met hun begin jaren zeventig opgerichte folk & bluegrassband Mountain Dew. *Heb je ooit geprobeerd om beroeps te worden?* "Nee, te veel faalangst, denk ik. Daar hadden we het lef niet voor, Harrie ook niet. Niet genoeg ambitie om door te zetten."

TONEEL

Sinds 1985 raakte ze verslingerd aan toneelspelen. Na haar debuut bij Kratertheater, een Eindhovense amateurvereniging, volgden in de loop der jaren tientallen andere voorstellingen, zowel voor volwassenen als voor kinderen. Ook vormde ze samen met vijf vrouwen, het gelegenheidsgezelschap 'Leuker dan de Leesclub', goed voor zeven zelf geschreven voorstellingen tussen 2011 en 2019. Ze speelt graag dominante, sterke personen. "Zowel in positieve als negatieve zin... maar ik ben ook een goede comedienne." Heel diep raakte het haar om *Een vrouw alleen* van Dario Fo te spelen, een monoloog van drie kwartier. "Het is een rol waarbij je heel veel lagen in jezelf kunt gebruiken, die je allemaal uit jezelf haalt - dat maakt toneelspelen zo leuk."

PROFESSIENEEL

Nee, ze had geen ambitie om beroeps te worden. "Maar mijn instelling is wel professioneel en ik weet trouwens zeker dat ik meer prachtige rollen heb mogen spelen als amateur dan wanneer ik beroeps was geweest." Smakelijk lachend: "Dan had ik er nu uitgeleggen!" Kootje Schilders speelt Ada in *Lieve Arthur* van Judith Herzberg, een voorstelling van TTT-Theaterproducties. Als dit nummer van De Draad uitkomt, ligt dat al achter de rug. Maar in 2026 mag ze weer, dan wordt het stuk opnieuw opgevoerd en wel op 22 februari in De Schalm te Berkel-Enschot. Gaat dat zien!

Tekst en Fotografie | Joep Eijkens

Wilt u ook graag met uw passie in deze rubriek staan? Stuur dan een berichtje naar De Draad via dedraad@contourdetwern.nl.



SPORT VERBROEDERT

V.l.n.r. Guus, Corry, Els en Wim

Tafeltennisvereniging LUTO organiseert al meer dan 35 jaar tafeltennis voor ouderen. Oldstarstrainer **Marcel van der Wegen**: “Met deze club kunnen senioren in beweging blijven en hun conditie opbouwen. Daarnaast ontmoeten ze andere gezellige senioren en worden er sociale verbindingen gelegd.”

Tekst Hans Peters | Fotografie Joris Buijs

Bewegen is belangrijk voor ouderen. Het houdt je lichaam en geest langer gezond. Marcel beaamt dat. “Tafeltennis is een goede sport om gezond oud te worden. Je verbetert je behendigheid en stabiliteit, lenigheid. Maar ook je reactievermogen. Omdat je moet rekenen met het effect van het balletje en de snelheid, worden je hersenen geprikkeld. Kortom, tafeltennis houdt ook je geest scherp.” Winnen staat bij Oldstars LUTO niet voorop. Marcel: “Het gaat bij ons om het spel, niet om de knikers. Bovendien, sommige van onze leden houden zich met meer bezig dan alleen tafeltennis. Die staan als vrijwilliger achter de bar, organiseren een fietstocht voor alle leden, gaan samen op vakantie of helpen mee bij klusjes als schilderen of oude dakpannen verwijderen. Sport verbreedert en is een middel om je sociale contacten te vergroten. Sterker nog, er ontstaan hier vrienden voor het leven. Hoe leuk is dat?”

EEN BIJZONDERE VRIENDSCHAP

Zoals de vriendschap tussen Ivana en Liz, beiden 75 jaar. Ze zijn vier jaar geleden zo'n beetje tegelijk gestart met tafeltennissen bij LUTO. Liz: “We zagen in de krant een persbericht dat ze nieuwe leden zochten voor deze club en hebben ons aangemeld. We kenden elkaar niet, maar hadden wel meteen een goede klik.” Ivana: “Beweging is goed voor lichaam en geest. Maar ik vind het kletsen tijdens de koffiepauze ook heel gezellig. En met Liz kan ik over van alles kletsen.” “Ik vroeg Ivana of ze me canasta wilde leerde spelen, dat kan ze goed. Toen kwam ik bij haar over de vloer. Doordat we het zo druk hebben met kletsen, kan ik nog steeds geen canasta spelen,” lacht Liz. En vervolgens kwamen ze op het idee om samen op vakantie te gaan. Liz: “Naar Malta, een prachtige reis. Valetta is erg druk, maar wel mooi.” Ivana: “En we gingen met de veerboot naar het naburige Gozo, een prachtig groen eiland. En rustig.” Liz: “Daar maakten we een

> jeepsafari. Dat was geweldig." De tweede reis ging naar Zakynthos, Griekenland. Liz: "Dat was een stuk rustiger. Heerlijk relaxen aan het strand, zwemmen, zonnen." Ivana: "En lekker eten en wijntjes drinken." Wat trekt de dames in elkaar aan? Liz: "Ik ben gescheiden en Ivana is weduwe. We kunnen doen wat we willen. We hebben gemeenschappelijke interesses: politiek, filmhuisfilms, muziek. We gaan vaak naar de schouwburg of Cinecitta." Ivana: "Fijn dat bij de vereniging zo'n bijzondere vriendschap is ontstaan."

DE FIETSTOCHT

Ook Corry (74) en Els (70) slaan al vier jaar een balletje bij de vereniging. Corry: "We vinden de gezelligheid hier heel belangrijk. Daarom besloten we samen een fietstocht voor de leden te organiseren. Dat bleek een groot succes!" Inmiddels hebben ze vier fietstochten georganiseerd. Naar Oosterwijk, Sint-Oedenrode, Hilvarenbeek en Cromvoirt. Corry: "Samen zoeken we de bestemming van de fietstocht en een mooie plek om te lunchen. En we fietsen de tocht eerst zelf." Ze hebben mooie herinneringen. Els: "De Gasthuishoeve in Sint-Oedenrode, bijvoorbeeld. Dat is een oude kas waar je in de tropische tuin heerlijk kunt lunchen. In de kas hebben ze ook het dorp nagebouwd. Heel leuk." Corry: "We fietsten ook een keer door regen. Dat hield onze leden niet tegen. Hieruit blijkt hoe groot het enthousiasme is." Els: "De afstand van de tochten is gemiddeld 40 kilometer. Een keer was de afstand 60 kilometer. Dat was best pittig. Zeker voor ons oudste lid. Die is 85. Toch hield hij het tot het einde vol." De leden kijken alweer uit naar de volgende tocht. "De tocht is een soort traditie geworden," aldus Corry.

TROTS OP DE VERENIGING

Guus (76) was altijd een fervent sporter. "Voetbal, badminton, fietsen, wandelen, noem maar op. Tafeltennis speelden we altijd op de camping. Vier jaar geleden heb ik hier weer de sport opgepakt." Hij tafeltennist drie keer per week, maar assisteert ook bij de clinics en de jeugd van LUTO. Guus: "Dat is heel uitdagend en houdt mij ook jong. Het valt niet altijd mee, want ze zijn niet altijd gemotiveerd. Dan probeer ik het voor hen toch een beetje leuk te houden en ze te motiveren. En ik kom hier ook mijn kleinkinderen tegen. Die tafeltennissen tegen opa. Dat is best bijzonder." Hij roemt de hechte gemeenschap bij LUTO. Guus: "Iedereen wordt hier geaccepteerd, ongeacht je niveau of afkomst. Of je nu een gevorderde sporter bent, of een beginner. Je hebt contact met andere sportieve leeftijdsgenoten. Naast het sporten doen we mee aan fietstochten, barbecues, schilderklusjes. Het is mooi om mensen in beweging te krijgen en vooruitgang te zien. Als je ziet hoe in vier jaar tijd het niveau gestegen is, maar ook hoe groot de saamhorigheid is geworden, dan kunnen we daar met z'n allen best een beetje trots op zijn."

ALS EEN WARM BAD

Wim (73) verhuisde drie jaar geleden van Papendrecht naar Tilburg voor de liefde. Wim: "Maar ik kende hier

helemaal niemand. In Papendrecht zat ik ook op tafeltennis. Toen wees mijn vriendin Betty me op LUTO. Ik ben gaan kijken en het voelde meteen als een warm bad. En nu, drie jaar later, groet iedereen me in de straat. Betty zegt 'het lijkt wel alsof je hier altijd gewoond hebt!' In Papendrecht werd hij weduwnaar op 64-jarige leeftijd. Wim: "Ik was 43 jaar getrouwd. Een jaar later ging ik met pensioen. Om niet in een gat te vallen, ben ik vrijwilligerswerk gaan doen. Later ontmoette ik Betty. Zij is ook weduwe. Dat scheidt een band. Betty en ik hebben het goed samen. Ik ben niet eenzaam, maar vond het vervelend dat ik niemand kende." Dat veranderde vanaf de eerste dag dat hij zich aanmeldde bij LUTO. Wim: "Er kwam een nieuw dak op het verenigingsgebouw. De oude dakpannen moesten verwijderd worden. Dus vroegen ze me of ik wilde helpen. Stond ik de dag erna op het dak om dakpannen te verwijderen. Viel ik meteen met mijn neus in de boter." Hij doet mee aan de fietstochten en barbecue. Wim: "Dan leer je ook weer andere mensen kennen. Tafeltennis is voor mij een ideale manier om aan mijn lichaam te werken, mijn geest scherp te houden en mijn sociale contacten te vergroten. Zo sla je drie vliegen in één klap. Wat wil je nog meer."

LUTO werkt nauw samen met het Sportbedrijf Tilburg. Marcel tot slot: "Die onderstrepen ook het belang van bewegen voor ouderen in combinatie met het vergroten van de sociale contacten. We zijn aangesloten bij hun campagne Keep On Moving! (KOM!) Daardoor doen we mee aan KOM-activiteiten, zoals het jaarlijkse Just Move Festival in het Spoorpark."



KOM!

Keep on Moving

KOM! is een samenwerking tussen het Nationaal Ouderenfonds en het Sportbedrijf van de Gemeente Tilburg en is er voor alle senioren die graag in beweging blijven, nieuwe mensen ontmoeten en plezier maken. Samen zorgen we ervoor dat je zo lang mogelijk actief en sociaal kunt genieten van alles wat de Tilburgse sportverenigingen te bieden hebben.

Wil je nieuwe contacten leggen of je oude sport weer oppakken? Of misschien heb je nog nooit gesport? Er is aanbod voor iedereen. Bekijk het huidige beweegaanbod via deze QR code en kom vrijblijvend een kijkje nemen bij een vereniging naar keuze.

Heb je vragen of ben je nieuwsgierig? Neem gerust contact op via Rob.van.de.ven@tilburg.nl of Cathy.kleve@tilburg.nl. Zij helpen je graag verder!



OP ZOEK NAAR CONTACT I VRAAG EN AANBOD



Deze rubriek is bestemd voor mensen die gratis spullen aanbieden of zoeken, voor verenigingen die nieuwe leden zoeken, of voor mensen die op zoek zijn naar contact, vriendschap of een relatie.

GEZOCHT | Mensen die 3D-kaarten willen maken. Elke dinsdag van 10.00 uur tot 12.00 uur in wijkcentrum De Ypelaer, Corellistraat 10. Kosten: €1,25 per week. Gezelligheid troef. Interesse? Neem contact op met mevr. N. Kuppens via 013 455 41 25 of via 06 386 41 599.

GEZOCHT | Man (65) zoekt mountainbiker die samen met hem een rondje door de Loonse en Drunense Duinen wil fietsen. Doordeweeks of in het weekend. Hij vindt het nog steeds leuk, maar het gaat niet meer zo ver en hard als vroeger. Neem contact op met de heer F. Driessen via 06 511 57 024.

GEZOCHT | Badmintonclub Shuttle Fun zoekt leden (60-plus) die elke dinsdag- en/of donderdagochtend willen sporten van 9.30 uur tot 11.00 uur in de studentensportzaal aan de Academielaan. U kunt vier keer gratis meespelen. Interesse? Mail de heer S. van Os (voorzitter) via sjefenrian@live. Hij neemt dan contact met u op.

GEZOCHT | leden voor petanquevereniging La Donnée. Elke woensdag van 19.00 uur tot 23.00 uur en elke zaterdag van 13.00 uur tot 17.00 uur. Adres: Sportpark De Kluit, Gershwinstraat 28 Tilburg. Zin om een balletje mee te gooien? Neem contact op via www.ladonnee.nl of info@ladonnee.nl

CONTACT GEZOCHT | Jong uitziende 95-jarige dame uit Tilburg zoekt goed verzorgde man/maatje voor gezelligheid. Ze houdt van restaurant- en museumbezoek, wandelingen en een goed gesprek. Ze is slechthorend en woont zelfstandig. Interesse? Schrijf dan een brief met foto erin en telefoonnummer onder nummer: 2025-05-01.

MAATJES GEZOCHT IN TILBURG CENTRUM

Wilt u een van onderstaande bewoners ontmoeten en kijken of er een klik is? Neem contact op met Kautarel Fertasi via kautarelfertasi@contourdetwern.nl of via 06 516 64 107.

GEZOCHT | Vrouw in Hoogvenne zoekt een wandelmaatje om samen een blokje om te doen en onderweg te genieten van een goed gesprek.

GEZOCHT | Man (91) in Tivoli houdt van voetbal en terrasjes. Hij zoekt een maatje dat af en toe met hem eropuit wil.

GEZOCHT | Vrouw (eind 70), woont rond de Piushaven en zoekt een maatje om een terrasje te pakken of een wandeling te maken. Bij slecht weer vindt ze het fijn om samen te kletsen bij een kop thee.

MAATJES GEZOCHT IN CENTRUM/TILBURG-ZUID

Wilt u een van onderstaande bewoners ontmoeten en kijken of er een klik is? Neem contact op met Nellie Fassaert via nelliefassaert@contourdetwern.nl of via 06 161 76 314.

GEZOCHT | Vrouw (73), woont in centrum, zoekt een maatje met een luisterend oor. Ook vindt zij het leuk om samen een stukje te wandelen of ergens wat te gaan drinken.

GEZOCHT | Vrouw (93), slechtziend, woont in Oud-Zuid zoekt een maatje om mee naar afspraken te gaan of die een boodschapje voor haar wil doen. Samen naar buiten voor een korte wandeling is ook fijn. Ze loopt met een rollator; soms zit ze in een rolstoel.

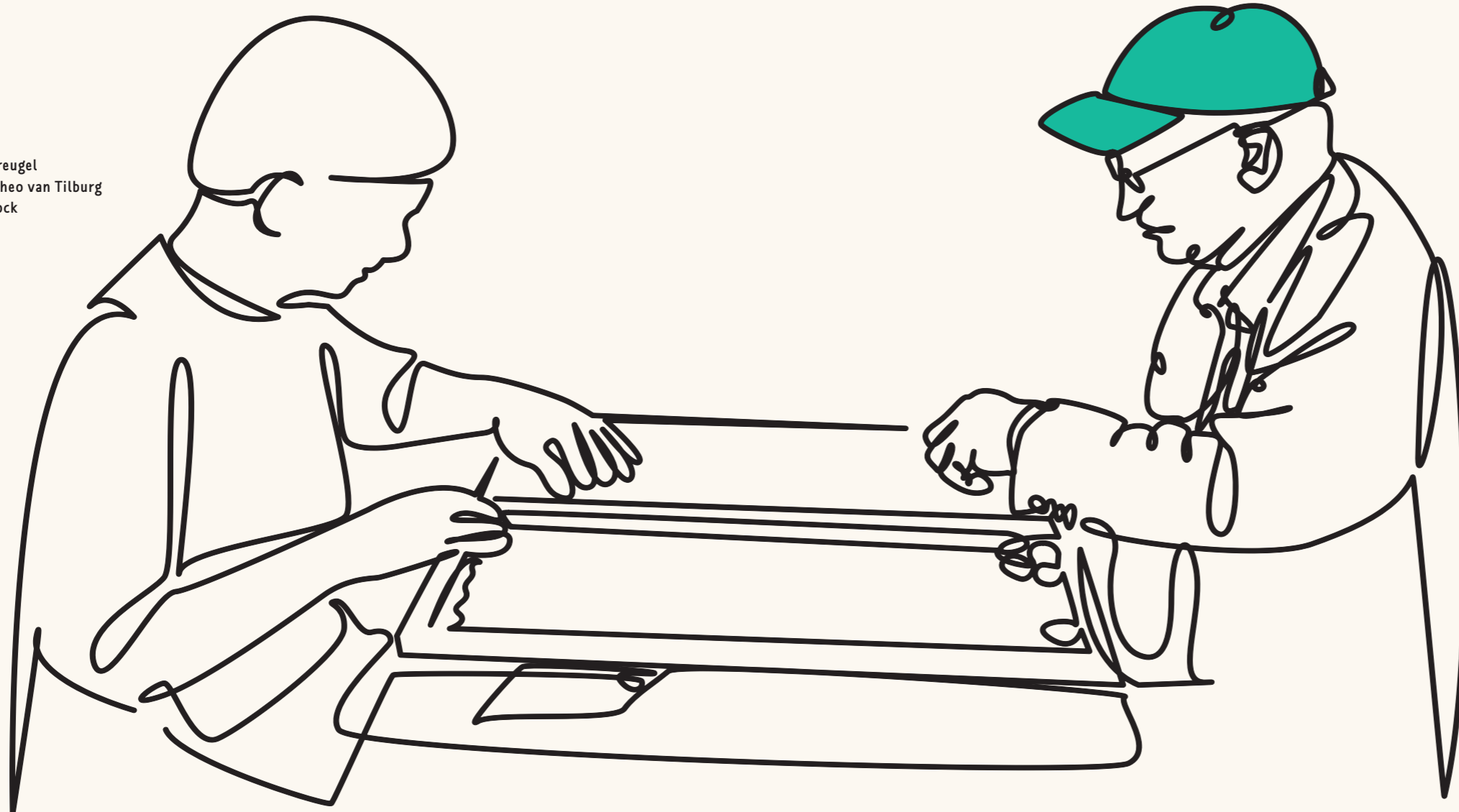
GEZOCHT | Vrouw (89), woont in Oud-Zuid zoekt een vrouwelijk maatje (40+) voor gezelschap, om een potje te kaarten, samen een boodschap te doen of ergens anders naar toe te gaan.

Gratis advertentie zetten in deze rubriek? Dan kan (schriftelijk) via redactie De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg of via dedraad@contourdetwern.nl

EENZAAMHEID ONDER DE LOEP

Sinds **emeritus-hoogleraar sociologie Theo van Tilburg** zo'n 47 jaar geleden 'per toeval' met het thema eenzaamheid in aanraking kwam, heeft hij er zijn levenswerk van gemaakt. Hij zette langdurige onderzoeken mee op, en zag hoe de maatschappelijke interesse in het onderwerp de laatste decennia sterk groeide. In tegenstelling tot wat veel wordt gedacht, is het percentage eenzame ouderen de afgelopen dertig jaar zelfs licht gedaald. De Draad ging in gesprek met eenzaamheidsexpert Theo van Tilburg, die ook nog wat praktische tips heeft.

Tekst Etiënne van Breugel
Fotografie Archief Theo van Tilburg
Illustratie Shutterstock



Tot aan zijn pensionering in 2023 was Theo van Tilburg hoogleraar sociologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Toen hij als jonge student sociologie in 1978 op zoek was naar een stage, kwam hij bij het onderzoeksteam van hoogleraar Jenny Gierveld terecht. Gierveld is de bedenker van de De Jong-Gierveldschaal, het meetinstrument voor eenzaamheid dat nog steeds wereldwijd wordt gebruikt. "Het was een bijzonder leuke onderzoeksgroep, we hadden een gigantische dataverzameling en het snijvlak van mens en de maatschappelijke kant van eenzaamheid vond ik als aankomend socioloog heel interessant." De kiem voor de rest van zijn carrière is gelegd.

SOCIAAL-EMOTIONELE EENZAAMHEID

"Een van de lastige dingen is dat eenzaamheid zich in de hoofden van mensen afspeelt", legt em.prof.dr. Van Tilburg uit. "Sociaal-emotionele eenzaamheid, want daar hebben we het in de meeste gevallen over, gaat over de mate waarin je je verbonden voelt met je sociale omgeving. Dat element proberen we te vatten. In onderzoek drukken we dat dan onder meer uit als het verschil tussen het relationele netwerk dat je hebt, en het relationele netwerk dat je zou willen hebben." Maar wat zegt dat nu eigenlijk?

In de onderzoeken worden resultaten bijvoorbeeld uitgedrukt in de mate waarin iemand eenzaam is: matig versus sterk. Professor Van Tilburg: "Om je een beeld te geven. Van de ouderen in Nederland boven de 55 voelt 18% zich matig eenzaam en 2% sterk eenzaam. Van de ouderen tussen de 85 en 90 voelt zo'n 9% zich sterk eenzaam. Dat zijn niet zo'n heel hoge percentages overigens. Daarbij moet de kanttekening worden gemaakt dat er door verschil in ondervraging, bijvoorbeeld schriftelijk of mondeling, verschillende cijfers in omloop zijn. Uit ons onderzoek blijkt dat de eenzaamheidscijfers de laatste decennia in Nederland licht zijn gedaald, ondanks de individualisering. Wel zorgde de corona-pandemie voor een tijdelijke stijging."

In de jaren zeventig werd er voor het eerst echt onderzoek gedaan naar de maatschappelijke effecten van eenzaamheid in Nederland vertelt emeritus-professor Van Tilburg. "In Amsterdam waren er plannen voor grootschalige sloop en nieuwbouw van de oude stadswijken rond het centrum. Een deel van de bewoners kon niet terug; voor die bewoners waren nieuwbouwwijken in Purmerend, Hoorn, Lelystad en later Almere gepland. In het kader van het zogenaamde overloopbeleid wilde men weten of mensen in flats eenzamer waren dan in laagbouwoningen. Dat was een van de eerste keren dat er onderzoek werd gedaan naar eenzaamheid vanuit een maatschappelijk perspectief."

KANTELPUNT

Toch zou het pas tot rond de eeuwwisseling duren eerd dat er op grote schaal toegepast onderzoek zou gaan plaatsvinden naar de effecten van eenzaamheid. "2001 was een kantelpunt", vervolgt emeritus-professor Van Tilburg. Er komt stimuleringsgeld en ook komen er gelden beschikbaar voor onderzoek. "Er was veel vraag naar de maatschappelijke effecten van eenzaamheid maar ook naar wat we aan het probleem konden doen en hoe we eenzaamheid het beste konden aanpakken. Rond de



Theo van Tilburg | emeritus-hoogleraar sociologie

➤ eeuwwisseling is ook de Coalitie tegen Eenzaamheid in het leven geroepen waarin verschillende maatschappelijke organisaties zich hebben verenigd." In 2018 is dat overgegaan in het programma Eén tegen Eenzaamheid op initiatief van minister De Jonge van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

Met de toegenomen interesse groeit ook het onderzoek naar de effectiviteit in aanpak. De interventies - ofwel gestructureerde vormen van aanpak - van eenzaamheid worden ook onder de loep genomen. "Uit onderzoek bleek onder meer dat een individuele aanpak van sociaal-emotionele eenzaamheid te vaak niet werkt. We zijn in toenemende mate gaan kijken naar de samenleving om iemand heen en hoe je die moet inrichten. Mensen moeten individueel aan de bak maar ook het systeem eromheen moet je veranderen. Kijk naar de aanpak van roken door de overheid. Die is heel effectief geweest. Zo'n soort aanpak willen we ook bij eenzaamheid creëren."

Diepgaand en Duurzaam

em.prof. dr. Van Tilburg: "In de aanpak van eenzaamheid zijn twee sleutelwoorden belangrijk. Diepgaand en duurzaam. Verbindingen tussen mensen of contacten met mensen moeten eigenlijk aan die twee eisen voldoen. Er zijn veel maatschappelijke initiatieven of programma's tegen eenzaamheid die niet aan die twee eisen voldoen en daardoor beperkt zijn. Dan wordt er een buurtbarbecue georganiseerd, daar praten mensen gezellig met elkaar, en dan is er niets meer. Bereik je wel de juiste mensen? En als je ze bereikt, maak die contacten dan diepgaand en duurzaam. Combineer een beweegprogramma met een nazit. Realiseer verbondenheid en vertrouwen. En evalueer goed of er gebeurt wat je wil dat er gebeurt. Denk daar van tevoren goed over na."

Hoe kijkt emeritus-professor Van Tilburg aan tegen eenzaamheid in het licht van de dubbele vergrijzing die eraan zit te komen? "Laat ik beginnen met te stellen dat het ouder worden eigenlijk een succesverhaal is. Die dubbele vergrijzing is een feit. Maar er zijn tegelijkertijd heel veel dingen op een positieve manier veranderd. Bij de invoering van de AOW waren mensen al oud toen ze 65 waren. Nu zie je dat we zonder veel problemen de pensioengerechtigde leeftijd al naar 67 hebben verschoven. Mensen blijven veel langer actief: ze passen op de kleinkinderen, zijn actief in het verenigingsleven. Nederland is daar koploper in. Mensen worden veel ouder. Gebreken ontstaan pas op veel latere leeftijd. Chronische aandoeningen zijn er wel al vanaf 55 jaar maar de beperkingen komen pas veel later. Dat is een succes van gezondheidszorg en medische ontwikkelingen. Je ziet ook mensen veel langer bij elkaar blijven als paar. Bovendien is de huidige generatie ouderen gemiddeld hoger opgeleid: die hebben beter geleerd om te gaan met het leven. Dat zijn allemaal factoren die van invloed zijn op de mate waarin mensen zich eenzaam voelen."

Netwerk is tegenwoordig groter

Wel is het zo dat het netwerk van mensen die ouder worden krimpt. Mensen kunnen door een verslechterde gezondheid minder goed uit de voeten en zijn beperkter in hun bewegingsvrijheid. Ze gaan minder naar activiteiten buiten de deur. Een andere oorzaak is dat mensen uit het netwerk komen te overlijden. Maar ook op dat gebied laat onderzoek positieve ontwikkelingen zien, vertelt de oud-hoogleraar: "Het netwerk dat mensen tegenwoordig hebben, is gemiddeld groter dan toen we ons onderzoek in de jaren negentig begonnen. En het netwerk blijft goed in stand. Op zeventigjarige leeftijd hadden mensen gemiddeld een netwerk van dertien personen met wie ze een nauwe band en frequent contact hebben. Twintig jaar later, als ze negentig jaar zijn, waren daar nog tien mensen van over. Voor mensen die tien jaar later geboren zijn, is dat aantal gegroeid naar vijftien toen zij zeventig jaar waren, en elf als ze negentig jaar zijn."

Of de professor nog wat huis-tuin-en-keuken-tips heeft om eenzaamheid te lijf te gaan? Blijf actief, hoe krakkemikkig je ook bent. Blijf naar het koor gaan, ook al zing je soms een beetje vals. Houd je netwerk in stand en blijf onder de mensen, ook al gaat het niet alleen. En als je hulp nodig hebt, vraag er dan om. Daar zijn we in Nederland niet zo goed in. Houd structuur en probeer dingen te zoeken die je leuk vindt. Want als je niks beleeft, heb je ook niks te vertellen. Professionals en vrijwilligers, blijf vooral doorgaan met het opzetten van programma's en activiteiten maar denk van tevoren goed na over de duurzaamheid en diepgang van de verbindingen die je wilt leggen. Bedenk goed hoe jouw activiteit een zinvolle betekenis kan krijgen."

✓ KIES 3 MAALTIJDEN SLECHTS VOOR € 18,-

- Hollandse hachee met rode kool en puree
- Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- Halsarbonade, witlof spekjes en krieltjes
- Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

Knip uit en stuur op!

In een envelop naar: (frankeren is niet nodig!) Stichting Maaltijdenexpres (ANBI) Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg



SOCIAAL BETROKKEN ORGANISATIE Door uw bijdrage kunnen we een grote groep mensen met afstand tot de arbeidsmarkt mee laten doen. Extra ondersteuning, vangnet voor mantelzorgers. ANBI: Algemeen Nut Beogende Instelling.

ANBI STICHTING
Géén winstoogmerk
Sinds 1972
Speciaal voor senioren!

maaltijdenexpres
Vriendelijke vaste bezorgers
Via eenvoudig bestelformulier
Veilig achteraf betalen
Voedingswijzer in brochure
Vers, gezond én lekker
Vrijblijvend
Veel variatie
Vast bezorgmoment

www.maaltijdenexpres.nl
013-544 2513

Naam _____ m / v
Adres _____
Postcode _____ Telefoon _____
Woonplaats _____
E-mail _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.
(Aanbieding is éénmalig alleen geldig voor nieuwe klanten) DRAAD 2025



Wieggers Kunstgebitten: voor kwaliteit en service!

Heeft u een kunstgebit of een implantaatprothese nodig? Dan bent u bij ons aan het beste adres! Ook voor reparaties, het opnieuw passend maken van uw huidige gebit, een frameprothese of een antisnurkbeugel staan wij voor u klaar.



Nieuw: digitale mondsan

Met onze 3D mondsan wordt het aanmeten van een prothese voor u een stuk prettiger. Het lastige 'happen' hoeft vaak niet meer en de pasvorm is uit de kunst!

Kunstgebit aan huis

Bent u niet goed ter been? Dan komen we desgewenst bij u aan huis het gebit aanmeten. Ook voor reparaties of aanpassingen bij pijnklachten komen we naar u toe. Wilt u graag een huisbezoek, neem dan contact met ons op en dan bespreken we samen de mogelijkheden.

Een vertrouwd gezicht

Wieggers kunstgebitten is al meer dan 25 jaar een begrip in Tilburg en de Reeshof. Wij werken ook voor De Wever en voor Thebe. Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars, HKZ gecertificeerd en lid van de Organisatie Nederlandse Tandprothetici.

Onze praktijk-hygiëne is conform de landelijke ONT-richtlijnen



Berkenrodelaan 99 | 5043 WH Tilburg | Bel 013 - 20 33 599 voor een afspraak
Groeseindstraat 99 | 5014 LV Tilburg | maarten@wieggerskunstgebitten.nl | www.wieggerskunstgebitten.nl

“JE MOET IETS ONDER HANDEN NEMEN ALS JE ALLEEN BENT”

Al 27 jaar woont **Twan Lips** (81) aan de Diederikdreef in Tilburg. Alleen. Sinds zijn scheiding in 1970 heeft hij ervoor gekozen alleen te blijven. Zijn nicht komt een keer per week op bezoek om samen boodschappen te doen, de poets komt een keer per twee weken, en de thuiszorg komt hem twee keer per week verzorgen. En broer Jo, die pas tachtig is geworden, komt ook een paar keer per week. “Ik kom uren tekort.”



Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **Dolph Cantrijn**

Twans huis is een bonte verzameling van allerhande spullen. In de boekenkast staan duizenden dvd's. In andere kasten staan LEGO-bouwsels; schepen en kermisattracties. Sommige zijn van LEGO, maar de meesten komen van AliExpress. “Waarom zou ik driehonderd euro betalen voor iets wat ik ook voor vijftig euro kan krijgen”, zegt Twan fel. Voor hem op tafel liggen nog vier boekjes klaar. “Die moeten allemaal nog gebouwd komende tijd. Ik kom de dagen wel door.” Aan de muur hangen houten parkieten. Ook al een liefhebberij, alhoewel Twan nu geen levende vogels meer in huis heeft. “Vroeger had ik een parkiet, die was zo tam, die ging op mijn schouder mee boodschappen doen.”

TITANIC

Twan is vanwege zijn gezondheid wat minder mobiel. Maar zijn dagen komt hij thuis goed door. Veel films en tv kijken. En vooral veel bouwen. Hij is gemiddeld een dag of drie met een bouwwerk van tweeduizend stukjes bezig. Zijn pronkstuk is de Titanic. “Die heeft maar liefst elfduizend stukjes. Daar ben ik negen dagen mee bezig geweest.” Op de vensterbank staan nog drie schepen, op de kamer boven een veelvoud. “Ik kom uit een schippersfamilie, vandaar mijn fascinatie voor boten denk ik. Mijn opa was binnenschipper. Die maakte ook boten in een fles, dat heb ik van hem geleerd. Ik kan alles zelf, dat moet ook wel als je alleen woont.”

Twan neemt ons in vogelvlucht mee door zijn leven. Geboren in Tilburg, als oudste van vier kinderen. Al jong kreeg hij de zorg over zijn zus en twee jongere broers. “Ons vader en moeder gingen graag dansen, dan gingen ze in het weekend hele dagen weg op de motor. Dan lieten ze mij voor de kinderen zorgen. Ik denk dat ik daar mijn zelfstandigheid heb geleerd.” Op zijn veertiende gaat Twan van school: werken in de fabriek. “Ik heb bij verschillende bazen gewerkt. Bij de PNEM, ik heb zelfs nog in Hardenberg gewerkt. En bij de Philips, op de afdeling met tv-onderdelen. Toen die fabriek in 1990 sloot en ik besloot om niet mee te gaan naar Eindhoven heb ik me bij het GAK gemeld.”

Ruim daarvoor is Twan dan al gescheiden. Na anderhalf jaar loopt zijn huwelijk stuk. Daarna heeft hij nooit meer een relatie gehad. “Ik heb gezegd: als ik scheid, dan hoef ik daarna nooit meer een vrouw. Ik had genoeg aan mezelf, kon gaan en staan waar ik wilde. Laatst was ik met mijn nicht oude foto's aan het kijken, toen zag ik een foto van een vriendinnetje van heel lang geleden. 'Daar had ik mee moeten trouwen,' zei ik tegen mijn nicht. Maar ja, dat is veel te laat. Ons moeder keurde ook al die meisjes af.” Twan heeft zich in al die jaren nooit verveeld of eenzaam gevoeld. “Ik heb altijd alles zelf gedaan. Ik kon alles. Naaien, dat deed ik ook voor de mensen op de



UIT DE EENZAAMHEID, OP ZOEK NAAR VERBINDING

Hoe belangrijk het is om sociaal verbonden te blijven, blijkt wel uit de verhalen van **Audrey** en **Dorien**. Audrey raakt in een diep isolement en bloeide via haar vrijwilligerswerk weer helemaal op. Dorien zag hoe een burn-out het sociale leven van haar dochter lam legde en vond antwoorden door er zelf een boek over te schrijven. **Centrale boodschap? "Zoek de sociale verbinding."**

Tekst & Fotografie Hans Peters

Audrey's verhaal begint zo'n 21 jaar geleden als dochter Amy wordt geboren. Al direct bij de geboorte blijkt er iets niet helemaal in orde te zijn met Amy: ze lijdt aan mitochondriale disfunctie. Dit is een aandoening waarbij de 'energiecentrales' van cellen niet goed functioneren waardoor er een continu tekort is aan energie in het lichaam. Dit kan symptomen veroorzaken zoals extreme vermoeidheid, verzwakking van de spieren of problemen met organen die veel energie nodig hebben. Audrey: "Bij Amy was haar spierspanning te laag. Ze was daardoor ook heel traag in haar ontwikkeling."

"We woonden in de Reeshof. Daar zag je overdag geen mens. Ik was de hele dag druk bezig om voor Amy te zorgen; contact met de burens of anderen was er nauwelijks. Mijn man was overdag aan het werk. Eigenlijk zag ik buiten Amy, de arts en de fysiotherapeut helemaal niemand. Ik was totaal geïsoleerd." Als Amy voor de eerste keer naar het medisch kinderdagverblijf gaat, is moeder Audrey ook overdag alleen. "Als ik de boodschappen had gedaan, pakte ik een kopje thee en zat op de bank een boekje te lezen of tv te kijken. Maar ik voelde me niet zielig of eenzaam. Omdat ik wist dat Amy en mijn man dezelfde dag weer thuis zouden komen. Ik berustte in de situatie."

MEER ZORG NODIG

De situatie veranderde toen Amy naar de lagere school ging. Audrey: "Ik probeerde tijdens schooltijden een betaalde baan te vinden. Dat lukte niet. Ik heb een tijdje als vrijwilliger gewerkt bij de opvang voor kindjes van wie

de ouders Nederlandse taalles volgden. Ik vond het werk fantastisch. Je bouwde echt een band op met de kindjes en met de ouders. Maar helaas stopte de taaltraining na verloop van tijd. En dus ook de opvang. Niet lang daarna werd bij Amy het syndroom van Joubert ontdekt: een aandoening aan de hersenstam en de kleine hersenen. Audrey: "Amy had daardoor meer zorg nodig. We besloten



dat ik weer voor haar ging zorgen en hebben een Persoonsgebonden Budget (PGB) aangevraagd."

De zorg voor Amy gaat aanvankelijk goed. Tot zich een nieuwe, onaangename verrassing voordoet: haar man wilde scheiden, tot grote verbazing van Audrey. "Ik was met stomheid geslagen. En boos. Via een WMO-verklaring zijn Amy en ik toen naar een flat aan de Kwendelhof in de wijk Wandelbos (Tilburg-West) verhuisd. Het was erg wennen in het begin: van een eengezinswoning kwamen we in een appartementje terecht. Eerlijk gezegd, voelde ik me afschuwelijk. In de steek gelaten ook. De eerste keer dat Amy een weekend op bezoek ging bij haar vader, was het meest eenzame moment van mijn leven. Ik dacht 'als zij wegvalt, of bij haar vader gaat wonen, heb ik niks meer'. Dat weekend zat ik echt aan de grond."

Langzaam krabbelt Audrey weer overeind. Tijdens een wandeling door de wijk raakte ze aan de praat met iemand van de gemeente die mede verantwoordelijk was voor de reorganisatie van de wijk. "Hij had zijn kantoor bij het Huis van de Wijk - De Reinevaer, op een steenworp afstand van mijn huis. Ik ben hem toen secretariaal gaan ondersteunen. Op vrijwillige basis." Eenmaal aan

het werk gaat het steeds beter met Audrey. Ze wordt ook vrijwilliger bij de bingo en de koffieochtend in De Reinevaer. Audrey: "Dat vrijwilligerswerk is mijn redding."

WEER EEN TOEKOMST

Inmiddels gaat het prima met moeder en dochter. Amy studeert logopedie in Eindhoven. Audrey: "Ze heeft in de ochtend nog wel een beetje hulp nodig bij het opstarten en de treinreizen vallen haar soms zwaar qua vermoeidheid, maar over de hele linie gaat het heel goed." Zelf heeft Audrey een betaalde baan als administratief medewerker bij de politie Brabant-Oost, op de afdeling Veilig en Gezond Werken.

Op donderdagen is ze vrij en gaat ze nog naar het koffieuurtje en knutselen bij De Reinevaer. Audrey: "Ik heb daar mijn sociale contacten. Als de activiteit voorbij is, gaat iedereen zijn eigen weg. Na zo'n activiteit vind ik het ook weer heerlijk om op mezelf te zijn. Lekker op de bank, met een boekje in een hoekje. Ik ben alleen, maar niet eenzaam. En ik weet één ding zeker, ik zal nooit meer zo eenzaam zijn als in dat bewuste weekend, vijf jaar geleden. Daarvoor heb ik nu te veel opgebouwd!"

EEN BURN-OUT LEGT JE SOCIALE LEVEN LAM

Dorien van der Steen (55) ondervond wat eenzaamheid met een mens kan doen op een indirecte manier. Haar dochter komt op zeventienjarige leeftijd in een burn-out terecht. Met alle gevolgen van dien. Dorien kreeg daarbij geen antwoord op haar vragen, dus besloot ze zelf een opleiding tot burn-out coach te volgen en een boek te schrijven. Met haar dochter gaat het inmiddels weer wat beter.

Dorien: "Mijn dochter is hoogsensitief en hoogbegaafd. Ze verwerkt zintuiglijke en emotionele prikkels dieper en intenser dan andere kinderen. Maar dat kost veel energie en geeft stress. Dat was op school altijd een strijd. Ze wilde alles uitpluizen. En ze las bijvoorbeeld alles letterlijk. In een biologieboek las ze 'na negen maanden kwam er een jongetje'. Dan zei ze: 'maar het was toch al een jongetje in de buik'. Anderen lasen over dat soort dingen heen. Ze stuitte vaak op onbegrip, ging twijfelen en dacht dat het aan haar lag. Achteraf gezien kreeg ze juist te weinig prikkels; het lesmateriaal sloot niet aan. En ook op sociaal gebied lukte het niet om aansluiting

te vinden. Hierdoor werd ze steeds onzekerder. En eenzamer. Uiteindelijk kwam ze op zeventienjarige leeftijd in een burn-out terecht."

Dorien: "Ze was totaal opgebrand. Ze lag twee dagen op bed om bij te komen. Soms was douchen al te veel. In het begin kwamen er nog wel scholieren langs, maar als je niks te vertellen hebt, heeft niemand meer interesse in je. Ze kwam steeds dieper in een sociaal isolement. Het deed me pijn dat ik haar zo zag worstelen. Maar ik werd ook boos om het onbegrip. Artsen die zeiden 'een meisje van zeventien kan geen burn-out hebben'. Mijn man is



vijf jaar geleden overleden. Hij had lymfeklierkanker. Toen kwam van alle kanten steun: telefoontjes, kaartjes, visite, noem maar op. Bij mijn dochter kwam er nul steun. Sommigen riepen dat het om aanstelleritis ging, of nog erger, om een modegrilletje. Ik had graag gezien dat mijn dochter dezelfde steun en begrip had gekregen als mijn man. Want ze waren allebei ernstig ziek."

KLEINE STAP, GROTE OVERWINNING!

Ze zijn nu acht jaar verder. Hoe gaat het met haar dochter? Dorien: "Ze is nog steeds thuis. Ze heeft een lage energie en een hoge sensitiviteit. Dat zijn de voornaamste klachten. Maar ik zie wel progressie. Ze leest bijvoorbeeld weer boeken. En ze laat de hond uit. Dat lukte de eerste jaren echt niet. Gelukkig is ze ook minder eenzaam. Na haar burn-out ging ze af en toe naar een groep voor hoogbegaafde kinderen die ook op school waren uitgevallen. Onder die gelijkgestemden kreeg ze voor het eerst vrienden. Ook op sociale media vindt ze nu hoogbegaafde jongeren die hetzelfde

meemaakten. Ze spreken voluit over hun ervaringen. Soms gaat ze naar hen toe. Dat is voor haar wel bijzonder, erop uitgaan. Als het te ver is, breng ik haar. Dat doe je als moeder. Ga ik ondertussen ergens een kopje koffie drinken. Weet je, met elk klein beetje ben ik blij. Ze kon bijvoorbeeld niet tegen de prikkels van fel licht. De eerste keer dat ze de gordijnen opentrok, ik wist niet wat me overkwam. Dat hebben we gevierd met pizza. Al die stappen die ze zet, maken me trots. Want wat voor de ene persoon een kleine stap is, is voor de andere persoon een grote overwinning. Zoals een boek lezen, de hond uitlaten of de gordijnen opendoen!"

Door een opleiding te volgen en een boek over burn-out te schrijven, kreeg Dorien steeds meer antwoorden op haar eigen vragen. "Ik leg de link tussen burn-out en onderpresteren. Mensen met een burn-out leiden vaak het leven dat ze eigenlijk niet willen. Dan zijn ze in feite aan het onderpresteren. Ik raad lezers dan ook aan om eerst jezelf te leren kennen. Want pas als je jezelf kent, weet je wat je nodig hebt. En zoek ook die sociale verbinding. Bij mensen met dezelfde hobby's bijvoorbeeld. Dat maakt je minder eenzaam. Ik heb bij mijn eigen dochter gezien hoe belangrijk dat is."

In haar zelfhulpboek 'van burnout naar stralen' legt ze uit wat er gebeurt in je brein bij een burnout en hoe dat doorwerkt in je lijf. Daardoor ga je begrijpen waar je mentale en fysieke klachten vandaan komen. Het boek biedt je handvatten en inzichten, waarbij je elke keer weer een stapje vooruit komt. Het boek is onderverdeeld in drie fases. Allereerst de rustfase. Die leert je te ontspannen. Dorien: "In het boek staan tips en opdrachten die je leren te ontspannen en je zintuigen te prikkelen. Loop bijvoorbeeld eens met je blote voeten door het gras. Luister intensief naar de vogels in het park. Of kook een nieuw gerecht en ruik en proef de smaaksensatie." De tweede fase is de oriëntatiefase. Hierbij stel je jezelf de vragen: wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik en wat heb ik nodig? Dorien: "In het boek probeer ik je te inspireren om dat te ontdekken. Maar vraag ook eens aan vrienden wat bij jou zou kunnen passen."

Vervolgens gaat het boek over op de actiefase. "Die acties kunnen voor iedereen verschillend zijn. De een gaat op yoga of schilderles. De ander pakt een oude hobby op of gaat vrijwilligerswerk doen, als opmars naar een nieuwe, andere baan. Trap niet in de valkuil opnieuw een burn-out te krijgen. Was je vroeger accountmanager, maar ben je ook gek op mode, kijk dan of de modewereld iets voor je is. Loop een dagje mee in een atelier. Weet wat jouw kernwaarden zijn en waar het werk aan moet voldoen, wat voor jou belangrijk is. Pas als je begrijpt wat er bij een burn-out gebeurt in jouw brein, snap je je klachten. Dat zorgt voor een stukje rust en acceptatie."

Goed zien & er goed uit zien

Bij Van Gijzen Opticiens aan de Veemarktstraat hebben we alles om jouw ogen het beste te bieden: topmerken brillen en zonnebrillen, contactlenzen en professionele oogzorg.

Oogzorg met aandacht

Wij geloven niet in standaard oogzorg. Onze gediplomeerde opticiens, contactlensspecialisten en optometristen kijken zorgvuldig naar je ogen en checken je ooggezondheid. Met de nieuwste apparatuur en technologie kunnen we jouw zicht optimaal controleren en verbeteren. We nemen rustig de tijd en geven je helder en persoonlijk advies.

Groot assortiment brillenmerken

Je vindt in onze winkel de mooiste brillen. Van de grote topmerken met iconische designs, tot bijzondere kleine merken. Kom op je gemakje wat monturen passen of maak een afspraak. We kijken samen wat bij je past, wat goed voelt. En misschien vind je er wel twee!

MYKITA

J.F. REY
eyewear design

LAZAL
EYEWEAR

GUCCI

FENDI

GUESS

Chopard

Chloé

BARTON PERREIRA

Bij aankoop van een complete bril
het 2^e paar glazen met 50% voordeel.*

Dubbel
kijkplezier

*Vraag naar de mogelijkheden.



Parkeer je in de Tivoli-garage? neem dan de uitgang bij Poppodium 013, loop rechtsaf en zie binnen 100 meter onze voordeur.

Volg ons



Tivoli garage

013 Poppodium



VANGIJZEN
OPTICIENS
je ziet het!

Veemarktstraat 11, 5038 CT Tilburg
T 013 - 737 00 08 E info@vangijzen.nl
www.vangijzen.nl

Scan de QR-code en ga naar onze website.



Het **wijk**centrum is er voor je...



...met een
praatje

nooit alleen

Onze wijkcentra zijn fijne en warme ontmoetingsplekken waar veel te beleven valt. Voor iedereen en door iedereen. Er is een breed aanbod te vinden op het gebied van gezelligheid, waar je wat kunt leren of juist wat kunt doen. Een plek waar we je ook helpen met kleine en grote vragen. Over je administratie, digitaal vaardig worden of andere hulpvragen. Wandel gewoon eens binnen. We hopen je snel te zien!

Kijk voor al onze locaties op contourdetwern.nl/locaties-tilburg
We zitten ook bij jou in de buurt!



GRATIS kopje koffie op vertoon van deze Draad (1 p.p.) bij één van onze wijkcentra in Tilburg.



DE DRAAD IS EEN SOCIAAL KOMPAS, GEMAAKT VOOR - EN DOOR - INWONERS UIT DE GEMEENTE TILBURG.



REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met de redactie van De Draad, Spoorlaan 444, 5018 CH in Tilburg of Postbus 3078, 5003 DB TILBURG of dedraad@contourdetwern.nl of volg ons op Facebook www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg/

DE VOLGENDE DRAAD

De eerste editie van De Draad in 2026 wordt verspreid tussen 6 en 13 maart. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 23 januari. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar dedraad@contourdetwern.nl

DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in De Draad nummer 4 (2025) is **INVESTEER IN DE ZORG VOOR ELKAAR**. De twee gelukkige prijswinnaars zijn de heer B. Oerlemans en de familie Vlak, beiden uit Tilburg. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULIE PRIJS!**



WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad, nummer 5, 2025, jaargang 11. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van de redactie. De Draad is een uitgave van Stichting De Draad en ContourdeTwern en verschijnt vijf keer per jaar. De redactie acht zich niet verantwoordelijk voor de juistheid van de teksten van derden zoals nieuwsberichten en advertenties.

ADVERTEREN IN DE DRAAD

Bereik alle 60-plussers van Tilburg (oplage 40.000) en adverteer in De Draad. Bel 013 583 99 99 en vraag naar Etiënne van Breugel of mail dedraad@contourdetwern.nl.

COLOFON

Hoofdredactie
Etiënne van Breugel

Redactioneel
Etiënne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Illustratie
Nina van Wijk
Shutterstock

Fotografie
Archief Theo van Tilburg
Joris Bujs
Dolph Cantrijn
Joep Eijkens
Hans Peters

Oplage
40.000 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Dolph Cantrijn

Met dank aan
samenwerkende partners
ContourdeTwern
Gemeente Tilburg
Senioren Netwerk Tilburg
Het Laar
Seniorenraad Tilburg
Thebe
De Wever

Een eitje tikken met **Rosalie**

vrijwilligerswerk doe je samen



→ Ontdek

De
Wauw
van thebe

Als vrijwilliger bij Thebe kunt u voor mensen in uw buurt het verschil maken. Als vrijwilliger voor één van de bewoners of voor een groep bewoners kunt u meehelpen tijdens activiteiten, met iemand naar buiten of gewoon een praatje maken. U voegt waarde toe aan hun dagen, en zij voegen waarde toe aan de uwe.



← Vrijwilligerswerk in de zorg | [Vrijwilligerswerkbijthebe.nl](https://vrijwilligerswerkbijthebe.nl)