

DE DRAAD

MAGAZINE NR4, 2025 | GRATIS



ZORG VOOR ELKAAR

DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

Zullen we samen een blokje om lopen?

Toen meneer Nachtzaam na zijn heupoperatie weer thuiskwam, stond zijn buurvrouw ineens op de stoep. "Ik kook toch voor mezelf, ik maak gewoon wat extra." Ze had geen idee dat ze nu 'mantelzorger' was. Maar dat is het mooie: zorgen voor elkaar gebeurt vaak vanzelf. Geen grote woorden, geen ingewikkelde afspraken. Gewoon iets doen voor een ander, omdat het vanzelfsprekend en goed voelt.

Ik vertelde dat verhaal laatst aan een collega uit Breda. Ze moest glimlachen. "Bij ons lopen ze elke week," zei ze. "Bewoners, familieleden, vrijwilligers, collega's, allemaal samen, gewoon een blokje om." Er was een wandelclubje bij hun woonzorglocatie ontstaan. Wat begon als een idee van één buurman, is uitgegroeid tot een vast moment in de week. Een uur waarin mensen samen buiten zijn, bewegen, praten, lachen. En soms ook even stil zijn.

Wat me raakte, is hoe vanzelf het soms gaat. Niemand noemt zichzelf mantelzorger, maar iedereen draagt iets bij. En dat maakt het zo krachtig.

In Tilburg hebben we nog geen wandelclub. Maar het idee blijft hangen. Want ook hier zie ik elke dag mensen die voor elkaar zorgen. Soms zichtbaar, soms stil op de achtergrond. Een telefoontje, een pannetje soep, een wandeling. Kleine gebaren, grote betekenis.

Wie weet... misschien lopen we binnenkort ook in Tilburg. Want als ik iets geleerd heb van meneer Van Dongen, zijn buurvrouw én mijn collega in Breda, is het dit: zorg voor elkaar zit in de gewone dingen. En wandelen? Dat maakt blij. Samen wandelen? Dat maakt nog blijer. Doet u mee?

Maria,
de wijkverpleegkundige van Thebe

Vers, lekker en makkelijk, proef het gemak!

Probeer 4 maaltijden voor €24,-

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

Edwin en Marina Smits
Uw Maaltijd Thuis bezorgers



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

Maaltijd Thuis - Smits 013 - 82 00 954



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.

Beste lezer,

De toenemende vergrijzing zorgt de komende jaren voor een steeds grotere zorgvraag. Als we met zijn allen alsmäär ouder worden, dan neemt de vraag naar zorg automatisch toe. Ook dreigt er straks een tekort aan zorgprofessionals te komen. Hoogste tijd voor verandering dus. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want in de afgelopen jaren zijn we heel erg verwend geraakt als het gaat om zorg. Of het nu in het ziekenhuis, bij de huisarts, in de thuiszorg of in het verzorgingstehuis was.

Die tijden zijn veranderd. De komende jaren zijn we als samenleving steeds meer aan zet als het gaat om de zorg voor elkaar. Voor de serieuze zorgvragen zetten we professionals in, maar als partner, vriend of buurman van, hebben we ook allemaal een rol. Steeds meer mensen lijken zich daar ook bewust van te worden.

Preventie en eigen verantwoordelijkheid zijn belangrijker geworden. Net als mantelzorg; dat is de zorg voor een naaste die bijvoorbeeld langdurig ziek is, een beperking heeft of anderszins hulp nodig heeft. Vijf miljoen Nederlanders verlenen mantelzorg. En het beroep op hen wordt de komende jaren alsmäär groter. Des te belangrijker is het dat we goed voor die mantelzorgers gaan zorgen en hen gaan ondersteunen in hun werk.

Soms vinden die mantelzorgers steun bij elkaar. Door bijvoorbeeld een keer per maand bij elkaar te komen. Ontspannen, met gelijkgestemden onder elkaar. Er zijn ook initiatieven waarbij vrijwilligers worden ingezet om mantelzorgers even op adem te laten komen, zoals bij VPTZ. Een vrijwilliger neemt dan voor een paar uur per week even de taken over van de mantelzorger. Even lucht...

Deze editie van De Draad staat vol mensen die voor elkaar zorgen. Als mantelzorger of 'gewoon', als iemand die goed wil doen voor iemand uit de omgeving of voor ouderen in het algemeen. Allemaal vrijwillig. Hartverwarmend om te zien dat er al zoveel voor elkaar wordt gezorgd in de gemeente Tilburg. Daarmee houden we de zorg bereikbaar voor iedereen.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur De Draad



INHOUD

- 04 Niets moet bij de ONT-moetengroep
- 10 Mantelzorgportretten
- 14 Er zijn als het erom gaat
- 18 Mantelzorginfo
- 24 Herberg den Herdgang | kloppend hart van de wijk
- 30 Pilot Mantelzorg in het ETZ
- 34 Goeierds

RUBRIEKEN

- 03 Voorwoord
- 08 Nieuwsgaren
- 20 De Passie van: Frans Manni
- 22 De Draad Kwijt
- 28 Voor De Draad Ermeë | Theo van der Bruggen
- 33 Puzzel



EVEN NIETS MOETEN

Deelnemers ONT-moetengroep het Kruispunt

Even weg uit de dagelijkse routine, ruimte maken voor ontspanning, een spelletje en een luisterend oor. “Bij de **ONT-moetengroep** moet je even niets.” “Hier komen mensen die snappen hoe je je voelt, aan wie je niets hoeft uit te leggen.” De deelnemers vinden het fijn dat ze hier in alle openheid kunnen praten. Over van alles. De Draad ging op bezoek bij de ONT-moetengroep in het Kruispunt in Tilburg West. Op de tweede dinsdag van de maand. Om 14.00 uur.

Tekst Etiënne van Breugel | Fotografie Dolph Cantrijn

De leden van de ONT-moetengroep zijn allemaal mantelzorgers en zorgen op een intensieve manier voor hun partner of naaste. Of ze hebben dat in het verleden gedaan. Waar de een mantelzorgt voor een partner met dementie, doet een ander dat voor een naaste met ernstige fysieke beperkingen of niet aangeboren hersenletsel. Maandelijks komen ze naar de inloop, tussen de tien en vijftien mantelzorgers bij elkaar. Om even te ontspannen, met elkaar te buurten, hun hart te luchten, een kopje koffie te drinken en een spelletje te spelen. Zo'n twee jaar bestaat de groep nu. Angélique Verschure, één van de zeven sociaal werkers mantelzorg die in de gemeente Tilburg actief is, was aanjager van de groep. “Uit onderzoek en uit gesprekken die ik met mantelzorgers uit het werkveld voerde, bleek er behoefte te zijn om één keer in de zoveel tijd samen te komen met gelijkgestemden. Mensen vinden het fijn als ze ergens bij aan kunnen sluiten en niet steeds hun situatie opnieuw

te hoeven uitleggen.” Wat begon als een klein clubje is inmiddels uitgegroeid tot een goed bezochte inloop. En ook op andere plekken in Tilburg zoeken mantelzorgers elkaar met regelmaat op*. Angélique: “Waar de ene groep bij elkaar komt om over een specifiek thema te praten, gaat het in een andere bijeenkomst juist om het bij elkaar zijn: een ontspanningsmoment waarin even niets hoeft. En onlangs hebben we een groep opgericht speciaal voor mensen die mantelzorg hebben verleend aan een partner die inmiddels is overleden. Daar was behoefte aan. Inmiddels is er ook een groep gestart voor mantelzorgers in de werkende leeftijdsfase. Die organiseren we in de avond.”

IN HETZELFDE SCHUITJE

De groeiende behoefte aan meer mantelzorg komt onder meer voort uit de dubbele vergrijzing en een stijgend tekort aan zorgpersoneel. En niet alleen zijn er straks

meer mantelzorgers nodig, hun taken worden ook nog eens steeds zwaarder. Des te belangrijker dus dat die mantelzorgers goed worden ondersteund. Dat ze weten waar ze terecht kunnen voor informatie, waar ze hulp kunnen krijgen of professionele ondersteuning. Mensen die in eenzelfde situatie zitten, kunnen daarbij óók voor de nodige hulp zorgen. Want wie anders dan andere mantelzorgers weten wat mantelzorg inhoudt? Welke valkuilen er zijn, waar je als mantelzorgers tegenaan loopt, maar ook welke verplichtingen of mogelijkheden er zijn, bijvoorbeeld als het gaat om respijtzorg. En, naast al die praktische tips, kunnen mantelzorgers óók bij elkaar terecht voor de mentale of emotionele ondersteuning. En ze vinden het fijn om een plek te hebben waar ze hun eigen verhaal ongefilterd kunnen vertellen, waar ze geen uitleg verschuldigd zijn en waar ze op begrip kunnen rekenen. Zo'n plek is de ONT-moetengroep dus.

“IN DE ONT-MOETENSGROEP BEGRIJPEN WE ALLEMAAL HOE HET IS OM INTENSIEF VOOR IEMAND TE MANTELZORGEN. WE HOEVEN ELKAAR NIETS UIT TE LEGGEN.”

> De deelnemers hebben er zin in als we op dinsdagmiddag om 14.00 uur aansluiten. De sfeer is ontspannen. Met zijn vijftien zitten ze rond de tafel. Twee van de aanwezige dames zijn er voor de eerste keer bij. Ze vertellen uitgebreid over hun mantelzorgsituatie, en met welke uitdagingen ze soms te maken hebben. De andere deelnemers luisteren heel belangstellend. Er wordt volop ja-geknikt, er worden vragen gesteld. De verhalen zijn voor alle aanwezigen herkenbaar. En precies dát is wat de leden aangeven zo prettig te vinden in de groep. Dat ze begrepen worden, de herkenning. Ondanks hun verschillende achtergronden en leeftijden – de jongste deelnemer is 52, de oudste 87 – zijn er heel veel overeenkomsten. Wel zijn er opvallend meer vrouwen dan mannen. “Maar ik tel voor twee”, roept Leo luid over de tafel. Leo's vrouw, die dementie had, is overleden maar toch blijft hij naar de groep komen. Om zijn verhaal, maar óók zijn ervaringen te delen. Zodat anderen er iets aan hebben. Binnenkort gaat hij voor het eerst naar de groep voor mantelzorgers van wie de partner is overleden.

MIJ WORDT NIETS GEVRAAGD

Leo is sinds de start van de ONT-moetengroep aanwezig en is – niet onbelangrijk – de spelleider van het sjoelen. Want daarmee wordt traditiegetrouw iedere bijeenkomst afgesloten. Trots tovert Leo de blaadjes met handgeschreven standen tevoorschijn. Volgens de andere mannelijke aanwezige, Wim, houdt Leo er een eigenzinnige puntentelling op na. Wim komt sinds een jaar naar de ONT-moetengroep. Wims vrouw is blind en heeft ook last van evenwichtsklachten. Wim vindt het fijn dat er af en toe gerelativeerd wordt. “We hebben wel zelfspot hier. Dan lachen we om onszelf: ‘kijk ons nou toch hier zitten!’”

“Voor de buitenwereld ben je samen, maar eigenlijk ben je gewoon alleen,” legt een van de andere deelnemers de situatie van veel mantelzorgers uit. Er klinken instemmende geluiden. “Ze hebben niet allemaal hetzelfde, maar ze hebben wel allemaal dezelfde streken”, zegt weer een ander op iets luchtiger toon. Het ene verhaal volgt

het andere op. Een deelnemer vertelt dat de partner hun dochter niet meer herkende. En aan haar vroeg wat ze kwam doen. Het verdriet dat dat met zich meebrengt is voor alle aanwezigen herkenbaar. En groot. Maar het gevoel dat je niet alleen bent in je verdriet, dat geeft steun. “Laatst moest ik naar de dokter. Maar als ik dan thuiskom wordt er niet aan mij gevraagd hoe het was. Mijn man weet dan niet eens dat ik naar de dokter ben geweest. Dat vind ik wel verdrietig. Gelukkig durf ik dat hieruit te spreken. Je kunt hier helemaal jezelf zijn.”

PRAKTISCHE ZAKEN

“Wij hier begrijpen allemaal hoe het is zo intensief voor iemand te mantelzorgen. Dat begrijpen buitenstaanders en zelfs onze eigen kinderen niet eens.” Tijd voor nog een rondje koffie en over naar de praktische zaken. Want ook daar gaat het bij de ONT-moetengroep gewoon over. Wat is het verschil tussen de Hazelaar, de Reyshoeve en Koningsvoorde? Hoe zit het met de indicatiestelling, wanneer moet je gaan betalen, is dat inkomensafhankelijk? Het gaat over van alles. En vaak zijn er ook drie of vier gesprekken tegelijk bezig. Er wordt gevraagd of de kok van Resto van Harte inmiddels alweer beter is na zijn operatie - “ik heb gehoord dat hij er volgende week weer is” - want een aantal deelnemers gaat ook weleens samen eten.

Na anderhalf uur wordt de sjoelbak tevoorschijn getoverd. De twee deelnemers die er vandaag voor het eerst bij waren, zijn blij dat ze hun verhaal hebben kunnen doen en hebben een goede indruk van de groep gekregen. Ze zijn in een warm bad terechtgekomen. De sjoelbak staat, Leo pakt zijn scoreboekje erbij en het spel kan beginnen. Volgende maand weer present. Tweede dinsdag van de maand. Zelfde tijd, zelfde plaats.



* Scan de QR-code voor een overzicht van ontmoetings- en gespreksgroepen van mantelzorgers in de gemeente Tilburg.

MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

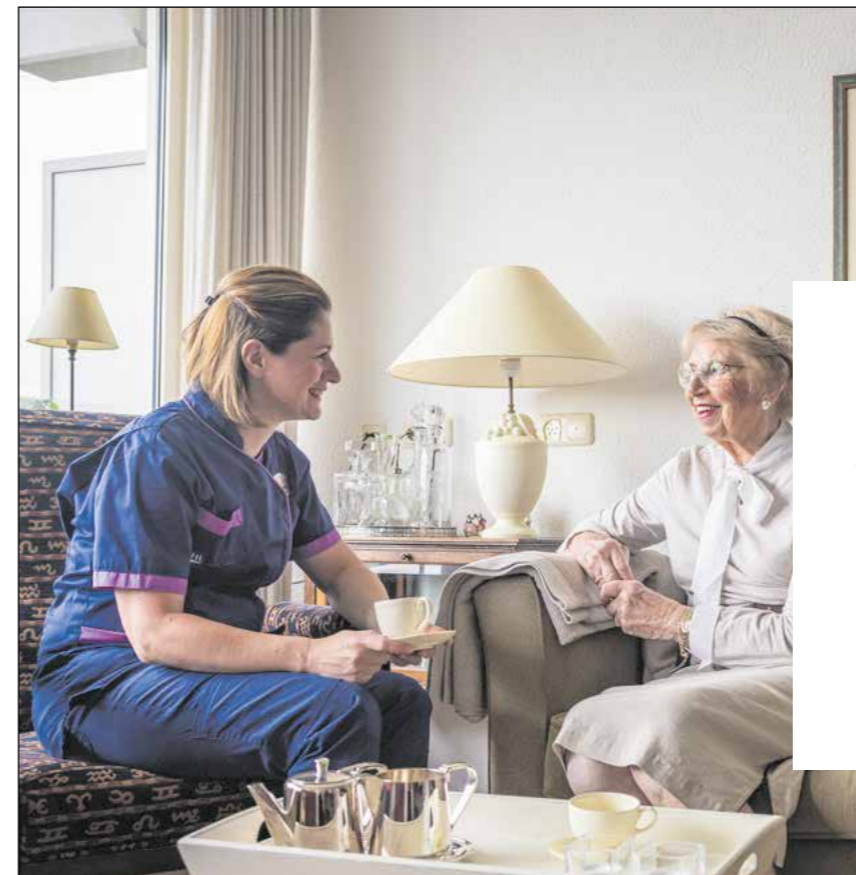
Wanneer u ouder wordt, wilt u zoveel mogelijk dingen zelfstandig blijven doen en zelf kiezen hoe u uw dag invult. Bij De Wever vinden we het belangrijk dat u uw leven kunt blijven leven zoals u dat gewend bent. Mocht er toch een zorgvraag ontstaan, dan gaan wij graag met u in gesprek. We bekijken dan 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

SOCIAAL MELDPUNT TILBURG

Merkt u dat er iets niet goed gaat in de zorg, de ondersteuning of in uw woonomgeving? Neem dan contact op met Het Sociaal Meldpunt Tilburg. Hier kunt u terecht wanneer u geen toegang heeft tot hulp. Of als het onveilig is in uw eigen buurt of woning. Of als er lange wachttijden zijn voor de zorg of als u uw vertrouwde hulpverlener door veranderingen in de zorg kwijt dreigt te raken. De medewerkers van het meldpunt luisteren naar uw verhaal, denken met u mee en zorgen dat uw melding v eilig en zorgvuldig wordt opgepakt. Meer info via info@sociaalmeldpunttilburg.nl, 013 202 00 56 of www.sociaalmeldpunttilburg.nl

90 JAAR NATUURMUSEUM BRABANT

Natuurmuseum Brabant viert dit jaar het bijzondere 90-jarige jubileum: iedereen die in of voor 1935 is geboren kan gratis het museum bezoeken en iemand gratis meenemen. Het museum heeft zich in al die jaren ontwikkeld tot een toonaangevend wetenschapsmuseum en kerninstituut met spraakmakende, innovatieve tentoonstellingen met natuurwetenschappelijke kennis, dat bezoekers laat houden van natuur. Natuurmuseum Brabant gaat dit jaar het jubileum vieren met prachtige foto's en verhalen, via social media, de nieuwsbrief en de website. Heeft u ook mooie verhalen en/of herinneringen aan het museum? Stuur dan uw verhaal in via communicatie@natuurmuseumbrabant.nl.

10 OKTOBER: GOUDEN STROP THRILLER TOUR IN DE LOC-HAL

Ook fan van het Spannende Boek? Haal dan uw hart op tijdens de Gouden Strop Thriller Tour in de Bibliotheek Loc-Hal op 10 oktober. Dan komen Gouden Strop Winnaar Willem Asman en thrillerschrijver Mathijs Deen langs. Willem en Mathijs gaan in gesprek met collectiespecialist Leonoor van Dam over schrijven, inspiratie en het winnen van de Gouden Strop. Daarnaast is boekhandelaar Gianotten Mutsaers aanwezig voor boekverkoop en kunt u uw boek laten signeren door de auteurs. Tijdens de avond serveert de Loc-Hal koffie, thee en iets lekkers. Geïnteresseerd? Reserveer dan via deze QR-code. Aanvang: 19.30 uur. Prijs: €3,-



11 T/M 16 NOVEMBER BUD – DE THEATERSHOW BIJ DE BOEMEL

Een muziektheatershow over Tilburgs voetbalicoon Bud Brocken, van zijn fluwelen voorzet tot zijn carrière bij het Nederlands Elftal. Het is de droom van elk jongetje, van de wijkclub naar de profclub, daarna voetballen in het buitenland en zelfs uitkomen voor het Nederlands Elftal samen met Gullit, Vanenburg en de gebroeders Koeman. BUD de Theatershow is gebaseerd op vele gesprekken met oude ploeggenoten, materiaal uit het archief van Willem II en de eigen ervaring van kleinkunstenaar en oud-Willeml-er Gerard Korthout. Tijd: van 21.00 uur tot 23.00 uur. Prijs: €13,-. Locatie: De Boemel. Reserveer via deze QR-code.



26 OKTOBER: FRANS- BRABANTSE CHANSONS IN GIARDINO D'ITALIA

Zangeres en verteller Lizet van Beek vertelt en bezingt het verhaal van haar grootmoeder Maria Wolvers. Lizet brengt klassiekers van chanssonnières Barbara, Brel en Piaf samen met het waargebeurde verhaal van haar grootmoeder – een Brabantse vrouw die leefde, liefhad en haar eigen weg zocht in het begin van de 20ste eeuw. Persoonlijk. Muzikaal. Recht uit het hart. Samen met pianiste Doré van Deijck brengt ze een concert vol emotie, herkenning en prachtige muziek. Tijd: 14.30 uur tot 17.00 uur. Prijs: Gratis. Locatie: Giardino d'Italia, Huibevendreef 22 Tilburg.



DOE MEE AAN EEN BRIDGECURSUS

In Tilburg en omgeving worden diverse bridgecursussen gegeven. Bridgen is fitness for the mind. Wilt u graag bridgen in Tilburg? Bijvoorbeeld in Sociaal Cultureel Centrum De Schalm in Berkel-Enschot, sporthal De Blaak of bij LOFT Kunstlocatie Tilburg? Neem dan contact op met mevrouw K. Poppelaars (bridgedocent N.B.B.) via 06 400 32 072 of met de heer W. van Seters via 06 547 73 401 of via bcdeschranderevos@gmail.com

30 NOVEMBER: PATHE OPERA ENCORE: LA BOHEME

Beleef de magie van The Metropolitan Opera op het filmscherm met de opera La Bohème bij Pathé via Opera Encores! Dankzij de perfecte beeld- en geluidskwaliteit lijkt het net of u zelf bij de opera aanwezig bent. Geniet van deze adembenemende operavoorstelling op het grote scherm, met prachtige close-ups van de artiesten en hun schitterende kostuums.

Dompel je onder in deze onvergetelijke opera-ervaring. Dit is dé kans om de pracht en kracht van opera te ontdekken. Tijd: van 11.00 uur tot 14.30 uur. Entree: €18,-. Ticket reserveren via deze QR-code:



MUZIEKVERENIGING ANDARA ZOEKT LAATBLOEIERS

Andara start in november 2025 een speciaal orkest voor volwassenen. Dit 'laatbloeiersorkest' is bedoeld voor iedereen die droomt van samen muziek maken, ongeacht leeftijd of ervaring. De lessen zijn kort en laagdrempelig en vinden plaats in een gezellige en ontspannen sfeer. Er is geen voorkennis nodig, ook niet van het notenschrift. Het gaat vooral om speelplezier, samen muziek maken en nieuwe mensen ontmoeten. Het project start met een instrumentenmarkt op 31 oktober, waar u verschillende instrumenten kunt uitproberen, kennis kunt maken met andere beginners en vragen kunt stellen. Het gekozen instrument wordt gratis beschikbaar gesteld door de vereniging. De wekelijkse lessen beginnen op vrijdag 14 november en vinden plaats in MFA het Kruispunt in Tilburg West. Een ervaren instructeur en leden van Andara begeleiden de deelnemers tijdens dit muzikale avontuur. **Interesse?** stuur een mail naar laatbloeiers@andara.nl

PARKINSON CAFE MIDDEN-BRABANT ZOEKT VRIJWILLIGERS

Parkinson Café Midden-Brabant is dringend op zoek naar een penningmeester en een secretaris. Daarnaast is de vereniging op zoek naar vrijwilligers voor versterking van de werkgroepen, bijvoorbeeld als gastvrouw/-heer of als administratief medewerker.

Het Parkinson Café Midden-Brabant is een ontmoetingsplek voor mensen met Parkinson en hun naasten waar ervaringen met elkaar worden uitgewisseld, maar waar ook ondersteuning en informatie worden geboden. Regelmatig worden sprekers als neurologen, Parkinson-verpleegkundigen en fysiotherapeuten uitgenodigd. Ook komen onderwerpen als hulpmiddelen, vrije tijd en nieuwe ontwikkelingen aan bod.

Het café is **elke vierde woensdagmiddag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur in De Druiventros, Bosscheweg 11 te Berkel-Enschot**. Wilt u onze enthousiaste, gezonde en stevige club versterken, neem dan contact op met de heer A. van den Boer via 06 509 42 535. Meer info via parkinsoncafemiddenbrabant.nl.

MANTELZORGPORTRETTE

In Nederland zijn er ongeveer vijf miljoen mensen die mantelzorg verlenen aan iemand uit hun directe omgeving. De drie mantelzorgers die wij in deze editie van De Draad portretteren doen dat ook. Allemaal op hun eigen inspirerende manier, met hun eigen verhaal. Daar kunnen we alleen maar met heel veel respect en waardering naar kijken.

> Zorgen zit **Sjef Zeebregts** (72) in het bloed. 33 jaar lang zorgde hij voor zijn chronisch zieke vrouw Joke die in 2019 overleed aan de gevolgen van Multiple Sclerose (MS). Tot aan haar laatste zucht stond hij haar bij. Tegenwoordig zorgt hij voor zijn zoon Peter (44) die een neurologische aandoening heeft. Maar Peter zorgt ook voor Sjef.



Sjef Zeebregts

In 1985 verloor Joke geleidelijk de kracht in haar linkerbeen. Ook liet ze soms zomaar de koffiekant uit haar handen vallen. Ernstige signalen: de huisarts verwees haar dan ook door naar de neuroloog. Sjef: "Ik vermoedde al MS, maar als de neuroloog dan toch de diagnose stelt, is het alsof de grond onder je voeten wordt weggemaaid." Vanaf die tijd begint het zorgen voor Joke; naast zijn fulltime baan als freezer bij de Volt in Tilburg. Sjef: "Ik haalde haar met de tillift uit bed en zette haar in de rolstoel, maakte het ontbijt klaar. Vervolgens ging ik naar de fabriek en nam de thuiszorg het over. In de avond kookte ik en deed ik het huishouden. De thuiszorg legde haar weer in bed." Als Sjef door een reorganisatie in 2004 zijn baan verliest, richt hij zich fulltime op de zorg voor zijn vrouw, die

“DE LIEFDE
HELPT ONS HIER
DOORHEEN”

steeds verder achteruit ging. Joke had steeds meer pijn, kon steeds minder zelf. Op het laatst kwamen er ook nog epilepsieaanvallen bij.

Sjef: "De liefde hielp ons er doorheen. Juist toen het slechter ging, groeide ik in het zorgen voor haar." Toen ze met een zware longontsteking en een schimmelinfectie in het ziekenhuis terecht kwam, besefte Sjef dat het zo niet langer meer ging en Joke naar een verzorgingshuis moest. "In 2008 ging ze naar De Hazelaar. Dat was misschien nog wel het ergste van de ziekte. Van elkaar gescheiden worden. Daar hadden we allebei niet om gevraagd." Joke werd tot aan 2019 liefdevol verzorgd door het personeel van De Hazelaar. In dat jaar krijgt ze het steeds benauwder, was ze heel moe, werd ze moeilijk wakker en at of dronk ze bijna niet meer. Op 19 juli 2019 is Joke vredig gestorven, in bijzijn van haar geliefde man en zoon. Sjef: "Als ik aan Joke denk, denk ik aan een positieve vrouw die nooit opgaf. Ik bewonderde haar enorme veerkracht en vechtlust. En ze was vaak vrolijk. Tot op het laatst maakte ze grapjes."

Sjef: "In 2023 heb ik zelf een beroerte gekregen. Een reactie op jarenlang zorgen, werken, verdriet en pijn?" Sinds de beroerte heeft Sjef tremors in zijn handen, heeft hij een stijf been, moet hij een brace dragen en op stokken lopen. Zoon Peter woont bij hem. Die heeft een neurologische afwijking. Sjef: "Door zijn neurologische afwijking heeft Peter moeite met bewegen; hij kan bijvoorbeeld moeilijk deuren openen. Ik kook voor hem en doe het huishouden. Hij verzorgt mijn financiën. Eigenlijk zijn we elkaars mantelzorger. En zolang we van elkaar blijven houden, slepen we elkaar hier doorheen. Ik weet zeker dat Joke enorm trots op ons zou zijn."

> **Anita Peffer** woont samen met haar man Robin, hun dochtertje Esmée en hun zoontje Jaxx in Biezenmortel. Na ruim drie jaar van de ene nachtmerrie in de andere te zijn beland heeft het gezin eindelijk weer wat ruimte en kunnen ze voorzichtig vooruitkijken. "De minivakantie afgelopen augustus was geweldig. Dat was een keerpunt."

“WE ZIJN
HEEL GOED
GEWORDEN
IN OMDENKEN”



(vlnr) Robin, Jaxx, Esmée en Anita

Op kalme toon vertelt Anita in welk horrorscenario haar gezin de afgelopen jaren terecht is gekomen. "Eind april 2022 krijgt mijn man een eenzijdig ongeval. Op de terugweg van Willem II naar Biezenmortel valt hij van zijn fiets. Waarschijnlijk een hersenbloeding. Hij raakt in coma; zelfs zijn schedel moest worden gelicht. Daar komt hij wonder boven wonder goed uit. Maar Robin is eind september goed en wel uit de revalidatie als hij begin oktober thuis onwel wordt en valt, terwijl hij alleen is met de kinderen. De traumahelikopter komt. Het teruggeplaatste schedelstuk blijkt verbrijzeld, en hij krijgt een spoedoperatie met een overlevingskans van rond de 5%. Ik was hem in gedachten al kwijtgeraakt." Opnieuw overleeft Robin het. Uiteindelijk, na een lang intensief zwaar revalidatietraject, mag hij in oktober 2024 terug naar huis. Daar moet hij nagenoeg alles weer opnieuw leren.

Maar dat is niet de enige zorg die Anita heeft. Hun dochter Esmée heeft in diezelfde periode ook verschillende

operaties ondergaan. Net als haar broertje en haar vader lijdt ze aan het Noonan-syndroom: een erfelijke aandoening die zich op verschillende manieren kan openbaren. Zoontje Jaxx heeft daardoor een slecht zicht en onder meer uitdagingen in zijn motorische ontwikkeling, prikkelverwerking en spraaktaal. Esmée is bijna volledig doof en heeft naast ontwikkelingsproblemen maagproblemen waardoor ze aangepaste voeding heeft die via een sonde wordt toegediend. Moeder Anita houdt alle zorgballen in de lucht, inclusief die van haar werk. Gelukkig krijgt ze daarbij hulp van haar moeder, die net als Anita ook verpleegkundige is.

Voor het eerst in lange tijd gloort er wat licht aan de horizon. Esmée gaat naar een speciale school in Sint-Michielsgestel, en ook Jaxx gaat dit jaar voor het eerst naar het speciaal onderwijs: de Mytylschool in Den Bosch. Anita: "Het gaat heel goed. Ze maken grote stappen." Robin gaat vier dagen per week naar een sport- en zorgatelier gespecialiseerd in NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) in Oosterwijk. Anita: "Hij gaat prikkelarm zwemmen, krijgt logopedie en is met schilderen begonnen. Hij is positiever, zit beter in zijn vel." Anita is van werkgever geswitcht en werkt voortaan 24 in plaats van 32 uur. Er is wat ademruimte gekomen. "Natuurlijk, we zijn een dynamisch kwetsbaar gezin. Maar we zijn ook weer vol levenslust. En we hebben niet veel nodig. We hebben geleerd een nieuw leven op te bouwen."

Het verhaal van het gezin is er één van ongelofelijke veerkracht. "Omdenken, daar zijn we heel goed in geworden", vertelt Anita. "In mogelijkheden denken in plaats van in onmogelijkheden. Strijdbaar blijven en ruimte zoeken." Soms letterlijk. Als Anita de trappenkast opendoet staat die vol met speciale voeding voor Esmée. Bij de voordeur staat de elektrische rolstoel van Robin. "Daar komt de aangepaste wagen van de kinderen straks nog bij", zegt Anita lachend. Het huis is volledig op de noden van het gezin ingericht. De kwetsbaarheid blijft. Daar heeft het gezin mee leren leven. Met onrechtvaardigheid niet. Daartegen blijft Anita zich verzetten. Soms maakt ze zich boos. Als ze weer 's op een onnavolgbare regel stuit. Of als instanties of organisaties in hun starheid blijven hangen, zonder aan het grotere geheel te denken. "Ik heb enorm voor mezelf en voor mijn gezin leren vechten. En dat blijf ik doen. Ik heb nu soms ook wat tijd voor mezelf. Langzaam komt iedereen op zijn plekje terecht."

> **Koos Scheffers** (89) en zijn vrouw Christine gingen 25 jaar geleden met pensioen na jarenlang als maatschappelijk werker actief te zijn geweest. Koos werd vrijwilliger bij de parochie, Christine bij de Zonnebloem. In 2019 werd bij Christine de ziekte van Alzheimer gediagnosticeerd. Koos mantelzorgt voor Christine, maar is ook nog steeds actief in de parochie.



Koos Scheffers

Koos en Christine zijn 61 jaar getrouwd. Zo'n twaalf jaar geleden merkte Koos van lieverlee dat Christine vergeetachtig begon te worden. Koos: "Ze nam verkeerde afslagen. Vergat afspraken bij de Zonnebloem. De diagnose kwam niet als een schok, ik voelde het al een beetje aankomen." Op advies van de huisarts en geriater, gaat Christine naar de dagopvang bij Convivio dementiezorg in Tilburg. Koos: "De eerste dag gaf veel tranen. Christine wilde meteen naar huis. Maar daarna ging het veel beter. Doordat Christine steeds verder achteruitging, adviseerde de directeur om haar over te plaatsen naar Huis Convivio. Daar kon ze 24 uur verpleegd worden. Ik heb er erg aan moeten wennen dat ze niet meer thuishkwam. Maar nu is het goed zo."

's Ochtends gaat Koos naar de Norbertuskapel om te bidden. Daarna wandelt hij door de wijk. "Ik heb me weer aangesloten bij een koor, bezoek vanuit de parochie oudere, kwetsbare mensen. Soms kook ik zelf, maar ik eet ook in het restaurant van woonzorgcentrum De Heikant.

“OOK ALS ZE ER STRAKS NIET MEER IS, ZAL ZE ALTIJD EEN BEETJE BIJ ME BLIJVEN”

Na het eten ga ik elke avond bij Christine op bezoek. We hebben twee kinderen en vier kleinkinderen. Daar weet ze de namen niet meer van. Soms zit ze in de put. Dan komen de traantjes. Ook bij mij. Als ze dat ziet, zegt ze 'het gaat wel weer hoor, lieve'. Ze wil me troosten. Dat noem ik de onderstroom van de liefde. Ik heb ook nog nooit zoveel complimentjes gehad. Dan zegt ze 'wat heb ik toch altijd een fijne man aan jou gehad' of 'wat zorg je toch goed voor me'. Door die onderstroom blijf je in de verbinding zitten. Ik prijs me gelukkig dat ik haar iedere avond mag zien."

"Tegenwoordig is kleuren helemaal haar ding; we kleuren ons suf", vertelt Koos. "Ze maakt prachtige kleurplaten. Soms gebruikt ze een stift met de dop er nog op, maar ook wel eens een lepeltje. Laatst was haar ondergebit per ongeluk tussen de stiften terechtgekomen. Ging ze daarmee kleuren. Dan moet ik toch wel even lachen." Elke avond als Koos vanuit Huis Convivio naar huis gaat, wil Christine mee. Koos: "Dat is vaste prik. In het begin ging ik stiekem weg. Zette ik een kopje koffie in de keuken en ging er vandoor. Tegenwoordig gaan we naar de ontmoetingsruimte; daar zet ik de tv aan of gaan we bij de mensen aan tafel zitten. Dan is ze al snel vergeten dat ze naar huis wil en kan ik er stilletjes vandoor gaan. Ik dein continu mee, ook in de leugen. Dan weer denkt ze dat ik haar broer ben. Of haar vader. Wat heeft het voor zin om dat te ontkennen? Dan raakt ze alleen maar overstuurd."

Koos put enorm veel kracht uit zijn geloof. Hij is ook niet bang om straks alleen te zijn. "Ik krijg vaak hulp van boven. Als ze er straks niet meer is, zal ze toch een beetje bij me blijven. Samen met Christine, God en alles wat daarom heen zit, kom ik er wel door heen. Ik voel me gezegend dat ik die overtuiging heb."



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.



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

Nieuw: digitale mondscan

Met onze 3D mondscanner 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



Samen bouwen aan stad én land.

Voor een sterk en stabiel bestuur. Voor wijken die werken.

Voor mensen die meedoen.

**SAMEN BOUWEN,
SAMEN LEVEN.**

Kies **CDA**. Voor verbondenheid en verantwoordelijkheid.

29 oktober:
Tweede Kamerverkiezingen

18 maart:
Gemeenteraadsverkiezingen

Nieuwsgierig geworden? Kijk op
WWW.CDA.NL/TILBURG en doe mee!

‘ER ZIJN ALS HET EROM GAAT,

Tekst Etiënne van Breugel | Fotografie Dolph Cantrijn

Bij VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) Tilburg zijn zo'n dertig vrijwilligers actief die hulp bieden aan mensen in de laatste fase van hun leven. Zowel voor de patiënt zelf, als voor hun naasten vormen zij een belangrijke steun. Maar ook voor de **vrijwilligers** zelf is het heel waardevol. We spraken twee vrijwilligers: oudgediende **Hans** die al zestien jaar actief is als vrijwilliger bij VPTZ Tilburg en **Anita** die zich vorig jaar als vrijwilliger heeft aangemeld. "Goed doen voor een ander geeft een goed gevoel."

"Wat we eigenlijk doen, is ervoor zorgen dat de mantelzorg op adem kan komen", begint Hans van Vastenhoven. Hans werkt 36 uur per week als planoloog bij de provincie Noord-Brabant. Daarnaast is hij als vrijwilliger inzetbaar. Op zijn vrije vrijdag, maar ook op zaterdag en in de avonden. "Toen onze jongste in groep zeven zat en de anderen naar de middelbare school gingen, kwam er wat tijd vrij. Ik wilde dit al langer, maar mijn vrouw en ik werkten alle twee, de kinderen waren klein. Het was al heel wat om de tent draaiende te houden. Door ingrijpende gebeurtenissen privé wist ik al snel dat ik hier iets meer mee wilde. Ik heb het eerst meegemaakt met mijn grootouders, daarna met andere familieleden. Toen ging er een belletje rinkelen. Zo'n laatste periode in iemands leven is zwaar, dat zijn moeilijke dingen. Maar tegelijkertijd gebeuren er ook heel veel mooie dingen. Die periode is heel waardevol."

Anita Rams beaamt dat volmondig. Anita heeft 45 jaar in de gezondheidszorg gewerkt, voornamelijk met mensen met dementie. Vooral in die laatste levensfase was Anita blij dat ze het verschil kon maken. "In mijn werk heb ik vaak contact gehad met de familie van cliënten. Dat ze zeiden: 'In de laatste fase wilde moeder dit zo graag'. En dat je daar dan gehoor aan kon geven, dat vond ik een heel mooi aspect. Ik heb een druk gezin, drie kinderen, acht kleinkinderen waarvan er één is overleden. Dat heeft ook wel een rol gespeeld bij mijn aanmelding als vrijwilliger."

AFWISSELING

Waar Hans vooral in de weekenden ("behalve op zondag") en in de avonden inzetbaar is, geldt dat voor Anita vooral voor de maandagen, dinsdagen en woensdagen. Anita: "Ik heb 45 jaar lang onregelmatige diensten gedraaid, de avonden wil ik niet meer. Op donderdag heb ik alle kleinkinderen, op vrijdag ben ik vrij. De andere dagen ben ik volledig inzetbaar." Hans vindt de afwisseling met zijn

> reguliere werk heel prettig. "Op mijn werk ben ik helemaal zelf in the lead, daar moet ik alles zelf regelen. Bij mijn vrijwilligerswerk voor VPTZ is alles al geregeld. Hier hoef ik in principe niets. Ik kom bij de mensen binnen en pas me aan aan de situatie. Ik ben er. De familie kan dan even weg voor een paar uur."

Er zijn als het erom gaat. Dat is de missie van VPTZ. En dat 'er zijn' kan op heel verschillende manieren worden ingevuld. Soms wordt een praatje gemaakt, een andere keer zit je naast de patiënt die slaapt. Hans: "Dat is ook wel afhankelijk van het stadium waar de persoon in zit. Dat is heel verschillend. Soms worden we laat ingezet en dan zijn de mensen al bedlegerig. De één vindt het dan fijn als je erbij komt zitten, maar soms slapen mensen ook." Anita: "Ik heb een mevrouw gehad die sliep altijd als ik binnenkwam. Dan stootte ik haar heel even aan en zei dan dat ik er was. Dat was voldoende. Dan sliep zij gewoon door en zat ik ernaast. Dan las ik wat op mijn e-reader."

BAND OPBOUWEN

In de regel zijn vrijwilligers als Hans en Anita, een of meer dagdelen bij de patiënt aanwezig. Overdag, maar bijvoorbeeld ook 's avonds van zeven tot elf uur. De periode waarin ze hulp bieden verschilt. Hans: "Bij de eerste keer dat ik werd opgeroepen, was mijn inzet uiteindelijk toch niet nodig. Toen was de patiënt al overleden. Maar bij een andere patiënt ben ik wel acht maanden op bezoek geweest. Op woensdagavond en vrijdagochtend. Haar man had als hobby glas-in-lood maken. Daar kon hij dan op woensdagavond naar toe. Met die mensen heb ik echt een band opgebouwd." Anita: "Mijn eerste inzet was in december van afgelopen jaar. Bij die mevrouw kwam ik twee dagdelen per week. Dat duurde tot net na carnaval, toen overleed ze. Die cliënt had geen partner meer en ze had maar één zoon. Die kwam dan ook weleens als ik er was, om wat dingen te regelen en af te spreken. Daar had ik wel een connectie mee."

Als het aan Hans en Anita ligt, mogen ze in sommige gevallen wel wat eerder worden ingeschakeld. Hans: "Heel vaak is de reactie: 'Oh, als we eerder hadden geweten dat jullie er zijn, hadden we jullie veel eerder in kunnen zetten. Die indruk hadden wij dan natuurlijk zelf ook. Mensen gaan vaak heel lang door met redderen. Vaak te lang. Terwijl dat eigenlijk niet nodig is.'" Anita: "Het is jammer als mensen te lang wachten. De tijd is vaak al zo kort."

GEEN PROBLEEMOPLOSSERS

De belangrijkste eigenschappen die je moet hebben als vrijwilliger bij VPTZ? Anita: "Ik denk dat je je open moet kunnen stellen voor de cliënt. Niet iedereen is hetzelfde. En het is fijn dat je kunt luisteren natuurlijk." Hans: "En dat je dingen goed aan kunt voelen. Hoe reilt en zeilt het hier in dit huishouden? Want dat is wel iedere keer

verschillend. We zijn overigens geen probleemoplossers. Een enkele keer heb ik wel meegemaakt dat ze me voor hun karretje probeerden te spannen omdat ze het niet eens waren met de huisarts. Toen heb ik meteen gezegd dat ik daar niets ik kon en wilde betekenen."

Hans: "Het fijne is dat er eigenlijk geen programma is. Ook voor onszelf niet. En juist omdat er geen programma is, gebeurt er ook van alles. Want zo werkt het. Dat kunnen dan hele kleine dingen zijn. Gewoon een kop thee zetten, een praatje maken, samen tv kijken, een boek voorlezen. Zowel de patiënten als de familie willen zo lang mogelijk gewoon doen, gewoon verder. Ze hebben er ook niks aan als ik daar met een zwaar gemoed ga zitten." Of er weleens speciale wensen zijn? Anita: "Mijn laatste client wilde graag een sigaretje roken iedere keer als ik op bezoek kwam. Daar genoot ze enorm van. Als ze alleen was kon ze niet roken, want dan was ze bang dat haar sigaret in bed zou vallen. Ik rook al heel veel jaar niet meer maar ik weet wel hoe mensen ervan kunnen genieten."

ZINVOL

Zowel Hans als Anita doen hun vrijwilligerswerk vooral voor het fijne gevoel dat ze achterlaten bij de cliënten en hun familie. Hans: "Maar ook het fijne gevoel bij mezelf. Ik heb heel leuk werk hoor, maar als ik hier word ingezet vraag ik me nooit af: 'moet dit wel zo, is dit wel zinvol? Voor mij is het zonneklaar dat wat wij doen zinvol is. Bij dit werk weet ik dat gewoon.'" "Wat voor mij ook meetelt, is dat het heel veel betekent voor degene bij wie je bent en de familie", vult Anita aan. "We zijn toch met de goede dingen bezig. Voor de cliënten, voor de familie. Dat is voor heel veel partijen prettig. Goed doen voor een ander, dat geeft ook weer een goed gevoel."



VPTZ staat voor Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg; een landelijke organisatie die ook in Tilburg actief is. VPTZ levert vrijwilligers, biedt scholing, begeleidt hen, zorgt voor het intakegesprek en brengt hulpvrager en hulpaanbieder bij elkaar. De hulp van vrijwilligers is gratis. VPTZ Tilburg is actief in de gemeenten Tilburg, Goirle, Hilvarenbeek, Dongen, Loon op Zand, Oisterwijk en Gilze-Rijen

Meer info: Bel 013 549 86 46 of mail naar vptz@contourdetwern.nl

18 & 19 okt
Simone Kleinsma & Paul Groot
Vooruit

do 23 okt
Het Nationale Theater
I Ola Mafaalani
Phaedra in vlammen

vr 24 okt
Orkest van de Achttiende Eeuw
Le nozze di Figaro

do 6 nov
Sven Figeo
De Wilde Noordzee

**MAAK
HET
MEE**
in Tilburg!

Bekijk het programma op:
SCHOUWBURGCONCERTZAALTILBURG.NL

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
winstoog-
merk

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

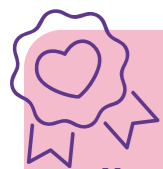
Adres _____

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



Mantelzorg betekent dat je iemand uit je directe omgeving helpt. Dit kan intensieve zorg zijn, maar ook kleinere hulp, zoals boodschappen doen, ramen lappen of gezelschap houden. Of het nu gaat om hulp aan huisgenoten of mensen in een zorginstelling, mantelzorg gaat verder dan wat we 'gewone hulp' noemen. Het is die extra zorg die je geeft aan iemand die het echt nodig heeft. Ongeveer 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar of ouder biedt mantelzorg. Dat zijn ongeveer 5 miljoen mensen!

Werkende mantelzorgers

Om aan de groeiende zorgvraag te voldoen, wordt in de toekomst naar verwachting steeds vaker een beroep gedaan op mensen die mantelzorg verlenen en daarnaast werken: de werkende mantelzorgers. De vraag naar mantelzorg stijgt komende jaren maar liefst met 70%. Het RIVM verwacht dat deze extra mantelzorg voor een groot deel bij werkende mantelzorgers terecht komt. Om ervoor te zorgen dat de werkende mantelzorgers dit volhouden, zijn aandacht en passende ondersteuning nodig.

Mantelzorgondersteuning in Tilburg

ContourdeTwern biedt een scala aan oplossingen en activiteiten gericht op ondersteuning van mantelzorgers. Van de begeleiding van ontmoetings- en gespreksgroepen voor mantelzorgers tot inloopsprekuren. Daarvoor zijn zeven sociaal werkers met aandachtsgebied mantelzorg beschikbaar.



Scan de QR-code om te zien welke mantelzorgondersteuning ContourdeTwern in de gemeente Tilburg verzorgt →

De Zorgheeren



Soms is het nodig om aanvullende mantelzorgondersteuning in te zetten. Bijvoorbeeld om overbelasting te voorkomen of korter te laten duren. Daarvoor kunnen inwoners van de gemeente Tilburg terecht bij Stichting de Zorgheeren. De Zorgheeren,

gestart door Twan Mensen en Stefaan Swaak, ondersteunt families die te maken hebben met een langdurige, intensieve zorgsituatie. De Zorgheeren richt zich op de familie en het systeem, en helpt vanuit de gedachte dat mantelzorgers niet bestaan zonder de zorgvragers. Ziek worden of invalide raken heeft niet alleen gevolgen voor de zieke in het gezin, maar voor alle familieleden.

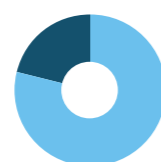
Het familiegesprek is de kern van hun begeleidings-trajecten. Het familiegesprek gaat over emotionele en praktische onderwerpen: bijvoorbeeld de veranderende relaties binnen het gezin of over rouwverwerking. De kern van het familiegesprek is samenwerken: samenwerken als gezinsleden onderling maar ook samenwerken met hulpverlening en beroepskrachten. Het gesprek brengt ook in kaart wat er nodig is aan (extra) zorg en ondersteuning. De methode is gestoeld op wetenschappelijke kennis. De Zorgheeren organiseert ook de benodigde indicaties en zoekt zorgpartijen als dat nodig is. In samenwerking met Studio Familiezorg worden training en coaching aan professionals in zorg en welzijn verzorgd. Alles is erop gericht dat de families de zorgsituatie langer samen volhouden.

Meer informatie: www.dezorgheeren.nl | 013 207 04 71

MANTELZORGINFO



45% heeft regelmatig tot altijd moeite met de combinatie zorg en werk



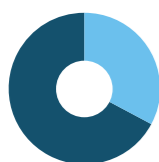
71% van de werkende mantelzorgers ervaart hoge werkdruk



In Tilburg zijn er naar schatting zo'n 65.000 mantelzorgers van wie er 57.000 langdurige hulp bieden en 11.000 langdurig en intensief (meer dan 8 uur per week)



Mantelzorgers die zich gesteund voelen, ervaren betere werk/mantelzorg balans (84% versus 56%), hebben minder lichamelijke klachten en melden zich minder vaak ziek



33% van de intensieve mantelzorgers (meer dan 8 uur per week) kan het slecht combineren met werk



Het is dan ook niet zo raar dat het verzuim onder mantelzorgers twee keer zo groot is

Handige adressen

De mantelzorglijn | Iedere werkdag van 09.00 tot 17.00 bereikbaar via 013 549 86 46 of mail naar mantelzorglijn@contourdetwern.nl

www.mantelzorg.nl | Iedereen die belangeloos voor een naaste zorgt kan bij Mantelzorg.nl terecht. De landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur.

Mantelzorg en vrijwilligers - Gemeente Tilburg | Van parkeervergunning tot respijtzorg, van jonge tot werkende mantelzorgers. →



Mantelzorgtest

De Mantelzorgtest geeft inzicht in hoeveel tijd en energie mantelzorg kost en of er nog genoeg tijd over is voor ontspanning, werk en andere verplichtingen. Ook helpt de Mantelzorgtest met een persoonlijk hulpaanbod: van praktische tips tot mogelijkheden om hulp in te schakelen. Speciaal voor inwoners van de gemeente Tilburg is er een test op tilburg.mantelzorgtest.nl. Zo krijgt u inzicht in uw situatie met lokale praktische hulp en tips.



Scan de QR-code voor de mantelzorgtest

Mantelzorgwaardebon



Mantelzorgers die zorgen voor iemand in de gemeente Tilburg kunnen per kalenderjaar eenmaal een mantelzorgbon aanvragen via deze link. Een leuk cadeautje als blijk van waardering vanuit de gemeente.

← Vraag hier uw mantelzorgwaardebon aan.





DE PASSIE VAN... **FRANS MANNI**

Je hoeft nooit naar de Verzamelaarsbeurs in Utrecht te zijn geweest om te weten dat mensen de meest uiteenlopende dingen verzamelen; van aanstekers tot zandlopers. Ja, er zijn zelfs verzamelaars van bidprentjes, ook wel doodsprentjes genoemd. Frans Manni is één van hen. De 79-jarige Tilburger is zeer geïnteresseerd in deze prentjes die - al of niet voorzien van een foto en korte levensschets - vaak bij een begrafenis of afscheidsdienst worden uitgedeeld ter nagedachtenis aan de overledene. Het gaat om een eeuwenlange rooms-katholieke traditie. Juist vanwege de familiegegevens die ze bevatten zijn bidprentjes voor Manni onlosmakelijk verbonden met stamboomonderzoek, een andere passie. "In 2002 kwam hier een neef van mijn vrouw die bezig was met zijn stamboom", vertelt hij. "Die heeft me aangestoken." Hij begon bidprentjes te verzamelen. Niet alleen van de eigen familie aan beide kanten maar ook van overleden broeders van het Udenhoutse gilde van Sint Antonius en Sint Sebastiaan waarvan hij al sinds 1996 lid is.

175.000 BIDPRENTJES

Na jarenlang de kost verdiend te hebben als magazijnwerker in de HiFi- en kledingbranche werd Manni, 59 jaar oud, werkloos. "Op een gegeven moment hoorde ik dat ze op het Regionaal Archief Tilburg iemand zochten om bidprentjes in te voeren in het datasysteem. Dat was in 2008. Ik was toen de enige vrijwilliger die zich met bidprentjes bezig hield, tegenwoordig zijn we met acht." Er is veel vraag naar bidprentjes, vooral door stamboomonderzoekers. Iedereen kan gratis scans opvragen bij het archief. Het gesprek vindt plaats in het ondergronds gelegen archiefdepot van het Regionaal Archief Tilburg waar de ruim 175.000 bidprentjes tellende collectie in honderden archiefbladen bewaard wordt. Manni werkt hier drie ochtenden in de week. Hij laat het misschien wel oudste prentje uit de verzameling zien. "Uit 1773, van Albertus Baesten, rentmeester van Tilburg." Bijzonder zijn uiteraard ook de prentjes van Peerke Donders en Marietje Kessels. Van het in 1900 vermoorde Tilburgse meisje zijn zelfs vier verschillende prentjes aanwezig.

'GINNE GEMAKKE MEENS'

Naast zijn vrijwilligerswerk op het archief houdt Manni nog altijd zijn eigen collectie bij. Wat daarmee 'straks' moet gebeuren, ligt voor de hand: "Die gaat hier naar toe." Zoals dat vaker gebeurt met andere particuliere verzamelingen. Heeft hij al eens nagedacht over wat er op zijn eigen bidprentje moet komen te staan? Nee, dat niet. Hij kan overigens wel glimlachen om de teksten die hij soms aantreft op de prentjes. "Lees dit maar eens", zegt hij en toont een levensschets die begint met de vaststelling dat de overledene 'ginne gemakke meens' was. Tja.

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.



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

GEZOCHT | Petanque Vereniging Tilburg (PVT) zoekt mensen die het spel jeu de boules willen leren kennen en/of hun spelwijze en speeltactiek willen verbeteren. De cursus van de petanque school is elke dinsdagavond om 19.00 uur tot 21.00 uur aan de Gershwinstraat 22 in Tilburg-Noord. Kosten: €50,- voor 10 lessen van 2 uur. Als je lid wordt van de PVT, wordt het lesgeld in mindering gebracht op het lidmaatschapsgeld van het lopende jaar. Aanmelden bij Peter van Kuijk (gediplomeerd trainer) via 06 225 40 239 of bij Annemarie Loffeld via 06 214 85 146.

GEZOCHT | Zwemvereniging De Waterratten uit Berkel-Enschot zoekt een enthousiaste vrijwilliger die met een groepje senioren wisselende oefeningen wil doen in een bad van 1.25 m diep. Tijdstip: elke donderdagavond van 20.00 uur tot 20.45 uur. Locatie: Zwembad Drieburcht, Wagnerplein 1. Ook zoekt de vereniging versterking om van 20.45 tot 21.30 uur een groepje aquajoggers aan te sturen. Vrijwilligersvergoeding is mogelijk. Meer informatie via fpothoven@ziggo.nl.

GEZOCHT | Sportvereniging Dionysius zoekt sporters die onder begeleiding spierversterkende oefeningen willen doen. Locatie: Beneluxlaan 2 in Tilburg. Tijdstip: dinsdag van 20.00 uur tot 21.00 uur en woensdag van 14.15 uur tot 15.15 uur. U kunt vrijblijvend twee proeflessen volgen. Meer informatie bij mevrouw A. van Diessen via 013 536 41 16.

GEZOCHT | Gemengd zangkoor Muzemento zoekt mannen die in een fijne sfeer samen willen zingen. Het koor zingt vierstemmig met een repertoire bestaande uit opera en musical. Locatie: Wijkcentrum 't Sant, Beneluxlaan 74. Iedere dinsdagavond van 20.00 uur tot 22.15 uur. Kom vrijblijvend eens kijken of het koor en de sfeer je bevalt. Meer info: www.muzemento.nl.

GEZOCHT | Vrouw zoekt fietsmaatje die in een rustig tempo en zonder prestaties met haar wil fietsen. Maximaal 50 kilometer per dag. Meer info bij mevrouw C. Vermeer via chbjvermeer@gmail.com.

GEZOCHT | Koersballers die willen spelen op vrijdag van 10.00 uur tot 11.30 op de baan bij Bijsterhof, Van Mierlostraat 1 te Tilburg. Aanmelden hoeft niet, u kunt gewoon langskomen. De koffie staat klaar. Meer info bij mevrouw G. Kennis via m.kennis@ziggo.nl.

GEZOCHT | Verzamelaar zoekt documenten en kleine verzamelingen over de Tweede Wereldoorlog. Heeft u deze in huis en wilt u die kwijt? Neem dan contact op

met de heer W. Weijters via 06 144 53 044 of wweijters@gmail.com. Bellen graag na 15.00 uur.

GEZOCHT | Kaartspelers die willen jokers en rikken. Locatie: MFA Het Kruispunt, Sinopelstraat 1 in Tilburg. Tijdstip: Donderdag van 14.00 uur tot 16.30 uur. Kosten: €3,- (incl. koffie/thee en tafelprijsje). Meer info bij Lauran via 013 455 29 01.

GEZOCHT | Biljartclub 't Overschotje zoekt een of twee biljarters voor de club. Ook vrouwelijke spelers zijn welkom. De club speelt uitsluitend onderlinge competities in diverse spelsoorten: libre, driebanden en bandstoten. De sfeer is gemoedelijk en niet fanatiek. Wel wordt er met concentratie gespeeld. Locatie: MFA Het Spoor, Schaepmanstraat 36. Tijdstip: woensdag van 19.00 uur tot 23.00 uur. Kosten: €5,- per maand. Interesse? Kom vrijblijvend kijken of een proefpartij spelen om de sfeer op te snuiven.

GEZOCHT | Gezelligheidskoor Effe Aanders zoekt nieuwe leden, zowel dames als heren. Het koor repeteert elke donderdag van 19.45 uur tot 21.30 uur in Ontmoetingsruimte De Driehoek, Gendringenlaan 179 (Tilburg-Reeshof). Interesse? Neem contact op met mevrouw A. van Eijk via 06 247 87 621.

GRATIS AANGEBODEN | Warme, zwarte dameswinterlaarzen, maat 39. In de zolen zit een uitklapbaar mechaniek waardoor je bij gladheid veiliger bent. Interesse? Neem contact op met mevrouw S. Pateer via 06 498 00 013.

GRATIS AANGEBODEN | Twinnylad, oud model; oude kerststal met figuren en kerstversiering; bamboestokken, diverse lengtes, geschikt voor de volkstuin. Interesse? Bel 06 186 67 684.

GEZOCHT | Zangers (m/v) voor vierstemmige Afrikaanse zang bij Afrokoor Cunene. Dirigent Bobby Gouveia uit Angola verwelkomt graag nieuwe leden. Interesse? Kom vrijblijvend een keer meezingen op woensdagavond bij MFA Het Zuiderkwartier, Wassenaerlaan 38. Van 19.30 tot 21.30 uur. Meer info via info@afrokoorcunene.nl.

MAATJES GEZOCHT BERKEL-ENSCHOT

Wilt u een van onderstaande bewoners ontmoeten en kijken of er een klik is? Neem dan contact op met Inge van Erp van ContourdeTwern via ingevanerp@contourdetwern.nl of via 06 836 93 014.

GEZOCHT | Een 75-jarige vrouw uit Berkel-Enschot zoekt een maatje die met haar met de auto op pad wil voor een leuk uitstapje (op maximaal een half uur rijden van het dorp). Bijvoorbeeld een kerstmarkt. Mevrouw loopt zelf met een rollator. Onkosten worden vergoed. Ben jij in het bezit van een auto en vind je het leuk om met mevrouw op stap te gaan?

GEZOCHT | Vrouw op leeftijd zoekt andere vrouw voor gezelschap. Ze wil er graag op uit, binnen zitten doet ze al genoeg. Heb jij een auto, past haar rollator hierin, ben je ondernemend en vind je roken geen probleem?



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

GEZOCHT | Man zoekt vrouw (70-75) die samen met hem karaoke wil zingen. Hij treedt al twee jaar op in verzorgingshuizen, dagbestedingen en revalidatielocaties en heeft daarmee een behoorlijk repertoire opgebouwd. Kun je goed zingen en vind je het leuk om samen met hem de uitdaging aan te gaan om op te treden? Neem contact op met de heer J. Kruijssen via jmdm.kruijssen@gmail.com of bel 06 128 31 447.

GEZOCHT | Man (80) wil zijn Frans weer ophalen en zoekt een beginnersboek Franse taal. Heeft u dit boek? Neem contact op met de heer H. Hermans via herman5038@gmail.com.

GEZOCHT | Alleenstaande man (68) uit Tilburg-Noord zoekt maatje voor een goed gesprek, een spelletje doen als Rummikub of ergens een kop koffie te drinken. Want alleen is maar alleen. Ben jij die persoon? Neem dan contact op met Lydia Driessen via 06 194 09 911 of lydiadriessen@contourdetwern.nl



HERBERG DEN HERDGANG KLOPPEND HART VAN DE WIJK

Stel je voor, een ruimte waar oudere wijkbewoners, jongeren en vrijwilligers samenwerken, -wonen en recreëren. Een ruimte als bruisend centrum van de wijk waar mensen elkaar ontmoeten en samenkomen, en waarin de hele buurt bij elkaar komt. Zo'n plek is **Herberg den Herdgang**, in de Bouwmeesterbuurt. Gesitueerd op de plek waar vroeger het gelijknamige woonzorgcentrum van De Wever stond. Initiatiefnemer **Cees Smulders**: "We leren de mensen hier om met elkaar om te gaan."

Tekst Hans Peters | Fotografie Joris Buijs

Cees ziet Herberg den Herdgang als een soort leerbedrijf. "Elke dag leer je hier. Zowel de jongeren als de ouderen. Of je nu samen een activiteit organiseert, klusjes doet of meedraait achter de bar. Door te leren hoe met elkaar om te gaan, zorgen we samen voor een fijne buurtgemeenschap." Ooit strandde Cees tijdens zijn wereldreis in Australië. Cees: "Mijn auto was total loss na een ongeluk. Al mijn geld zat in die auto, dus ik kon niet verder reizen. In Darwin kwam ik terecht in een hostel waar gestrande backpackers een half jaartje op de markt werkten, zodat ze weer een beetje geld konden verdienen om hun reis voort te zetten. Daarnaast deden ze samen met ouderen vrijwilligerswerk in het hostel. Ik zag hoe ouderen en jongeren elkaar versterkten en samen een warme gemeenschap vormden. Ik dacht 'dit is mijn droom, dat wil ik ook!'"

INSPRINGEN OP EEN SOCIAAL HIAAT

Cees sticht een gezin, werkt jarenlang als chef-kok; het sociaal ondernemerschap blijft evenwel lonken. Samen met vrienden en kennissen werkt hij aan diverse sociale projecten. En uiteindelijk, na diverse projecten, sluit hij zich aan bij Inclusie, een organisatie die burgerinitiatieven aan gemeentes koppelt. Cees: "Het was ook Inclusie die me tipte dat de voorzieningen van voormalig woonzorgcentrum Den Herdgang (De Wever) vrijkwamen." Eerder dit jaar sloot Den Herdgang zijn deuren; de keuken, het restaurant en het bruin café kwamen beschikbaar. Cees: "De reden was dat het verouderde pand niet meer bij de visie van De Wever paste. Bewoners van de verpleegafdeling verhuisden naar andere locaties. Maar de bewoners van de aanleunwoningen bleven wél op de locatie van den Herdgang wonen. Die maakten tot dan toe ook gebruik van het restaurant en het café en deden mee aan de activiteiten die De Wever organiseerde. WonenBregburg en de gemeente hadden geen capaciteit om deze voorzieningen te runnen. De wijkfunctie dreigde

vlnr | Vrijwilligers Ad Marcelis en Gerrit Baks en initiatiefnemer Cees Smulders

> als sneeuw voor de zon te verdwijnen. We zijn in gesprek gegaan met de gemeente en WonenBregburg. Die droegen ons idee een warm hart toe. De keuken werd gedoneerd door WonenBregburg en we kregen een startsubsidie van gemeente Tilburg. Wel met de kanttekening dat we onszelf over twee jaar financieel moeten kunnen bedruipen. Daar werken we nu hard aan."

STILSTAND IS ACHTERUITGANG

Cees pakte na de toekenning van de subsidie meteen door en krijgt daarbij naast de hulp van De Wever, gemeente Tilburg en WonenBregburg, ook hulp van ContourdeTwern en MOM Tilburg. Al snel komt Cees' oude metier van pas: koken. Cees: "Stilstand is achteruitgang. Ik ben chef-kok, dus ik heb de keuken meteen opengegooid met lekkere, betaalbare maaltijden. Samen met buurtondersteuner Marije Anneveldt van ContourdeTwern ben ik in gesprek gegaan met voormalige vrijwilligers van Den Herdgang. Sommige wilden graag hun vrijwilligerswerk voortzetten. Dus zijn we doorgeshaald met een aantal activiteiten, zoals bingo, sjoelen en koersbal." Ad Marcelis is één van de vrijwilligers die is aangebleven. "Ik was al dertig jaar vrijwilliger bij De Wever. Voor de bewoners ben ik een heel vertrouwd gezicht. Die vroegen me bezorgd: 'Ad, komt nu alles stil te liggen?'. Voor hen, maar ook voor mezelf, heb ik doorgepakt. Ik heb geen seconde getwijfeld toen Cees me vroeg om te blijven."

VOLOP BEDRIJVIGHEID

Er zijn lekkere en betaalbare maaltijden te verkrijgen, er zijn dagelijks activiteiten, buurtbewoners komen gezellig langs voor een kop koffie of thee en een praatje, er worden dansavonden georganiseerd... Verder heeft De Wever nog een kantoor in het pand en is de prikdienst nog wekelijks aanwezig. Genoeg bedrijvigheid dus. Zo ook in de oude kantoorruimtes die nu als bedrijfsruimte worden verhuurd, bijvoorbeeld aan een sociale organisatie als Brabant Maatjes. Deze organisatie zet zich in voor jongeren die strijden tegen eenzaamheid. Via gespreksavonden, kookworkshops en groepsactiviteiten als spelletjesavonden en uitstapjes vinden ze steun om uit die eenzaamheid te stappen. In weer een ander deel van het pand huurt een zevental jongeren voor een klein bedrag de woningen van voormalige bewoners. Na renovatie - en als de vergunningen rondkomen - moeten er zo'n tachtig appartementen voor jongeren en spoedzoekers verschijnen. Cees: "In de contracten met de huidige jongere bewoners is een clausule opgenomen. De jongeren betalen een lage huur, maar daar staat wel een tegenprestatie tegenover. Door mee te helpen bij de activiteiten, in de keuken, of bij het klusteam. Al die jongeren in huis komen in contact met onze ouderen. De gesprekken zijn anders. Het gaat niet over lichamelijke klachten of eenzaamheid, maar over social media, gamen of schoolprestaties. De jongeren helpen de ouderen bij klusjes of doen boodschappen. De ouderen kunnen de jongeren met hun levenservaringen op hun beurt ook weer helpen. Bijvoorbeeld met advies over hoe ze om moeten gaan met geld, met verslaving, psychische problemen... Zo krijg je een wisselwerking die voor iedereen gezond is."

Vrijwilliger Ad: "Ik ben 86. Werken met jongeren houdt me ook jong. Normaal haalde ik het geld op voor de bingo. Nu doet een jongere dit. Vind ik prachtig. En ook dat ze gezellig meedoen met bingo of sjoelen. Of dat de ouderen meedoen met de spelletjesavond van Brabant Maatjes. Hoe leuk is dat." Cees: "Vooralsnog richten we ons voornamelijk op de oudere bewoners. Want dat is toch de kern. Maar door de aanwezigheid van jongeren ontstaat een soort organisch proces, waarbij jongeren en ouderen elkaar versterken. En dat komt toch wel in de richting van wat ik in Darwin gezien heb. In die zin is mijn droom wel uitgekomen." Ook vrijwilliger Gerrit Baks werkt graag samen met jongeren. Gerrit: "Ik woon in een aanleunwoning en wilde de vinger aan de pols houden wat er ging gebeuren met Den Herdgang. En hoe kan dat beter dan door vrijwilliger te worden? Ik ben handig, zit bij het klusteam. Zo heb ik vandaag de schuifdeuren in de keuken gerepareerd. En samen met een jongere ben ik bezig een kluskar te bouwen. Die bouwen we van oud materiaal. Hij leert van mij, maar ik leer van hem. Hij heeft andere ideeën. Dan proberen we de middenweg te vinden. Maar ik zeg wel altijd 'je moet het zo maken, zoals je het zelf graag thuis zou willen'. Dat het er netjes uitziet, en dan is het helemaal niet erg is als je er wat langer over doet."

WEER VERTROUWEN

Cees: "Iedereen is gelijk, jong of oud. Je kunt hier alles leren. Wil je leren koken? Prima. Wil je op het kantoor een computerprogramma leren? Ook goed. Vanuit mijn horeca-ervaring wil ik iedereen bij elkaar houden en goed voor iedereen zorgen. Zodat we straks een mooi warm hart voor de buurt kunnen neerzetten. Bij elke activiteit zie ik nu steeds weer nieuwe gezichten. Langzaam komt de buurtfunctie die Den Herdgang vroeger had weer terug. Sterker nog, ook mensen van daarbuiten weten onze Herberg steeds beter te vinden. Stapje voor stapje. Dat geeft mij weer vertrouwen voor de toekomst."

Herberg Den Herdgang

Berlaghehof 60 | 5041 JS | Tilburg
www.herbergdenherdgang.nl

Iedere dag open van 10.00 tot 22.00 uur
De Herberg heeft altijd handjes nodig.
Wilt u vrijwilliger worden? Neem dan contact op met info@herbergdenherdgang.nl

Activiteiten De Herdgang oktober

elke maandag sjoelen van 14.00 uur tot 16.00 uur
elke woensdag bingo van 14.00 uur tot 16.00 uur
elke vrijdag koersbal van 14.00 uur tot 16.00 uur



Stilteruimte 'De Ruimte Stilte', elke dag geopend, staat open voor alle godsdiensten.

Muziekavonden van 16.00 uur tot 23.15 uur
(vooraf naar wens driegangsmenu)
18 oktober | 15 november | 20 december

50PLUS: DE PARTIJ VOOR ONS, DOOR ONS!



Wist je dat ook in Tilburg lokale kandidaten meedoen?

Onder andere **Henk van Tilborg** staat op de lijst. Heb je ideeën, vragen of opmerkingen? Henk hoort het graag: henk.van.tilborg@tilburg.nl

Bekijk het hele verkiezingsprogramma op: www.50pluspartij.nl

Wij zijn 50PLUS – dé partij die écht opkomt voor senioren in Nederland. Met jouw stem kunnen we verschil maken in Den Haag. Bij de Tweede Kamerverkiezingen in oktober 2025 zijn we er weer bij!

Andere partijen geven de 50-plussers hooguit een bijzin in hun programma. Maar bij ons draait het daar juist om: **wonen, zorg, migratie en inkomen** – thema's die er voor ons écht toe doen. Want waarom zou je genoeg nemen met minder, als er een partij is die 100% voor jou staat?

Samen maken we ons sterk.
Stem 50PLUS – omdat jouw stem telt!

Meditatiehuis Het Zonnelicht



Het Zonnelicht is gelegen in hartje Tilburg, heeft een meditatiehuis in Japanse stijl en is omgeven door een mooie bamboetuin.

Een plek voor verstillings...

Er worden activiteiten, workshops en lessen aangeboden op het gebied van meditatie, non-dualiteit en ontwaken, mindfulness, meditatieve klank en zang, oosterse bewegingsvormen en meer.

Lanciersstraat 90G | 5017CT Tilburg
www.hetzonnelicht.nl

Ergonomisch Zitcomfort

Voorkom klachten door juiste zithouding

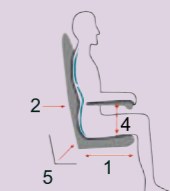


Zit u niet goed in uw bank of fauteuil?
Heeft u regelmatig last van uw rug?
Zit u met een kussentje hier en een kussentje daar?
Heeft u steeds meer moeite met opstaan?

Laat u dan eens adviseren voor een écht goede stoel.

Maak een afspraak met zitspecialist Miranda van Wijk voor advies en passing in onze showroom of bij u thuis!
T: 013 - 521 22 23

De 5 basis voorwaarden voor verantwoord zitten



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



VAN WIJK
ZITSPECIALIST

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

Woensdag t/m vrijdag geopend 13.00-17.00 uur. Buiten deze tijden ook van harte welkom. Maak dan een afspraak bij ons in de winkel of bij u op locatie.



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? Deze keer bellen we aan bij Theo van der Bruggen (61). Hij woont in een riant verbouwde hoekwoning uit de jaren dertig, zo karakteristiek voor de wijk Armhoefse Akkers. Sinds 2011 is hij als manager het boegbeeld van kringloopbedrijf La Poubelle, dat toen onderdeel werd van de Diamant-groep. Vanaf dit jaar bestiert hij de zaak op afstand en houdt hij zich vooral bezig met de grote mijlpaal: de verhuizing van La Poubelle naar de Insulindestraat. Eindelijk, na 13 jaar!

Tekst Betty Montulet | Fotografie Hans Peters

Theo werd in 1964 geboren als enige zoon van werkende ouders en hij groeide voornamelijk op bij zijn oma. Hij sleet zijn jeugd in Stokhasselt en op andere plekken, studeerde rechten aan de UvT en had een bijbaantje in de horeca, in het Elfde Gebod: "Het was 1991 toen ik afstudeerde", zegt Theo, "Serieuze banen lagen toen niet voor het opscheppen. Mensen zeiden wel: 'Wat zonde! Je kunt zo goed leren en nu sta je achter de bar!' Dat was uiteindelijk niet aan dovemansoren gezegd. Zijn toekomstige vrouw werkte ook bij het Elfde Gebod en bij Sociale Zaken en Theo maakte een flitsende carrière als casemanager, consultant, hoofd fraudebestrijding en was als hoofd handhaving verantwoordelijk voor de kermis. Toch bevredigde het hem niet helemaal. Hij vond dat sommige collega's met ductape aan hun kantoorstoel zaten vastgeplakt; in 2011 werd hij namens Diamant eerst kwartiermaker en later manager bij La Poubelle.

NIET OPGEVOED MAAR OPGEVOERD

En daar viel alles op zijn plek. Theo: "Allereerst vind ik deze doelgroep heerlijk om mee om te gaan!" Bij La

Poubelle werken de meeste mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt in beschutte banen, ontwikkelbanen en wat dies meer zij. Theo: "Er zijn mensen bij met een wat complexere problematiek maar iedereen krijgt de kans om door te groeien naar regulier werk. Als het erin zit komt het eruit, is onze overtuiging. Natuurlijk zijn er af en toe spanningen in het huiselijk verkeer. Veel van onze mensen zijn immers niet opgevoed maar opgevoerd, zeg ik altijd. In de zin van: 'Als ik mijn zin niet krijg ga ik schreeuwen en dan nog niet, ga ik slaan'. Want dat hebben ze zo geleerd: in hun jeugd kregen ze te eten en werden daarna de straat opgeschopt. Eerder een survival dan een fijne, onbezorgde jeugd. Maar toch komt fysiek geweld eigenlijk nooit voor. Ik ben juist trots op de sfeer bij ons, eerder die van een hechte familie dan van een zakelijk bedrijf. Het is nooit saai, er gebeurt altijd wat. Ik blijf dit dan ook doen tot aan mijn pensioen. Deze tijd is voor mij persoonlijk erg goed geweest en ook voor La Poubelle en Diamant, denk ik." Omdat hij ook de kinderboerderijen, de dierenopvang en het fietsbeheer in de stad aanstuurt moest hij op een gegeven moment een keuze maken:

"Het werd erg veel: ik vond dat ik het geen van tweeën meer echt goed kon doen. En dat na 14 jaar iemand anders de dagelijkse leiding op zich neemt, dat is juist prima."

CIRCULAIR HEEFT DE TOEKOMST

Bovendien gaat het in 2026 eindelijk gebeuren, de langverbeide verhuizing van het kringloopbedrijf naar de Insulindestraat vlakbij de Lovense Kanaaldijk. Theo zit er bovenop: "Vanaf 2013 ben ik hier al mee bezig maar het werd een langgerekt proces. Ik ben blij dat ik het nog meemaak in mijn werkzame leven; de ene na de andere bottleneck kwam voorbij. Zo was in 2022 de oorlog in Oekraïne een spelbederver want de bouwkosten stegen de pan uit." Maar nu is het zo ver: de winkelruimte wordt bijna twee keer zo groot, er komt een uitgebreide koffiecorner. En 150 man personeel komt wekelijks te werken op transparante, nette en open werkplekken. "Ik kijk er naar uit", zegt Theo, "vooral ook omdat we dan nog beter het verhaal van La Poubelle kunnen vertellen. Waarom doen we dit, waarom willen we dit en waarom hebben recycling en circulaire economie nu, meer dan ooit de toekomst? Deze boodschap moeten we nog meer gaan uitdragen."

WONEN IN DE ARMHOEFSE AKKERS

Al 25 jaar woont Theo met zijn gezin in de Armhoefse Akkers. Zijn zoon en dochter zijn inmiddels het huis uit. "Met het centrum en Moerenburg vlakbij de hand zie ik het als een voorrecht om hier te mogen wonen. Maar dat niet alleen, je hebt hier een dorps sfeer middenin de stad, het is heel erg sociaal. Iedereen kent elkaar en we hebben onze buurtfeesten, straatbarbecues en eigen avondvierdaagse." Ook privé is Theo een aanhanger van het consuminderen: "Hotels, bed & breakfasts, luxe resorts, dat hoeft van mij niet meer; we hebben het kamperen herontdekt. We zijn nu gelukkig met ons 24 jaar oude caravanke waar we straks mee op vakantie gaan en we vinden het heerlijk. Het is net als met de circulaire economie: we kunnen best een stapje terug. Ik denk dat we ons dat met z'n allen eens serieus af moeten gaan vragen: kan het niet een onsje minder? En als je dan toch iets wilt kopen, kijk dan eerst even bij La Poubelle!"



PILOT MANTELZORG IN HET ETZ

Naletta mantelzorde voor haar vader in het ETZ en nu thuis in Ravels

Mantelzorgen in het ziekenhuis is in opkomst. Ook in het **Elisabeth TweeSteden Ziekenhuis** in Tilburg draait een pilot mantelzorg. Op de afdeling neurologie houdt onder meer verpleegkundige Marlou Verbeek zich ermee bezig. We gingen met haar in gesprek over de voordelen van mantelzorg op de afdeling en wat het nu eigenlijk inhoudt. “Mantelzorgen hoeft niet specifiek een zorgtaak te zijn, Het kan ook iets klein zijn.” Ook spraken we met **Naletta Rappard**, die zowel in het ziekenhuis als thuis de mantelzorg voor haar vader op zich neemt. “Ik vind het heel fijn dat ik de ruimte krijg in het ziekenhuis.”

Tekst Etiënne van Breugel | Fotografie Joris Buijs, archief Marlou Verbeek

Mantelzorg kennen we vooral als de zorg die je thuis voor familie of een naaste inzet. Maar tegenwoordig komen we het ook steeds vaker in het ziekenhuis tegen. Marlou benadrukt dat mantelzorg in het ziekenhuis niet als doel heeft om ervoor te zorgen dat patiënten eerder met ontslag gaan. Of dat mantelzorgers zorgtaken van de verpleegafdeling gaan overnemen. “Het gaat erom dat we patiënten zo goed mogelijk naar de thuissituatie begeleiden. En dat we er samen voor zorgen dat de patiënt zo zelfstandig mogelijk kan blijven. Mantelzorg in het ziekenhuis kan veel voordelen opleveren. Voor de patiënt zelf, maar ook voor de naasten en het personeel. Onderzoeken laten zien dat het bijvoorbeeld een positief effect heeft op het herstel van patiënten.”

“Voorwaarde is wel dat er zorgvuldig wordt gecommuniceerd en dat er een goede afstemming met de mantelzorger plaatsvindt”, gaat Marlou verder. “Wat we merken is dat zowel patiënten als familie zich veel beter voorbereid voelen op het ontslag naar huis of op de overstap naar een andere instelling. Mensen die van de afdeling neurologie komen, hebben vaak ernstige aandoeningen. Er zijn mensen met hersentumoren, met een beroerte, mensen met neurologische schade... Ze hebben fysieke klachten waardoor ze minder zelfredzaam zijn. Of ze hebben cognitieve klachten die maken dat ze ondersteuning nodig hebben. Deze kwetsbare groep kan thuis in een andere situatie terecht komen. Soms is er al sprake van mantelzorg thuis, maar het komt ook voor dat een familielid ineens moet gaan mantelzorgen voor zijn



Verpleegkundige Marlou Verbeek

- > naaste omdat die bijvoorbeeld uitvalverschijnselen heeft. Dat zijn heel ingrijpende veranderingen."
- > Zo'n ingrijpende verandering vond ook plaats bij Naletta Rappard en haar vader. Direct nadat haar vader met een hersentumor in het ETZ terecht kwam, heeft ze de mantelzorg in het ziekenhuis opgepakt. En heel intensief ook. Nu zorgt ze thuis voor hem, op de boerderij, want hij is bij haar komen wonen. Tussen de paarden, een gedeelde liefde van de Rappards. Naletta: "Toen papa in het ziekenhuis lag, reed ik twee keer per dag van België naar Tilburg om hem te verzorgen. Douchen, aankleden, helpen met tandenpoetsen. En heel veel oefenen met praten. Hoe meer hij praat, hoe meer hij bezig is, hoe beter het wordt." Op de vraag waarom ze al die zorg in het ziekenhuis zelf oppakte, is ze helder. "Maar het is mijn vader. Hij heeft ook voor mij gezorgd toen ik klein was. Nu heeft hij mijn hulp nodig, dus dan zorg ik voor hem. Daar komt bij dat hij zich niet veel herinnert. In het ziekenhuis kon hij dan in paniek raken als er iemand voor hem stond die hij niet kende. En ik ben vertrouwd. Hij weet van alles hoe we het elke dag doen. Dus ik denk dat het voor hem in zijn proces naar herstel heel belangrijk is dat hij vooral veel vertrouwde dingen ziet."

WIE PAKT WELKE ZORG OP?

Marlou: "Die ruimte voor de mantelzorg moet er natuurlijk wel zijn. En niet iedereen wil dat. Daarom is het ook zo belangrijk om met de familie af te stemmen wie welke zorg oppakt. Hoe kunnen we het in balans krijgen? Hoe kunnen we elkaar ondersteunen? De meest intensieve, specifieke zorg kan een mantelzorg natuurlijk niet leveren, daarvoor ligt de patiënt in het ziekenhuis. Maar er zijn wel andere kleine taken die ze kunnen doen, bijvoorbeeld ondersteunen bij de oefeningen die mensen krijgen vanuit de fysiotherapeut, de ergotherapeut of de logopedist. Ze kunnen helpen bij het eten en drinken als iemand dat niet meer zelf kan. Ze kunnen een spelletje doen. Het kan ook een cognitieve oefening zijn, of gewoon een rondje lopen met de patiënt. Dus het hoeft niet specifiek een echte zorgtaak te zijn. Dat kan wel, maar alleen als het gewenst is vanuit de patiënt en vanuit de mantelzorg. En, nogmaals, het is op vrijwillige basis."

"Mantelzorg is in ieder geval iets om te proberen als familie en patiënt daarvoor openstaan. Je kunt ook gewoon klein beginnen. Als je toch op visite bent, loop even een rondje met je vader in plaats van dat je op de kamer koffiedrinkt. Doe samen oefeningen. De nabijheid van een bekend persoon heeft een positief effect op het herstel. Naasten zijn bij het zorgen ook beter op de hoogte van het ziekteproces van de patiënt, ze hebben meer contact met de verpleegkundige, de communicatie verloopt beter. Mantelzorgers weten daardoor ook beter wat ze in het vervolg en thuis kunnen gaan verwachten. De tevredenheid over de zorg gaat omhoog doordat mensen beter geïnformeerd zijn. Logisch natuurlijk, want je ziet en spreekt elkaar vaker; dan ga je automatisch makkelijker het gesprek aan. We merken ook echt dat verpleegkundigen het leuk vinden om samen te werken met naasten."

Het privilege dat de mantelzorg ook buiten bezoeken mag komen, bevalt Naletta wel. "Het ziekenhuis heeft mij echt alle ruimte gegeven om voor papa te zorgen. En daar ben ik ze heel dankbaar voor. Ze stimuleren het écht dat je er gewoon bent. Ik krijg ook een glaasje appelsap, ik kan mee-eten. Dus ik hoef niet zelf weg om even wat te gaan eten." Marlou: "Zo intensief als Naletta voor haar vader zorgt, dat is echt een uitzondering. Familie en zorgpersoneel moeten zorgvuldig afstemmen wie wat doet. Communicatie, goede afspraken met elkaar maken, en die regelmatig met elkaar bespreken. Zitten we nog op eenzelfde lijn? Komen de verwachtingen ook overeen, of heeft de familie misschien andere verwachtingen dan wij? Moeten wij meer uitleg geven? Dat is echt een wisselwerking."

Om de verpleegkundigen hierin goed te begeleiden en op te leiden, is er een scholing geweest vanuit Mantelzorg.nl. En vanuit ContourdeTwern is er een programma geweest waar de aansluiting tussen zorg en het sociaal domein aan de orde kwam. Hoe kan de samenwerking tussen patiënt, zorgverlener en mantelzorg nog worden verbeterd? Maar bijvoorbeeld ook hoe je overbelasting bij mantelzorgers signaleert en waar je terechtkunt voor mantelzorgondersteuning. Marlou: "Hoe kunnen we mantelzorgers behoeden voor overbelasting? Daar is het ziekenhuis natuurlijk ook een aangewezen plek voor. Mensen komen in de situatie terecht waarin ze opeens mantelzorg zijn en waarin hun hele leven op z'n kop staat. Dus dan is het ook onze taak om die mensen de goede begeleiding te bieden."

MANTELZORG IS GEEN HOOFDDOEL

Marlou: "Voor ons is deze pilot een succes als patiënten tevreden zijn, als de familie tevreden is, als het de verpleegkundigen plezier oplevert én als het werkbaar is. Het enige dat ons te doen staat is de voorwaarden daarvoor gewoon goed op orde te hebben. En dat we alles zo inrichten dat de samenwerking ook daadwerkelijk kan plaatsvinden." Naletta tot slot is heel blij met de flexibiliteit van het ziekenhuis. "Het heeft me veel energie gekost maar ik zou het niet anders hebben gewild. Nu ben ik blij dat papa hier bij mij is op de boerderij. Die overgang is echt een stuk gemakkelijker gegaan. Doordat ik vaak in het ziekenhuis was, wist ik veel beter wat ik thuis aan zorg kon verwachten."

Doe mee met de puzzel en maak kans op een cadeaubon van 15 euro!



- AANSPREEKPUNT
- AFPRAKEN
- ERGOTHERAPEUT
- FAMILIE
- GELIJKGESTEMD
- KWETSBAAR
- MANTELZORGEN
- NAASTENLIEFDE
- NEUROLOGIE
- OMDENKEN
- OMZIEN
- ONBAATZUCHTIG
- ONTMOETENGROEP
- PALLIATIEF
- VEERKRACHT
- VERWACHTING
- ZIEKENHUIS

I	N	V	E	S	T	G	T	A	E	E	R	I	N
O	M	Z	I	E	N	I	U	A	D	E	Z	G	O
O	N	T	M	O	E	T	E	N	G	R	O	E	P
G	E	R	G	V	G	H	P	S	O	V	O	L	N
N	K	R	E	Z	R	C	A	P	K	E	P	I	E
I	N	L	K	I	O	U	R	R	W	E	A	J	U
T	E	E	N	E	Z	Z	E	E	E	R	L	K	R
H	D	I	E	K	L	T	H	E	T	K	L	G	O
C	M	L	K	E	E	A	T	K	S	R	I	E	L
A	O	I	A	N	T	A	O	P	B	A	A	S	O
W	A	M	R	H	N	B	G	U	A	C	T	T	G
R	A	A	P	U	A	N	R	N	A	H	I	E	I
E	R	F	F	I	M	O	E	T	R	T	E	M	E
V	N	A	A	S	T	E	N	L	I	E	F	D	E

OPLOSSING

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Stuur uw antwoord voor **21 november** naar: Redactie De Draad | Spoorlaan 444
5038 CH | Tilburg of mail naar dedraad@contourdetwern.nl.



GOEIERDS

Iedereen kent er wel één: iemand die zich onbaatzuchtig inzet voor de sportclub, de buurt, de vereniging of de familie. Zo'n goeierd die het doodnormaal vindt dat je een ander helpt zonder daar iets voor terug te hoeven. In Tilburg zijn er ook een heleboel van die goeierds te vinden. In deze editie van de Draad hebben we er vijf uitgelicht...

Lya van Poppel (75) heeft artrose in beide knieën. Hoewel ze daar veel pijn van heeft, zit ze niet snel bij de pakken neer. Af en toe heeft ze hulp nodig. En die komt soms uit onverwachte hoek. Daar mag best eens wat meer aandacht voor zijn vindt Lya. "Ik ben de afgelopen tijd best vaak hulpvaardige mensen tegengekomen."



Lya van Poppel

Laatst nog. Toen waren het Lya's nieuwe Roemeense burens die haar te hulp schoten; een jong stel dat pas in de buurt was komen wonen. Lya: "Ik had ze al verwelkomd, ze leken me heel lieve mensen. Ik had net een nare ervaring met een zorgverlener achter de rug en het werd me plots allemaal te veel. Het huishouden, de tuin. Ik was enorm verdrietig en wanhopig. Ik wist het even niet meer en ben toen op de burens afgestapt. Ik vertelde mijn verhaal, en ook dat ik moeite had met het onderhouden van de grote achtertuin. Ik flapte er alles uit. De buurman zei meteen: 'We gaan je helpen. Mijn vriendin komt van het platteland, morgen komt ze je tuin snoeien'"

En zo geschiedde. Lya: "Om tien uur stond mijn buurvrouw voor de deur. Ze sprak geen woord Nederlands of Engels; via Google Translate communiceerden we met elkaar. Ze was heel bedreven. Ze heeft drie uur gewerkt en de tuin ziet er nu weer pico bello uit. Ik heb de hele familie bedankt met appeltaart. En heb nu een goed contact met ze. Ik vond het wel spannend om zomaar op ze af te stappen, maar gelukkig heeft dit goed uitgepakt."

Ze is al vaker verrast door de hulp van jonge mensen. Lya: "Een tijd geleden liep tijdens een fietstocht mijn knie helemaal vast. Ik kon echt niet meer fietsen en moest mijn tas en fiets laten vallen. Ik kon geen kant op. Daar stond ik langs de kant van een drukke verkeersweg. Fiets op de grond, tas in het gras met al mijn bankpasjes eruit gefloept. Iedereen reed voorbij, auto's, fietsers. Toen stopte een auto met een paar jonge gasten. 'Mevrouw, kunnen we u helpen?'. Ik vroeg: 'Kunnen jullie mijn fiets oprapen? En mijn tas?' Dat deden ze. Zo lief. Ze vroegen ook nog of ik thuisgebracht moest worden. Ik vond hun gebaar zo mooi."

Lya is dankbaar voor alle goedheid die ze van de mensen om haar heen ontvangt. Ze heeft ook lieve overburen, oudere mensen. Lya: "We lopen de deur niet bij elkaar plat. Maar ze houden me wel in de gaten. Kijken of de gordijnen open zijn. En als ik een paar dagen wegga, laat ik het altijd even weten. Dan geven ze mijn planten water. Als dank geef ik ze een doos chocolaatjes. Hulp hoeft niet per se groots te zijn, een klein gebaar kan al heel veel betekenen. Als het nodig is, dan bieden mensen wel degelijk hulp. Dat vertrouwen heb ik inmiddels wel."

"VERTROUWEN IN MENSEN"

Sinds januari runt **Sabine Maes** Stichting Geluksmomentjes, speciaal bestemd voor individuele mantelzorgers. Sabine: "Zij zorgen vaak al lang voor een naaste. Dat doen ze met liefde en plezier, maar mantelzorg kan ook heel zwaar zijn. Met deze stichting wil ik mantelzorgers in het zonnetje zetten."



Sabine Maes

Met Stichting Geluksmomentjes verrast ze mantelzorgers met een bijvoorbeeld een vaar- of kanotocht, een high tea, een gezichtsbehandeling, massage of sauna. Sabine: "Dat hebben ze echt verdiend. Mantelzorg wordt door veel mensen vanzelfsprekend gevonden, ook door de mantelzorg zelf. Als iets wat je gewoon doet. Naast je baan, het huishouden of de zorg voor de kinderen. En dat is het niet. Veel mantelzorgers lopen op hun tandvlees." Sabine weet waar ze over praat. Ze zorgde anderhalf jaar voor haar moeder. Zij had PSP, een vorm van Parkinsonisme. Sabine: "Ik regelde de maaltijden, ging mee naar afspraken en dat deed ik graag, maar het hele zorgcircuit eromheen vond ik zwaar. En dan zie je je

"WIJ VERVULLEN WENSEN VAN MANTELZORGERS"

moeder ook nog achteruitgaan. Dat vergt veel van je. Ik besepte dat mantelzorgen echt wordt onderschat. Daarom heb ik de stichting opgericht. Zodat er ook eens voor mantelzorgers gezorgd wordt."

Er zitten onvergetelijke ervaringen tussen. Sabine: "Zoals de vrouw die door haar zonen was aangemeld. We hadden een lunch en een boottocht voor haar geregeld. We zien ook graag dat een dierbare meegaat met het uitje. Dan is het echt quality time. Haar zoons informeerden me dat de vrouw een vriend had die in Limburg woont, en die ze al heel lang niet meer gezien had. We hebben hem uitgenodigd voor de lunch en hij zei meteen 'ik kom'. Dus toen ze hem zag bij de lunch was ze helemaal verrast. Daarna hield ik het ook niet meer droog."

Bij de aanmeldingen hoort ze ook de praktijkverhalen die soms best heftig zijn. Sabine: "Een vrouw die de hele dag bij haar dementerende man in het verpleeghuis zit, omdat hij haar nabijheid nodig heeft. Of de vrouw die geen auto heeft, maar wel bijna elke dag na haar werk 20 kilometer fietst om bij haar zieke man in het verpleeghuis te zijn. Deze onzichtbare helden verdienen het om in het zonnetje gezet te worden."

Ken je een mantelzorg in Udenhout of omgeving die een Geluksmomentje verdient? Neem dan contact op via het formulier op stichtinggeluksmomentjes.nl.

"DE KLUS GEKLAARD DOOR GUUS(T) GELUK"



Guust en Marianne

In De Draad van afgelopen mei zette **Marianne Haans (75)** een advertentie voor een handyman. Door haar ziekte kan ze zelf niet meer klussen. Marianne: "Iemand zei 'waarom zet je geen advertentie in De Draad voor een klusser'. **Guust van der Steen (70)** kwam op de advertentie af."

Marianne heeft lymfeklierkanker. Na een behandeling met chemo en immunotherapie heeft ze de nodige beperkingen. "Wandelen en fietsen gaan moeizamer. Het lukt me niet meer om te klussen in en om huis." Vorig jaar overleed haar man plotsklaps. "Dat was een grote schok. Iedereen dacht dat hij mij zou overleven. En de klussen die hij altijd deed bleven liggen. Zoals het verven van

> de poort in de tuin. Of het tuinhuisje. Of alle bladeren en eikels in de tuin wegvegen." Daarom besloot ze de advertentie te zetten. Marianne: "Ik ben van nature geen vrager, maar ben blij dat ik dat gedaan heb. Na een gesprek klikte het meteen met Guust. En de eerste dag dat hij kluste, hebben we meteen doorgepakt. Hij heeft lampen opgehangen, de tuin en oprit van alle bladeren ontdaan en een plant bijgeknipt. Het zag er weer piekfijn uit." Guust was voor zijn pensioen sportleraar. "Daarna wilde ik heel iets anders doen. Zo maak ik kasten en meubels bij een meubelbedrijf, help ik in een restaurant en ga ik met een blinde vrouw fietsen. Ik vind het leuk om nieuwe dingen te leren, maar ook om nieuwe mensen te leren kennen. Al die dingen geven me energie, waardoor ik langer fit blijf. Het was een toevalstreffer dat ik de advertentie van Marianne

zag en ik besloot haar meteen te bellen. Soms moet je niet te lang nadenken over dingen."

Vandaag schildert Guust de poort en het tuinhuisje. En hij veegt het terras. Marianne: "Ik probeer hem een beetje te helpen, maar dat vindt hij niet goed. Wel hebben we veel plezier samen." Voordat Marianne ziek werd, deed ze ook veel voor mensen. Mee naar het ziekenhuis gaan, een boodschapje voor een oudere, iemand gezelschap houden. Dat gaf me veel voldoening." "Precies," vult Guust aan, "iets voor een ander doen, iemand blij maken. Dat geeft mij ook voldoening." Marianne: "Zonder hem zou ik flink onthand zijn. Maar het contact dat we hebben is ook erg waardevol. Ik hoop dat hij nog lang klusjes voor me blijft doen. Ik ben heel blij met hem. Hij is een soort Guus(t) Geluk."

Nathalie van de Louw heeft een extreem warm gevoel voor oude mensen. Als kind al zocht ze iedere week de warmte en gezelligheid bij oma op. "Je hoeft niks bij opa's en oma's. Alles is goed." Nu wil ze graag iets terugdoen voor ouderen. Om de eenzaamheid onder die doelgroep te bestrijden, richtte ze **Nobel013** op. Een initiatief waarmee ze warme verbindingen wil maken. Spontaan, zonder al te veel vastigheid.

"OP DE BRES VOOR EENZAME OUDEREN"

flyers laten maken waarop mijn telefoonnummer stond. En die heb ik verspreid in buurten waar veel senioren wonen. En nadat er een artikel in het Brabants Dagblad was verschenen waarin mijn telefoonnummer stond, stroomden de telefoontjes helemaal binnen." Nathalie werkt inmiddels een dag minder bij VGZ; die besteedt ze aan haar vrijwilligersinitiatief Nobel013. Ouderen die zich eenzaam voelen en op zoek zijn naar gezelschap of contact mogen haar bellen. "Ik koppel al het vrijwilligersaanbod aan ouderen die hebben aangegeven behoefte te hebben aan contact. Bij iedere match die Nathalie zelf maakt, belt ze altijd even na hoe het contact is geweest. Maar het komt ook voor dat ouderen aansluiten bij initiatieven die al bestaan. Om zicht te houden op het vrijwilligersbestand, houdt Nathalie met iedere vrijwilliger een kennismakingsgesprek. Daarin komen de voorkeuren van de vrijwilligers ter sprake. "Veel vrijwilligers hebben een voorkeur voor een flexibele inzet, op tijden dat het hen uitkomt." Inmiddels zijn er al aardig wat matches gemaakt. "Tot zelfs in de Reeshof en in Goirle. We proberen de doelgroep echt op een andere manier te bereiken. We mikken op iedereen die een steentje kan bijdragen. Ouderen die behoefte hebben aan contact mogen me altijd bellen. Ik vraag wat bij hen past, en waar ze mee geholpen zouden zijn. Dat kan een match zijn met iemand uit ons eigen bestand, aansluiten bij een bestaande activiteit of we plaatsen een oproepje via Instagram."

Bent u weleens eenzaam en heeft u behoefte aan contact? Bel Nathalie via 06 282 88 264. Contact via Instagram kan ook: stuur een bericht naar @Nobel013.

Nobel013 organiseert ook koffieclubs!

De eerstvolgende is vrijdag 17 oktober, vanaf 10.30 uur.
Anne & Max | Frederikstraat 284 | 5038 AZ Tilburg

Elke maandag- en woensdagochtend serveren vrijwilligers **Gerry (75), Hetty (79) en Paula (59)** koffie en thee aan bewoners in de ontmoetingsruimte van WonenBreborg aan de Obdamstraat (Reeshof). Met liefde en plezier bieden ze deze bewoners een stukje aandacht en gezelligheid.



vlnr: Paula, Gerry en Hetty

Gerry: "Ik vind het prettig om er voor de ander te zijn. Dan krijg je echt het gevoel dat je er zelf ook toe doet." Naast gezelligheid bieden de dames een luisterend oor. Hetty: "Bij mij in de straat woont een oudere vrouw die pas weduwe is. Soms is ze verdrietig en wil ze niet naar buiten. Dan zeg ik 'kom op, trek je jas aan, we gaan. En dan gaan we ergens koffiedrinken. Ik wil haar oppeppen en dat waardeert ze."

Paula doet wel eens boodschappen voor buurtbewoners. Ook maakt ze soms een grote pan soep; buurtbewoners komen dan met een mok langs. "In deze ontmoetingsruimte gaan we ook gesprekken aan. Onlangs waren we met alleen weduwes en ging het gesprek ineens over verdriet en rouw. Die ruimte is er." Gerry: "Soms zijn mensen stil, dan is er gewoon iets is. Laatst nog. Bleek een man opgelicht door een cybercrimineel die hem van zijn spaargeld had beroofd. We hebben hem met de hele groep opgevangen. Toen hij hoorde dat anderen dit ook hadden meegemaakt, voelde hij zich niet meer alleen."

Hetty: "Bewoners in de Obdamstraat hebben een speciale band met elkaar. Zo koken mensen voor elkaar of doen ze elkaars boodschappen, er zijn koffiegroepjes, mensen vrouwen samen servetten. We vinden het belangrijk om er te 'zijn' voor mensen, wat dat dan ook is." Gerry: "Het voelt als een warm bad. Wij helpen de mensen, maar we worden zelf ook bijgestaan." Paula: "Door mijn ziekte zit ik veel thuis. Hier krijg ik meer sociale contacten en bloei ik zelf ook op. Ik weet niet wat ik zonder mijn buurtjes zou moeten." Gerry: "Verdriet mag er zijn, maar we sluiten elke ochtend vrolijk af en kijken alweer met veel plezier uit naar de volgende ochtend."

advertentie

Wie zet met ons de eerste stap?

Onze hulp is gratis en we hebben geen wachtlijst!

Menss helpt je vooruit. Kijk op [mensstilburg.nl](https://www.mensstilburg.nl) voor meer informatie.



Nathalie van de Louw

Nathalie werkt als transformatiemanager bij zorgverzekeraar VGZ. Ook in haar werk is eenzaamheid onder ouderen een thema. "Tijdens mijn sabbatical in Indonesië en Maleisië kwamen een aantal dingen samen. In mijn zoektocht om naast mijn werk iets voor anderen te betekenen, zag ik daar hoe krachtig de gemeenschap was en hoe daar voor elkaar werd gezorgd. Ik dacht: laten we in Tilburg 's gaan kijken wat we samen kunnen doen."

"Ik heb een Instagram-account aangemaakt met daarop een telefoonnummer. Mijn oproep was heel simpel: Wie wil iets voor een ander betekenen op een moment dat het jou uitkomt? Daar kwamen veel enthousiaste reacties op binnen. Maar toen moest ik nog op zoek naar ouderen die op zoek waren naar contact. Ik heb

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

COLOFON

Hoofdredactie
Etiënne van Breugel

Redactioneel
Etiënne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Illustratie
Nina van Wijk

Fotografie
André Sjouerman (foto Sabine Maes)
Archief Marlou van Beek
Joris Buïjs
Dolph Cantrijn
Joep Eijkens
Hans Peters

Stagiaire
Romy Peeters

Oplage
40.000 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Joris Buïjs

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

BEZORGERS GEZOCHT VOOR DE DRAAD

Wil jij lekker in beweging blijven, een bijdrage leveren aan je buurt én een mooie vergoeding ontvangen? Wij zoeken enthousiaste bezorgers voor magazine De Draad dat 5 keer per jaar verschijnt en speciaal is gericht op inwoners van de gemeente Tilburg van 60 jaar en ouder. De Draad verschijnt in maart, mei, juli, oktober en december. Dit jaar verschijnt De Draad nog op 12 december.

We hebben twee flinke wijken vrij die, indien gewenst, ook zijn op te splitsen. Misschien ook leuk voor een kleinzoon of kleindochter?

Wijk 24 | 1030 adressen met onder andere de straten: Munttorenstraat, Abdij-buurt, Prof. Cobbenhagenlaan, Prof. Gimbrèrelaan, Academielaan, Kasteel Twikkelstraat, Slot Loevensteinstraat, Kastelenbuurt. Bezorgvergoeding € 77,25 per bezorggronde.

Wijk 31 | 1253 adressen met onder andere de straten: Gendringenlaan, Heyhoef, Reeshof H-, M-, N-, en L-buurt. Bezorgvergoeding € 94,00 per bezorggronde.



Ruime bezorgtijd van 1 week
Ideaal als bijverdienste of actieve bezigheid

Je bezorgt het magazine op momenten die jou uitkomen binnen de bezorgweek.

Interesse of meer weten? Neem contact met ons op en word onderdeel van een mooie missie: het informeren en verbinden van senioren in jouw omgeving! Voor meer info of aanmelden mail naar brigitteschoggers@contourdetwern.nl

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 vijfde editie van De Draad in 2025 wordt verspreid tussen 12 en 19 december. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 7 november. 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 3 (2025) is NU INVESTEREN OM LATER TE PROFITEREN. De twee gelukkige prijswinnaars zijn de heer K. van Aspert en mevrouw M. Schellekens, beiden uit Tilburg. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 4, 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

Nieuwe blik in Tilburg: Van Gijzen Opticiens is verhuisd naar de Veemarktstraat

Wie door de Tilburgse Veemarktstraat loopt, ziet het meteen: onze nieuwe winkel. Vierhonderd vierkante meter waar je rustig rondkijkt, monturen past, persoonlijk advies krijgt en ontdekt wat moderne oogzorg voor jouw ogen kan betekenen.

106 jaar ervaring, voor jouw ogen

Al meer dan een eeuw helpen wij mensen goed zien en er goed uitzien. Wat begon als een familiebedrijf aan de Koestraat, in een tijd dat brillen vooral functioneel waren, groeide met elke generatie verder. Van ambachtelijk vakmanschap naar medische oogzorg en van standaard monturen naar brillen die passen bij jouw stijl en persoonlijkheid. Onze kern is altijd dezelfde gebleven: zorg voor jouw ogen en eerlijk advies waar je iets aan hebt.

Een nieuwe winkel in het hart van Tilburg

Sinds mei 2025 ben je welkom aan de Veemarktstraat 11. Onze nieuwe winkel geeft je de ruimte om rustig te passen, verschillende stijlen te ontdekken en je ogen uitgebreid te laten onderzoeken. Alles bij elkaar op één plek: brillenmode, oogzorg en contactlenzen op een niveau dat je direct merkt zodra je binnenstapt.

Oogzorg met aandacht

Een oogmeting bij ons is meer dan een rijtje letters oplezen. Onze gediplomeerde opticiens, contactlensspecialisten en optometristen kijken zorgvuldig naar je ogen en nemen daar de tijd voor. Je krijgt heldere uitleg in gewone taal en persoonlijk advies, zodat je precies weet waar je aan toe bent.

Brillenmode en contactlenzen

Kies je voor een bril, dan wil je scherp zien én je er goed bij voelen. Samen kijken we welke stijl en pasvorm het beste bij jou past: strak en minimalistisch, uitgesproken en gedurfd of klassiek en elegant. In onze collectie vind je onder andere Mykita, Cazal, Carven, Fendi, JF Rey en Henri Jullien. Zo heb je volop keuze om een bril te vinden die echt bij jou past. Met ZEISS-glazen kijk je haarscherp en geniet je de hele dag van comfortabel zicht.

Draag je liever contactlenzen, dan zoeken wij naar wat het beste past bij jouw ogen en jouw dag. Van zachte daglenzen en nachtlenzen tot specialistische en medische oplossingen. We meten zorgvuldig aan en houden je ogen gezond met regelmatige controles, zodat jij zorgeloos scherp ziet.

Makkelijk bereikbaar

Parkeer in de Tivoli-garage en na nog geen halve minuut lopen sta je bij onze voordeur. We zitten schuin tegenover 013. Je kunt ons niet missen. Loop gerust binnen, we laten je graag onze nieuwe winkel zien.

Van Gijzen Opticiens

Veemarktstraat 11
5038 CT Tilburg
Telefoon: 013 7370008
Whatsapp: 0641309903 (alleen tekstberichten)
www.vangijzen.nl

Volg ons: @vangijzenopticiens
(YouTube • TikTok • Instagram • Facebook)





Wim is
schuldhulp-
verlener



én helpt
mensen met
administratie

word vrijwilliger

op jouw manier

Vrijwilligerswerk is heel waardevol
en kan op talloze manieren.

Wij vinden het belangrijk dat jij als vrijwilliger:

- iets doet waar je zelf energie van krijgt
- je kwaliteiten of talenten kan inzetten
- zelf bepaalt wat en wanneer je vrijwilligerswerk doet
- de mogelijkheid krijgt om jezelf verder te ontwikkelen



Wat is jouw manier?

Samen komen we erachter! Bekijk wat jij kunt betekenen in Tilburg. Lees meer op: contourdetwern.nl/word-vrijwilliger-tilburg of scan de QR-code!