

# DE DRAAD

MAGAZINE NR.2 2023 | GRATIS



POSITIEVE  
GEZONDHEID

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

...met een  
spelletje

Yahtzee

**nooit**alleen

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

Kijk voor al onze locaties op [contourdetwern.nl/locaties-tilburg](http://contourdetwern.nl/locaties-tilburg)  
We zitten ook bij jou in de buurt!



## INHOUD

- 4 Tai Chi met KBO Reeshof
- 8 Natuur op recept
- 12 Je leven de juiste draai geven met curling
- 16 Walking rugby
- 18 Lezersonderzoek De Draad
- 24 Oosterse bewegingsleer bij CNGO
- 36 Positieve gezondheid

## RUBRIEKEN

- 3 Voorwoord
- 14 De Draad Kwijt
- 28 De Passie van... Sibylle Gielen
- 31 Puzzel
- 32 Voor De Draad Ermee: Lucy Bathgate
- 34 Nieuwsgaren

Beste lezer,

Naarmate we ouder worden, nemen de kansen op gezondheids- en lichamelijke klachten toe. We moeten wat vaker naar de huisarts. Los van de kwaal zal iedere arts het advies geven om in beweging te blijven. Dat advies krijgen mensen vaak ook mee als ze na een ziekenhuisopname weer naar huis mogen. Zo snel mogelijk gaan bewegen en terug in de eigen vertrouwde omgeving, bevorderen het herstel.

Blijf bewegen dus. Dat we dat al massaal doen, blijkt wel uit een tv-programma als Nederland in Beweging. Al meer dan twintig jaar doen tienduizenden mensen dagelijks voor de televisie mee met de oefeningen van Olga Commandeur. Die gaf onlangs aan zelf met pensioen te gaan, kunt u nagaan. Ook aangepaste sporten voor ouderen zijn steeds meer in opmars. Met een paar kleine wijzigingen van spelregels kan een sport daardoor ook tot op hoge leeftijd worden uitgevoerd. Denk aan rugby, voetbal of hockey. Andere sporten, zoals curling en tennis hebben die aangepaste regels niet nodig: die lenen zich sowieso goed om tot op oudere leeftijd te worden beoefend. Net als oosterse bewegingskunsten Tai Chi of Qigong waarbij ook het mentale aspect een grote rol speelt.

Juist dat mentale deel is ook belangrijk als het om gezondheid gaat. Dat het goed is om behalve te fietsen of te wandelen, ook de hersenen te blijven bewegen. Want dat er een relatie is tussen lichamelijk en geestelijk welbevinden, is duidelijk. Zo kunnen gevoelens van eenzaamheid of angst kunnen bijvoorbeeld maagklachten of een verhoogde bloeddruk tot gevolg hebben. Daarom is het belangrijk dat we op een bredere manier naar gezondheid gaan kijken. Wat kan iemand nog wel? Waar wordt hij of zij gelukkig van? Wat is ervoor nodig om iemand zich beter te laten voelen? Positieve Gezondheid is dat. Een mooi gedachtengoed.

Etiënne van Breugel  
Hoofdredacteur



# BRENG JE LICHAAM EN GEEST IN BEWEGING MET **TAI CHI**



Tai Chi-meester Pokan Tang in actie tijdens de les

Tai Chi is een Chinese bewegingskunst die goed is voor lichaam én geest. Tai Chi-oefeningen verbeteren het welzijn en de gezondheid: in China zweren ze er al eeuwen bij. Zowel jong als oud staan voor dag en dauw op om samen in een park of op een andere openbare plaats hun oefeningen uit te voeren. Enkele ouderen van KBO Reeshof doen dat wekelijks in wijkcentrum Heyhoef. **“Voor elke klacht of aandoening is er wel een beweging.”**

Tekst **Hans Peters** | Fotografie **Joris Buijs**

Tijdens het uurtje Tai Chi zoeken een tiental Tilburgse ouderen de perfecte balans tussen lichaam en geest. Door het maken van vloeiende bewegingen, bewust adem te halen en te luisteren naar hun lijf, gaan ze op zoek naar volledige ontspanning. ‘Tai’ staat voor beweging, ‘Chi’ voor adem. Tai Chi-meester Pokan Tang begeleidt elke week de les in het wijkcentrum. Pokan komt uit China en is opgegroeid met Tai Chi. De leer zit hem dan ook in zijn bloed. Pokan: “Voor elke klacht of aandoening is er wel een beweging. Heb je bijvoorbeeld last van je darmen, dan rol je met je buik en adem je diep in en uit. Bij deze oefening maak je gebruik van ‘Chi’ (adem). Heb je rugpijn, dan zet je de ‘tai’ (beweging) in. Bijvoorbeeld op de schouders, door ze flink heen en weer te schudden en naar voren te buigen.”

## **VERHOGING VAN DE WEERSTAND**

Met behulp van Tai Chi werken miljoenen mensen wereldwijd aan een perfecte balans tussen lichaam en geest. Door middel van oefeningen laat je de energie beter door je lichaam

# Gezond ouder worden met Qigong

De beste gymnastiek komt uit China! Voor plezier en ontspanning, maar zeker ook om ouderdomsklachten te verminderen of te voorkomen. Gratis proefles!



Bezoekadres Groeseindstraat 91, Tilburg  
Informatie over ons lesaanbod [www.cngo.nl](http://www.cngo.nl)

# Ergonomisch Zitcomfort

Voorkom klachten door juiste zithouding

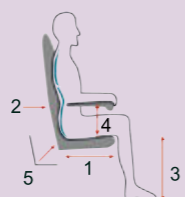


Zit u niet goed in uw bank of fauteuil?  
Heeft u regelmatig last van uw rug?  
Zit u met een kussentje hier en een kussentje daar?  
Heeft u steeds meer moeite met opstaan?

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 ziddiepte
2. de juiste lendensteun
3. de juiste zithoogte
4. de juiste armleghoogte
5. de juiste zithoek



VAN WIJK  
ZITSPECIALIST

Kerkstraat 91A Oosterwijk Tel: 013 - 521 22 23  
[www.vanwijkzitspecialist.nl](http://www.vanwijkzitspecialist.nl)  
Open: wo. t/m za. van 10.00 tot 17.00 u. of op afspraak.

> > >

stromen en werk je aan een betere houding. Door bewust om te gaan met je ademhaling, kun je ook beter omgaan met spanningen, kun je jezelf beter wapenen tegen stress, verhoog je je weerstand én verhelp je lichamelijke klachten. Cursist Geurt kan dat beamen: "Ik had al jaren last van mijn rug. Daardoor had ik ook moeite om mijn evenwicht te bewaren. Sinds ik de lessen van Pokan volg, is de pijn in mijn rug minder en kan ik mijn evenwicht veel beter behouden. Omdat je over de bewegingen na moet denken, hou je ook je hersenen nog eens scherp. Ik ben er in alle vlakken op vooruit gegaan."

## BETERE DOORBLOEDING

"Tai Chi heeft ook een positieve invloed op de bloedsomloop", vertelt Ria, een andere cursist die aan de wekelijkse sessies meedoet. "Een tijd terug kon ik mijn vingers niet meer goed samenvouwen en sluiten. Achteraf bleek dat de bloedvaten in mijn hand verstopt zaten. De drukpuntoefeningen van Pokan bleken daarvoor een goede oplossing te zijn. Door hard op de palm van mijn hand te drukken, ging het bloed weer stromen en kon ik mijn vingers sluiten. Ik kon het bijna niet geloven." Voor Maya, een andere cursist van Pokan, hebben de Tai Chi-oefeningen vooral een rustgevende werking. Maya is lid van de KBO Reeshof en volgde jaren geleden Tai Chi. Ze wilde dit weer oppakken, omdat ze slecht sliep. Maya: "Mijn man was vrachtwagenchauffeur en stond altijd vroeg op. Ik deed dat automatisch ook. Na zijn pensioen kreeg hij een ander ritme en begon hij lekker uit te slapen. Ik wilde graag met 'm meedoen, maar uitslapen lukte mij op geen enkele manier. Maar 's nachts kon ik

ook niet echt goed in slaap komen. Het was echt een nachtmerrie: mijn hele slaapritme was in al die jaren helemaal verstoord geraakt."

Maya was heel benieuwd naar Tai Chi, omdat ze had gehoord dat die oefeningen je ook konden helpen bij slaapproblemen. Maya: "Maar in de Reeshof was er geen aanbod. Toen heb ik onder de leden van de KBO gepeild over er behoefte was aan Tai Chi. En daar bleek best veel animo voor te zijn. Ik heb toen de voorzitter van de KBO Reeshof benaderd om die activiteit in de wijk op te zetten. Ook kende ik meester Pokan vanuit mijn netwerk. Toen is het balletje heel snel gaan rollen en was de Tai Chi-les in het wijkcentrum een feit. Al na een paar lessen werd ik rustiger en kon ik beter de slaap vatten. Ik slaap nu weer als een roos."

## KOM UIT JE HOOFD!

Ook assistent Gada is groot fan van Tai Chi. En van leraar Pokan. Gada merkte vooral hoe ze door Tai Chi vervelende ervaringen los kon laten en weer lekker in haar vel kwam te zitten. Gada: "Ik ben in het buitenland geboren en heb altijd moeite gehad om hier te aarden. Ik zat te veel in mijn hoofd en draaide door. Hierdoor kreeg ik lichamelijke klachten. Ik had al van alles geprobeerd: meditatie, accupunctuur. Tot ik Pokan tegenkwam, die in het park Tai Chi gaf. Er ging een wereld voor me open. Ik leerde met Tai Chi mijn hoofd leeg te maken en de balans tussen lichaam en geest te vinden. Dat je tijd nodig hebt om alles wat je op je bordje krijgt te verteren."

Wil je ook aan soepele spieren, een gezond lijf en innerlijke rust werken via Tai Chi? Kom dan eens langs bij de les op vrijdagochtend van 09.45 tot 10.45 in wijkcentrum Heyhoef, Kerkenbosplaats 1 of neem contact op met [maya-maas@kpnmail.nl](mailto:maya-maas@kpnmail.nl).



## ÓÓK BOEDELRUIMINGEN

Moet uw woning, garage of kelder volledig geruimd worden, bijvoorbeeld in verband met een (plotselinge) verhuizing, overlijden of faillissement?

La Poubelle verzorgt boedelruiming waarbij we zorgen voor afvoer van alle bruikbare en herbruikbare goederen. We maken de woning schoon en maken de ruimte klaar voor verhuur of verkoop.

En maken daarna andere mensen weer blij met uw spullen!

INFO: 013 543 92 22



[WWW.LAPOUBELLE.NL](http://WWW.LAPOUBELLE.NL)



GOEDERENBANK



## Met aandacht bereid, met liefde gebracht

Als zelf koken lastig wordt of als u er gewoon niet zo'n zin meer in hebt, dan kookt Maaltijd Thuis voor u. Lekkere gezonde Hollandse pot zoals u zelf ook op tafel zou zetten. De maaltijden worden door een vaste bezorger persoonlijk bij u gebracht. Hoe makkelijk dat is, kunt u nu heel voordelig ontdekken.



Edwin en Marina  
Uw Maaltijd Thuis contactpersonen



Maaltijd Thuis - Smits 013 - 82 00 954 [maaltijdthuis.nl](http://maaltijdthuis.nl)



## DE VELE VOORDELEN VAN TAI CHI

Tai Chi is bij uitstek ook geschikt voor ouderen. Met zachte, rustige bewegingen is er weinig slijtage voor het lichaam. De oefeningen leveren juist energie op, in plaats van dat ze energie kosten. Dat komt onder meer doordat het bloed beter gaat stromen. Daardoor kan Tai Chi tot op zeer hoge leeftijd worden beoefend. Tai Chi kan ook de hersenen stimuleren. Je oefent de coördinatie tussen links en rechts voortdurend, je beweegt heel bewust met je concentratie in het hier en nu. En als laatste, maar zeker niet als minste, is Tai Chi een effectieve methode voor valpreventie. Door aan de spiersterkte te werken, verbeteren ouderen hun houding en balans en lopen ze minder risico om te vallen.



# WANDELEN IN DE NATUUR? NATUURLIJK GEZOND!

Stichting Nature For Health is ervan overtuigd dat de natuur een helende werking en positief effect heeft op je gezondheid. Groen maakt gelukkig, onthaast en geeft rust. Door de natuur te beleven, krijg je ook inspiratie, meer beweging en werk je aan je lichamelijke en mentale gezondheid. Via projecten wil Nature For Health natuurbeleving en gezondheidszorg met elkaar verbinden. Natuur op Recept is zo'n project.

## GROEN MAAKT GELUKKIG, ONTHAAST EN GEEFT RUST

**D**e eerste Natuur op Recept-maand vond afgelopen september plaats in de Reeshof. Op initiatief van Nature for Health en een aantal samenwerkingspartners werden huisartsen, praktijkondersteuners en fysiotherapeuten uit de wijk benaderd om natuurbeleving als recept voor te schrijven. Natuur op Recept-coördinator Paul van der Velden: "Zorgverleners schrijven doorgaans medicijnen voor. Of een dieet, rust of beweging. Maar zelden geven ze het advies om de natuur in te gaan. Terwijl zo'n 'natuurlijk recept' net zo heilzaam kan zijn. Want uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een dagelijkse dosis natuur veel gezondheidsvoordelen oplevert. Door minimaal twintig minuten per dag in de natuur te vertoeven, word je al vitaler en veerkrachtiger. Het verbetert je gemoedstoestand, helpt je beter te concentreren en vermindert stress. Ideaal voor bijvoorbeeld neerslachtige of gehaaste mensen. Op de lange termijn leidt een dagelijks verblijf in de natuur zelfs tot een lagere kans op ziekten als depressie, diabetes, obesitas, hart- en vaatziekten en COPD."

### WANDELKAART ALS STOK ACHTER DE DEUR

Het had wat voeten in aarde om het koudwatervrees voor Natuur op Recept bij de eerstelijns zorgverleners weg te nemen. Paul: "Ze hebben te maken met protocollen en conventies, de werkdruk is erg hoog. Maar de natuur kan hen ook helpen uit die gedachte-stroom te komen. Toen ze dat beseften, werden ze geraakt door onze methode en schreven ze hun patiënten Natuur op Recept voor." In samenwerking met het Van Gogh Nationaal Park maakte Nature For Health daarop een wandelkaart, met daarin de wandelgebieden in en rond de Reeshof. Paul: "Het Van Gogh Nationaal Park loopt van Zundert tot Helmond en heeft natuurgebieden als de Loonse-

en Drunense Duinen, de Oisterwijkse Vennen en de Kampina op de kaart staan. Ook de natuurlijke omgeving van De Reeshof is onderdeel van het park. Denk hierbij aan de het Reeshofbos, de Dongevallei, Stadsbos 013 en het Reeshofpark. Zorgverleners die openstaan voor Natuur op Recept kunnen vanaf nu patiënten wijzen op de wandelkaart. Die fungeert bij sommige patiënten als een soort stok achter de deur."

### GROEPSWANDELINGEN VERLAGEN DE DREMPEL

Paul: "Toch blijft voor sommige mensen de drempel te hoog om de wandelgebieden op te zoeken. Die vinden het eng om alleen erop uit te gaan. Of zijn slecht ter been. Onze georganiseerde groepswandelingen in de wandelgebieden van de Reeshof tijdens de Natuur op Recept-maand bleken voor deze mensen een prima middel om die drempel te verlagen. Huisartsen en fysiotherapeuten verwezen hun patiënten meteen door naar de groepswandelingen, maar liepen zelf soms ook mee. Ook mensen die slecht ter been waren of zich neerslachtig voelden deden mee. Een bewegcoach gaf lichte bewegingsoefeningen om de mentale en lichamelijke weerstand te verbeteren. Oefeningen die je prima op je rollator of scootmobiel kon uitvoeren. Daarnaast deden mensen nieuwe contacten op en deelden hun ervaringen over de natuurbeleving. In de Dongevallei bijvoorbeeld zag ik bomen die ik nog nooit had gezien, sterker nog, de bewoners hadden ze ook nog nooit gezien. Prachtig om die beleving bij deelnemers te zien. Ze omarmden de omgeving en je zag ze letterlijk opbloeien bij het zien van de prachtige flora en fauna. Mensen gingen opgewekt naar huis! Daar word ik zelf ook vrolijk van."

### NATUUR OM DE HOEK

Helaas komt aan alles een eind. Het project stopte eind september, alsook de groepswandelingen. Paul: "We hopen dat we de deelnemers een duwtje in de rug hebben gegeven om (samen) de wandelingen te maken, met betrokkenheid van de zorgverleners. En goed nieuws! Vanaf mei maken we een doorstart met deze Natuur op Recept-wandelingen. Hiervoor krijgen we ondersteuning van de gemeente en



Wandelgroep Vrijheid-Blijheid van KBO de Reeshof

Stichting Gezond Natuur Wandelen. De komende zes maanden gaan we elke vrijdag van 10.30 uur tot 11.45 uur met geïnteresseerden wandelen in de omgeving van de Reeshof. En dan niet alleen bovengenoemde wandelgebieden, maar ook in de wijk zelf: de plantsoenen, de parken, langs vijvers en het kanaal. Want de wijk is enorm groen. De natuur ligt letterlijk om de hoek. Daardoor zijn de wandelingen ook geschikt voor mensen die minder mobiel zijn. Iedereen mag en kan meedoen. Net als alle Tilburgers die blij worden van de stadsnatuur. Hoe meer deelnemers, hoe groter het succes, zodat we de wandelingen hopelijk ook kunnen uitzetten naar andere wijken. Uiteindelijk willen we de positieve gezondheid van zoveel mogelijk Tilburgers bevorderen: door ze te laten genieten van de groene omgeving en ze de helende kracht van de natuur te laten ontdekken."

Wil je meedoen aan de Natuur op Recept-wandelingen? Neem dan contact op met Paul van der Velden via [paul@nfhfoundation.com](mailto:paul@nfhfoundation.com).



In mei zijn de Natuur op Recept-wandelingen van Nature For Health in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen weer gestart in de Reeshof. Daarnaast zijn meer wandelgroepen actief in de Reeshof, zoals de wandelgroep Vrijheid-Blijheid van KBO de Reeshof (zie foto). Zij wandelen iedere dinsdagochtend vanaf 9.30 en nemen deel aan wandelingen van 5, 8 of 10 kilometer door wandelgebieden als het Reeshofpark, de Kanaalzone, het Mastbos, de Dongevallei, het Bleukbos, De Gaas, het Reeshofbos en de Oude Warande. Vertrek: Wijkcentrum Heyhoef, Kerkenbosplaats 1. Opgeven bij coördinator Ad van Laarhoven via 06 – 573 96 688.



Bea Miltenburg (m) en teamgenoten in actie

Altijd al een sliding op het ijs willen maken? Of punten willen scoren door stenen op zo'n manier over het ijs te duwen, dat ze precies in het middelpunt van een cirkel komen? Doe dan mee aan een kennismakingsles curling van de **Curling Club Tilburg (CCT)**. Uitermate geschikt voor ouderen.

## JE LEVEN DE JUISTE DRAAI GEVEN MET CURLING

Iedere donderdagavond komen de spelers van CCT bij elkaar voor een training in het IJssportcentrum aan de Stappegoorweg in Tilburg. Het team van trainster Bea Miltenburg bestaat uit jongere én oudere spelers. "Die diversiteit aan niveaus en leeftijden maakt het spel boeiend en uitdagend", vertelt Bea. "Iedereen kan meedoen, ongeacht niveau, leeftijd of lichamelijke beperking. De sport vereist namelijk geen zware inspanning. Je kunt curling tot op hoge leeftijd beoefenen."

### BESMET MET HET CURLINGVIRUS

Zelf is ze hiervan het levende voorbeeld. Met haar 73 lentes maakt ze nog steeds menig sliding. Bea: "In 1990 ontmoette ik op de golfclub enkele leden van de curlingclub. Ze bemerkten mijn interesse en enthousiasme en vroegen me meteen mee. Vanaf die dag ben ik besmet geraakt met het curlingvirus. En ik ben nu nog steeds heel actief, want ik vind het elke keer weer een uitdaging om de perfecte steen te gooien."

### MEEGLIJDEN OP HET IJS

Wat is dat curling nu eigenlijk precies voor een sport. En hoe doe je dat, een perfecte steen gooien? Bea: "Een curlingsteen is van graniet en weegt twintig kilo. Eigenlijk niet te tillen dus, maar dat hoeft ook helemaal niet. Curling speel je namelijk op een ijsbaan; je laat de steen over het ijs glijden. Je brengt de steen in het spel, door op de ijsbaan een stukje mee te glijden met de steen, dat noem je een sliding. Dan laat je de steen los en geef je hem een draaiende beweging, waardoor hij een licht gebogen vaart krijgt. Die draaiing heet curl, vandaar de naam curling. Met die draai is het de bedoeling dat de steen in of rondom het Huis terecht komt: de grote, gekleurde cirkel aan het einde van de baan."

### HOE DICHTER BIJ DE DOLLY...

"Bij curling speel je met twee teams", gaat Bea verder. "Beide teams gooien acht stenen. Als alle zestien stenen gegooid zijn, is er sprake van een end. Bij dit end is het de bedoeling dat het aantal stenen van je eigen team dicht bij het middelpunt van het Huis (de dolly) ligt, dan het aantal stenen van de tegenpartij. Voor elke steen die dicht bij de dolly van het Huis ligt dan de steen van de tegenstander, krijg je een punt. Daarna speel je weer een nieuw end, tot er uiteindelijk een winnaar uit de bus komt. Net als bij andere doelspelen als bowlen of jeu de boules is de gooi of draaiing allesbepalend voor de plek waar de bal of – in ons geval, de steen – terecht komt. Maak je bijvoorbeeld een sliding naar rechts en een draai naar links, komt de steen meer in het midden terecht. Uiteindelijk is het iedere keer weer de kunst om de steen zo dicht mogelijk bij de dolly te krijgen. Daarvoor gebruiken we ook bezems. Door heel hard op het ijs heen en weer te vegen, net voor de steen uit, laat je het ijs smelten en maak je een dun laagje water op het ijs (aquaplaning). Daardoor verliest de steen zijn grip op het ijs en remt hij minder af. Zo kan hij verder doorglijden richting

de dolly. Bij iedere worp heb je iemand die de steen gooit, de anderen hanteren de bezems op aanwijzing van degene die heeft gegooid. Curling is dan ook echt teamwork."

### UITGLIJDEN?

Curling kan ook aangepast worden gespeeld. Bijvoorbeeld door ouderen of mensen met een lichamelijke beperking. Bea: "Als je het eng vindt om een sliding te maken (over het ijs te glijden) kun je ook een speciale stick aan het handvat van de curlingsteen bevestigen en achter de steen lopen. Je kunt dan precies hetzelfde spelletje spelen, zonder dat je door de knieën hoeft te gaan. Een speler van ons heeft soms rugpijn, die gebruikt regelmatig de stick. Toen ik mijn pols had gebroken, kon ik met de stick ook gewoon doorspelen. Natuurlijk kun je blessures oplopen. Het ijs is glad en hard, je kunt vallen. Toch wordt dat risico tot bijna nihil teruggebracht door de speciale curling-schoenen. De ene zool is glad, de andere stroef. Met de gladde zool maak je de sliding. Maar je kunt ook kiezen voor een stroeve zool die je om de gladde zool heen doet, zo blijf je stevig op het ijs staan."

Bea: "Curling kun je in aangepaste vorm tot op zeer hoge leeftijd blijven beoefenen. En je kunt ook gerust op latere leeftijd mee beginnen. Let wel, onze oudste speler was bijna 90! Ook kun je ervoor kiezen om samen met jongere spelers in een team te gaan. Daardoor blijf je vanzelf ook een beetje jong. En tot slot is er ook altijd nog de derde helft: de gezellige nazit in de kantine. Die is voor ons curling-spelers net zo belangrijk als de training of de wedstrijd."

### Enthousiast geworden?

Kom curling spelen of maak kennis met het spel tijdens de kennismakingslessen in september. Neem contact op met [secretaris@curlingclubtilburg.nl](mailto:secretaris@curlingclubtilburg.nl) | [www.curlingclubtilburg.nl](http://www.curlingclubtilburg.nl)





Vlotte vrouw (51), parttime werkend, zoekt gezellige, actieve heterovriendin(nen). Woont in Hasselt, Goirke. Trefwoorden: dierenvriend, (kleine) hondjes, wandelen, sporten, fietsen, bios, hapje eten, winkelen, kringloopwinkels, naaien, dagje weg, vakantie. Brieven onder nummer 2023-02-01

Man (68), slank, spontaan, sociaal, sportief. Houdt van wandelen, fietsen, zwemmen en fitness. Rookt en is gezelligheidsdrinker. Heeft een hond en zangvogels. Zoekt dame tussen de 60 en 65 jaar voor een hechte, serieuze LAT-relatie. Ben jij 'slank', spontaan, eerlijk, serieus en heb je een leuke uitstraling? Brieven onder nummer 2023-02-02

Vrouw (70) zoekt maatje om vier keer per jaar naar de Efteling te gaan. Mevrouw heeft een abonnement en rijdt auto. Heb je wellicht ook een abonnement op de Efteling en wil je haar vergezellen? Brieven onder nummer 2023-02-03.

Maandagmiddag 27 juni 2022, op het terras van de Kattenrug, kwam vrouw in gesprek met man. Hij is 65-plus en droeg een donker heupjack. Bent u die man? Mail of schrijf naar De Draad. Als je vermeldt waar het gesprek over ging, dan weet mevrouw dat jij het bent. Brieven onder nummer 2023-02-04.

Vrouwelijke skater zkt seniore skater(s) om samen de mooie paden in de Reeshof en de omgeving van

Tilburg te (her)ontdekken. Dit alles in een rustig tempo en in een gemoedelijke sfeer. Ben je wat onzeker? Geen probleem, samen pakken we dit op. Mevrouw heeft jarenlang skate-les gegeven. Plezier staat voorop! Geïnteresseerd? Neem contact op met Jane Brinkhof via moederjane@home.nl

Gezocht: De Fijn Thuis Groep zoekt dames of heren, leeftijd vanaf 70 jaar, voor de soepclub en/of kaartclub in Dalem Reeshof. De soepclub is elke woensdagmiddag van 12.00 uur tot 14.00 uur. Onder het genot van een lekker kopje soep of koffie komt de groep gezellig bij elkaar. De kaartclub is elke dinsdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur. Er wordt voornamelijk gericht en soms geïnterd. Beide clubs zijn op het Scheveningenplein in Dalem. Interesse? Neem contact op met Ria Mutsaers via 06 - 406 43 709.

Bridgeclub De Honneur zoekt nieuwe leden. De Honneur speelt elke vrijdagavond in de aula van BS De Boemerang aan de Rijperkerkstraat 2 te Tilburg. De Honneur is aangesloten bij de bridgebond en is ook toegankelijk voor niet-bondsleden. Lidmaatschap is niet verplicht. Meer informatie via wedstrijdleider Toine Vermeer, toinevermeer@msn.com of 06 - 302 68 417

De jeu de boules-club Les Klûtes zoekt leden. De club speelt iedere vrijdagavond op het complex van jeu de

boules vereniging PVT, Gershwinstraat 22 te Tilburg. Winnen is leuk, maar gezelligheid staat voorop! Interesse? Neem contact op via thea.vanpruissen@outlook.com

Bridgeclub De Driehoek heeft plaats voor enkele nieuwe leden: zowel beginners als gevorderden. Elke dinsdagmiddag wordt van 13.30 uur tot 16.30 uur gebridget in ontmoetingscentrum De Driehoek, Gendringenlaan 179 te Tilburg. Geen competitieverband. Geen opkomstplicht, wel afmeldplicht. Contributie: €25,- per jaar. Kom gratis en vrijblijvend een proefmiddag briden: graag van tevoren aanmelden. Voor meer informatie ook over de proefmiddag: Henk Boeren (06 - 291 20 018) of h.boeren@home.nl

Accordeonvereniging Les Musiciens Joyeux (LMY) zoekt nieuwe leden. LMY repeteert iedere dinsdagavond in wijkcentrum De Symfonie van 20.00 uur tot 22.00 uur en speelt een gevarieerd repertoire. Samenstelling: 16 accordeonisten, een slagwerker en een bassist. LMY organiseert concerten en treedt regelmatig op in verzorgingshuizen. Instrumenten zijn aanwezig en in bruikleen te huur. Geïnteresseerd? U kunt een maand gratis proefdraaien. Meer informatie via www.lmjtilburg.nl

Dhr. Sabelis vraagt zich af of er een klaverjasvereniging in Tilburg is. Kunt u hem verder helpen? Neem dan contact op met hem op via asabelis@home.nl

Te koop: drie borduurpakketjes, borduurboeken met patronen, borduurstof 1x1 m, borduurgaren diverse kleuren, wol resten, drie lappen stof wit, gestreept en gebloemd. Borduurwerk van Ot en Sien 70x50 cm, puzzel van Ot en Sien (2 x 1000 stuks). Info bij mevrouw Zeemeijer via 013 - 751 80 98.

Gezocht, borduurmaterialen, liefst gratis, kleine vergoeding is mogelijk. Info bij de heer A. Verhoeven via bink-spice@hotmail.com

Borduurgaren DMC, gratis af te halen. Info via 013 - 455 05 62.

Heeft u oude opdraaihorloges waar u niets mee doet? U kunt een verzamelaar hier blij mee maken, hij verzamelt oude horloges of zakhorloges en haalt ze graag bij u thuis op. Info bij heer Knops via 06 - 270 80 226.

Ter overname aangeboden: 1-persoons senioren bed afm. 90 x 200, kleur: donker eiken. Incl. lattenbodemp, matras en nachtkastje. In uitstekende staat. Geïnteresseerd. Info via 013 - 456 27 88

Te koop: mooie legpuzzels van 1000 stukjes, deze zijn slechts eenmaal gelegd. Vraagprijs: €2,- per stuk. Afname per vijf stuks. Info via: 013 - 571 34 21.

Te koop: legpuzzels van Gibsons en Falcan, 1000 stukjes, in goede staat. Info bij E. v.d. Dries via 06 - 172 52 024

Te koop: 5 mooie biljartkeuen en 3 ballen: €125,-. Keuen zijn eventueel per stuk te koop. Informatie bij A.G. Habraken, woonzorgcentrum Koningsvoorde 214-08, Generaal Smutslaan 208.

Te koop: diverse DVD's: de Sound of Music, Scheepjongens van de Bonte Koe, ook series. €2,- per stuk. Ook div. VHS-films o.a. serie Bartje, €5,- per band. Interesse? Neem contact op via 06 - 112 02 525

## WORD TILBURGS MAATJE

**ContourdeTwern is op zoek naar nieuwe maatjes. Heeft u nog wat aandacht en tijd over en wilt u graag iets betekenen voor een buurtbewoner? Bekijk dan onderstaande advertenties.**

- Vrouw die er ondanks haar beperking nog graag op uit gaat, bijvoorbeeld naar het Wagnerplein. Een kopje koffie met een praatje of spelletje vindt ze ook erg gezellig!

- Vrouw die graag een stukje wil wandelen om haar conditie op te bouwen met als afsluiting een kopje koffie bij haar thuis of op een terrasje.

*Interesse in een van de twee bovenstaande advertenties? Neem contact op met Lydia Driessen via 06 - 194 09 911 of lydiadriessen@contourdetwern.nl*

- Man (50) zou graag een positief maatje willen om samen te koken, gezellig te kletsen en te praten over zijn grootste hobby: motorrijden.

- Vrouw (64) wil er graag op uit en dat doet ze het liefst samen. Thuis een kopje koffiedrinken en kletsen vindt ze ook heel gezellig!

- Eenzame oudere nabij het centrum heeft behoefte aan bezoek van iemand met een gezellige babbel.

*Interesse in een van de drie bovenstaande advertenties? Neem contact op met Nahla Baamier via 06 - 101 52 836 of nahlabaamier@contourdetwern.nl*

**Gratis advertentie** zetten in deze rubriek?

Dan kan (schriftelijk) via redactie De Draad,

Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg of via

dedraad@contourdetwern.nl

Bij rugby kan het er soms ruig aan toegaan. Met spelers die elkaar mogen tackelen of op harde (maar gereguleerde) manier de bal proberen te ontfutselen, is het zeker geen sport voor doetjes. Bij de wandelvariant ervan – **walking rugby** – gaat het er een stuk gemoedelijker aan toe. Daar wordt gewandeld in plaats van gerend en mag je elkaar niet aanraken. Op die manier kunnen ook oudere sporters op een veilige en gezonde manier in beweging blijven met hun favoriete sport.

## WALKING RUGBY RUGBYEN IN AANGEPAST TEMPO

**Walking Rugby** is een initiatief van het Nationaal Ouderenfonds en valt onder het project OldStars. Net als walking football, walking hockey, walking tennis, walking handbal, walking korfbal en walking basketbal: stuk voor stuk aangepaste varianten waarmee ook ouderen (55+) hun favoriete sport tot in lengte van jaren kunnen blijven beoefenen. Het idee voor OldStars wandelsporten ontstond toen veel ouderen aangaven hun sport te willen blijven beoefenen maar dat niet konden omdat er geen of onvoldoende passend aanbod was.

Marie: "Mijn broers sporten bij The Oysters net als mijn zoon. Mijn man heeft ook rugby gespeeld en is ook trainer: we zijn een echte rugbyfamilie."

### BLIJF IN BEWEGING MET RUGBY!

Iedere donderdagavond komt het team samen voor de training. Marie (63): "We beginnen met een Athletic Skills Model (ASM). Dit zijn oefeningen waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Vervolgens spelen we drie partijtjes walking rugby, met inachtneming van

### 365 ZIJN OUDERENVRIENDELIJK

Toen het Nationaal Ouderenfonds vaker dergelijke berichten van ouderen kreeg, is ze de Nederlandse amateursportverenigingen gaan benaderen en zijn ze samen de walking sports gaan ontwikkelen. En met succes! Landelijk ontstond een uitgebreid aanbod van walking sporten bij maar liefst 365 (!) ouderenvriendelijke sportverenigingen. De Rugby Football Club 'The Oisterwijk Oysters' in Oisterwijk is er daar één van. Anderhalf jaar geleden benaderde het Ouderenfonds en de Nederlandse Rugby Bond de club om een walking rugby variant op te zetten.

### EEN GROTE RUGBYFAMILIE

Trainer Marie Nas was meteen enthousiast. In korte tijd werd via mond-tot-mondreclame een team van zo'n acht spelers samengesteld, bestaande uit mannen en vrouwen in de leeftijd van 55 tot 76. Marie: "Het gaat bij walking rugby niet om de winst, maar om het plezier en de gezelligheid. Maar dat je in beweging blijft en je spieren soepel houdt, is wel mooi meegenomen." Marie komt uit Nieuw-Zeeland waar rugby de nationale sport is. De sport is haar dan ook met de paplepel ingegoten.



Walking Rugby bij de Oisterwijk Oysters op donderdagavond

de speciale spelregels." Je mag niet rennen, elkaar niet fysiek aanraken, geen tackles toepassen. De tackles worden bij het reguliere rugby gebruikt om het aanvallende team te stoppen. Ook de zogenaamde scrum - waarbij na een overtreding twee groepen spelers in een voorovergebogen houding tegen elkaar induwen - is bij het walking rugby verboden. Een ander essentieel verschil met het reguliere rugby is dat je bij walking rugby de bal zowel naar voren als naar achteren mag passen. Bij het 'gewone' rugby mag je alleen naar achteren passen. En in tegenstelling tot traditioneel rugby is het niet nodig om de bal op de grond te drukken: bij walking rugby is het voldoende om over de trylijn te lopen. Marie: "Het moet wel leuk en uitvoerbaar blijven voor onze oudere spelers. Bij walking rugby kunnen ze zonder blessuregevaar sporten, heerlijk in de buitenlucht."

### GEZOND BLIJVEN IS MIJN DRIJFVEER

Speler Bas (54) beaamt dat. "Een fervente rugbyer zou zich een krieb lachen om ons spel. Maar ik vind het vooral belangrijk om in beweging te blijven. Hiermee blijf je fysiek en mentaal sterk. Ik heb een paar jaar geleden een hartinfarct gehad. Dat wil ik nooit meer. Beweging is een belangrijke drijfveer om mijn hart gezond te houden." Ook het Ouderenfonds benadrukt het belang van voldoende beweging. Sport wordt dan ook door het fonds ingezet als middel om gezondheidsproblemen te voorkomen of te beperken. Marie herkent dit: zij had bijvoorbeeld last van rugpijn.

"Na drie maanden rugbysporten verdween die pijn als sneeuw voor de zon. Sport versterkt je spieren. Je voelt je niet meer stijf. En de speltechniek houdt je hersenen scherp. Daarom is sporten goed voor lijf, leden en geest."

### UITKIJKEN NAAR DE DERDE HELFT

De Old Stars sporten hebben behalve een sportieve ook een belangrijke sociale component. Ouderen zijn vaak wat minder actief in de maatschappij of hebben wat minder sociale contacten. Sport kan daarin het verschil maken. Door weer mee te doen en anderen te ontmoeten, voel je je weer goed. Je bent weer van betekenis en dat kan op een positieve manier bijdragen aan je gezondheid. Speler Sabine (57) kan daar over meepraten. Sabine: "Ik was vroeger trainer van de turven (5-jarigen) bij The Oysters, maar de laatste tijd hing ik maar op die bank thuis. Walking rugby heeft mijn sociale leven weer verrijkt en geeft me een stukje voldoening. Ik ga elke donderdag met veel plezier naar de training, maar kijk ook uit naar de derde helft die altijd heel gezellig is." Marie: "Ook ouderen kunnen bij walking rugby in alle opzichten nog lang, gezond en gelukkig van de sport blijven genieten."

*Wil je ook in beweging blijven, je spieren soepel houden en anderen ontmoeten via rugby? Kom dan op donderdagavond langs bij de training van 19.00 uur tot 21.00 uur op het terrein van 'The Oisterwijk Oysters', sportpark De Wolfspuiten, Scheibaan 2 te Oisterwijk.*

### WALKING SPORTS VOOR OUDEREN

Op [www.oldstars.nl](http://www.oldstars.nl) staat een overzicht van OldStars sporten in de buurt. In Tilburg en omstreken zijn er twee verenigingen die walking rugby aanbieden (Oisterwijk Oysters – [www.oysters.nl](http://www.oysters.nl) en Rugby Club Tilburg [www.rugbyclubtilburg.nl](http://www.rugbyclubtilburg.nl)). Bij FC Tilburg kun je aan walking football doen. [www.fc-tilburg.nl/walking-football](http://www.fc-tilburg.nl/walking-football). Daarover schreven we al eerder in De Draad.





Beste lezer,

Om De Draad nog beter aan te laten sluiten bij uw wensen vragen we u ons lezersonderzoek in te vullen. U kunt het onderzoek anoniem invullen. Wilt u kans maken op een van de waardebonnen van **100 euro** (1x), **50 euro** (2x), **25 euro** (4x) of **10 euro** (10x), dan hebben we uw gegevens nodig. U moet dan de strook onderaan de laatste vraag op pagina 22 invullen met uw gegevens. Het invullen duurt ongeveer 5 minuten.

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking.

## ★ HET LEZERSONDERZOEK OP PAPIER

Op de volgende pagina's (19, 20, 21 en 22) staan een aantal vragen over De Draad. Bij iedere vraag staat duidelijk aangegeven wat u moet doen.

## ★ HOE WERKT HET? WAT MOET IK DOEN?

**Stap 1:** Vul de vragen van het lezersonderzoek in.

**Stap 2:** Verwijder het lezersonderzoek uit het magazine.

**Stap 3:** Doe het lezersonderzoek in een envelop. **Postzegel is niet nodig!**

**Stap 4:** Stuur het lezersonderzoek voor 5 juni naar:

ContourdeTwern

**Lezersonderzoek De Draad**

Antwoordnummer 60598

5000 WB Tilburg

## ★ HET LEZERSONDERZOEK ONLINE / SCAN QR CODE

Scan de QR code via de camera of scanner op uw mobiele telefoon of tablet. U wordt automatisch doorgestuurd naar het online lezersonderzoek. U kunt ook naar [www.dedraadmagazine.nl/lezersonderzoek](http://www.dedraadmagazine.nl/lezersonderzoek)



MAAK LOS OP PAGINA 21 EN STUUR OPI!



### 1 | Leest u De Draad weleens?

- A Ja, elke editie
- B Ja, soms
- C Nee, ik lees de Draad niet omdat ...

>> Ga door naar vraag 15

OMCIRKEL  
HET JUISTE  
ANTWOORD

### 2 | Waarom leest u De Draad?

### 3 | Hoe goed leest u De Draad?

- A Ik lees alle artikelen van begin tot eind
- B Ik lees alleen artikelen die over het thema van het nummer gaan
- C Ik lees alleen de vaste rubrieken
- D Anders, namelijk: ...

OMCIRKEL  
HET JUISTE  
ANTWOORD

### 4 | De Draad wil mensen verbinden, informeren en in actie laten komen. In hoeverre voldoet De Draad hieraan?

**Verbinden** | helemaal – neutraal - helemaal niet

**Informeren** | helemaal – neutraal - helemaal niet

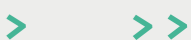
**Aanzetten tot actie** | helemaal – neutraal - helemaal niet

OMCIRKEL  
HET JUISTE  
ANTWOORD

### 5 | Er staat nuttige informatie in De Draad:

- A Altijd
- B Heel vaak
- C Regelmatig
- D Zelden
- E Nooit

OMCIRKEL  
HET JUISTE  
ANTWOORD



## 6 | Als ik De Draad heb gelezen dan...

- A Weet ik met wie ik contact moet opnemen voor een bepaalde vraag  
 B Weet ik hoe ik met bepaalde uitdagingen om moet gaan  
 C Weet ik dat ik niet alleen ben met een bepaald probleem  
 D Heb ik meer kennis over een bepaald onderwerp  
 E Wil ik mezelf graag inzetten voor andere mensen  
 F Zet dit mij aan het denken over mijn eigen situatie(s)  
 G Anders, namelijk... \_\_\_\_\_

OMCIRKEL  
HET JUISTE  
ANTWOORDMEER  
ANTWOORDEN  
MOGELIJK

## 7 | Bent u weleens in actie gekomen na het lezen van De Draad?

- A Ja, ik heb weleens contact opgenomen met een maatschappelijke en/of zorgorganisatie  
 B Ja, ik ben weleens naar een activiteit geweest  
 C Ja, ik heb me als vrijwilliger aangemeld  
 F Ja, ik ben lid geworden van een vereniging  
 G Ja, anders namelijk... \_\_\_\_\_  
 H Nee

OMCIRKEL  
HET JUISTE  
ANTWOORDMEER  
ANTWOORDEN  
MOGELIJK

## 8 | In hoeverre bent u tevreden over de volgende onderdelen van De Draad?

Grootte lettertype | zeer tevreden – tevreden – neutraal – ontevreden – zeer ontevreden

Leesbaarheid / Taalgebruik | zeer tevreden – tevreden – neutraal – ontevreden – zeer ontevreden

Vormgeving / Fotografie | zeer tevreden – tevreden – neutraal – ontevreden – zeer ontevreden



MAAK HIER DE PAGINA'S LOS EN STUUR OPI



## 9 | Over welke onderwerpen wilt u meer lezen in De Draad?

- A Gezondheid  
 B Activiteiten in de buurt  
 C Clubs en verenigingen  
 D Informatie van de gemeente voor zestigplussers  
 E Vrijwilligerswerk / iets voor een ander doen  
 F Mantelzorg  
 G Wonen  
 H Nieuwe (technische) ontwikkelingen (zorgrobots, beeldbellen...)  
 I Anders, namelijk... \_\_\_\_\_

OMCIRKEL  
HET JUISTE  
ANTWOORDMEER  
ANTWOORDEN  
MOGELIJK

## 10 | In hoeverre bent u tevreden over de rubrieken in De Draad ?

De Draad kwijt | zeer tevreden – tevreden – neutraal – ontevreden – zeer ontevreden

Voor De Draad ermee | zeer tevreden – tevreden – neutraal – ontevreden – zeer ontevreden

Puzzel | zeer tevreden – tevreden – neutraal – ontevreden – zeer ontevreden

Nieuwsgaren | zeer tevreden – tevreden – neutraal – ontevreden – zeer ontevreden

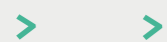
De passie van... | zeer tevreden – tevreden – neutraal – ontevreden – zeer ontevreden

## 11 | De Draad wil online actiever worden door bijvoorbeeld nieuwsartikelen te plaatsen. In hoeverre bent u daar enthousiast over?

heel enthousiast – neutraal – helemaal niet enthousiast

## 12 | Hoe zou u De Draad online bezoeken?

- A Via de website (www.dedraadmagazine.nl)  
 B Via Facebook  
 C Via Instagram  
 D Weet ik niet  
 E Anders, namelijk... \_\_\_\_\_

OMCIRKEL  
HET JUISTE  
ANTWOORDMEER  
ANTWOORDEN  
MOGELIJK

**13 | Waarvoor zou u De Draad online gebruiken?**

- A Lezen van het blad  
 B Nieuws lezen op de website  
 C Video's bij artikelen  
 D Achtergrond bij artikelen in het blad  
 E In contact komen met andere lezers (bijv. online chatten)  
 F Overige ideeën over online gebruik:
- 

**18 | Uw hoogst afgeronde opleiding?**

- A Basisonderwijs  
 B LTS of Huishoudschool / VMBO / MAVO  
 C Mulo / MMS / HAVO  
 D HBS / Gymnasium / VWO  
 E MBO  
 H HBO  
 G Universiteit

**14 | De Draad verschijnt 5 x per jaar, dat vind ik:**

- A Goed  
 B Te vaak  
 C Te weinig  
 Als u b of c heeft ingevuld, hoe vaak vindt u dan? \_\_\_\_\_ keer per jaar.

**19 | Welk cijfer geeft u De Draad?**

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**15 | Wat is uw geslacht?**

- A Man  
 B Vrouw  
 C Anders

**16 | Wat is uw leeftijd?**

- A Jonger dan 60 jaar  
 B 60 – 64 jaar  
 C 65 – 69 jaar  
 D 70 – 74 jaar  
 E 75 – 79 jaar  
 F 80 jaar of ouder

**17 | Wat is uw leefsituatie?**

- A Alleenstaand  
 B Gehuwd of samenwonend  
 C Anders, namelijk...
- 

Wilt u kans maken op een waardebon van:  
**100 euro (1x), 50 euro (2x) of ★**  
**25 euro (4x) of 10 euro (10x)? ★**

Stuur dan de ingevulde enquête samen met onderstaande gegevens naar ons op.

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Haal deze 4 pagina's los en stuur (postzegel is niet nodig) voor 5 juni in een envelop naar:

ContourdeTwern  
 Lezersonderzoek De Draad  
 Antwoordnummer 60598  
 5000 WB Tilburg

**★ WAAROM EEN LEZERSONDERZOEK?**

Door de vragen van het onderzoek in te vullen en naar ons op te sturen helpt u ons, de redactie van de Draad, enorm. Door zoveel mogelijk wensen op te halen, kunnen we De Draad nog beter laten aansluiten bij de behoeften van onze inwoners van zestig jaar en ouder. En dat is belangrijk, want die doelgroep zal de komende jaren alleen nog maar groter worden. Met de uitslagen van het onderzoek willen we bijvoorbeeld kijken of we bepaalde dingen anders moeten doen, of we meer online moeten gaan werken, of we misschien vaker of minder vaak moeten uitkomen of dat we een aantal dingen gewoon hetzelfde moeten houden.

**★ HOE WERKT HET? WAT MOET IK DOEN?**

**Stap 1:** Vul de vragen van het lezersonderzoek in.

**Stap 2:** Verwijder het lezersonderzoek uit het magazine.

**Stap 3:** Doe het lezersonderzoek in een envelop.

**Stap 4:** Stuur het lezersonderzoek voor 5 juni naar:

ContourdeTwern  
 Lezersonderzoek De Draad  
 Antwoordnummer 60598  
 5000 WB Tilburg

**★ TOT WANNEER KAN IK HET LEZERSONDERZOEK INSTUREN?**

U kunt het onderzoek tot uiterlijk 5 juni online invullen of invullen op papier en terugsturen naar bovenstaand adres.

**Postzegel is niet nodig!**

**★ WAT GEBEURT ER MET MIJN GEGEVENS?**

Helemaal niets. Nadat alle antwoorden zijn verwerkt, vernietigen we alle gegevens. Wilt u in aanmerking komen voor een van de waardebonnen van **100, 50, 25** of **10** euro, dan hebben we uw gegevens nodig om de prijzen uit te kunnen reiken. U kunt uw gegevens onderaan op pagina 22 invullen en meesturen met het lezersonderzoek. De winnaars krijgen voor 1 juli bericht.

MAAK LOS OP PAGINA 21 EN STUUR OPI!

# MET OOSTERSE BEWEGINGSLESSEN MAKKELIJK EN GEZOND HONDERD JAAR WORDEN



Op de kracht van de ander reageren met Push Hands

Sinds 1989 geeft het **Centrum voor Natuurlijke Gezondheidsontwikkeling (CNGO)** bewegingslessen met gezondheidsoefeningen die gebaseerd zijn op Chinese natuurfilosofie en bewegingsleer. Tijdens de Open Dag op 2 april hadden bezoekers de mogelijkheid om het uitgebreide scala aan activiteiten te beleven en te ervaren in leuke workshops en korte lessen. Een impressie van de workshops qigong, stokvorm, buikdansen en push hands.

Tekst en fotografie **Hans Peters**

Chinese bewegingslessen worden gezien als de meest effectieve bewegingsoefeningen om je gezondheid te verbeteren. Met de bewegingen train je je houding, spieren en gewrichten. De oefeningen zijn uitermate geschikt voor senioren en kun je tot hoge leeftijd blijven doen.

## QIGONG (TSJIE KOENG)

Door alleen naar de bewegingen te kijken, voel ik me bij de workshop qigong al meteen relaxed. Op zachte, melodieuze klanken maken deelnemers trage en vloeiende bewegingen. Bij qigong (uitspraak: tsjie koeng) voer je de oefeningen uit op basis van ademhaling en concentratie. Qi staat voor 'vitale levensenergie' en 'gong' voor oefenen. De deelnemers voeren de bewegingen uit op het ritme van hun ademhaling: ze duwen hun handen vooruit of nemen de houding aan van een kraanvogel. Hiermee wordt het hartritme rustiger, wordt de ademhaling verdiept en voelen de spieren en gewrichten soepel aan. De deelnemers krijgen lichamelijk meer energie en geestelijk meer rust. Wat wil je nog meer tijdens een dagje workshoppen?

## IDEAAL VOOR LONGPATIËNTEN

Docent en oud-directeur van het CNGO Rinus van den Broek: "De vloeiende bewegingen zorgen voor een betere circulatie van bloed en lymfe, waardoor de bloeddruk verbetert. Ook hebben de ademhalingsoefeningen een positief effect op de longen. Qigong is dan ook ideaal voor longpatiënten, of mensen met longcovid of hart- en vaatziekten. De bewegingsleer is een belangrijk onderdeel van de Chinese geneeskunde en wordt daar ook 'gewoon' in veel ziekenhuizen toegepast. Hersenbloedingen of andere vaatgerelateerde ziekten komen in

China dan ook minder voor. Chinese artsen zijn heilig overtuigd van de heilzame werking van de bewegingsfilosofie. En ook steeds meer westerse artsen staan hiervoor open."

## IN BALANS MET DE STOKVORM

Bij de workshop stokvorm moet ik even bukken om niet door een stok geraakt te worden. Enthousiaste deelnemers maken met een stok bewegingen naar voor en achter alsof ze in een roeiboot zitten. Stokvorm komt voort uit de Chinese zelfverdedigingsleer en geeft een unieke sensatie: je hele lichaam komt immers in actie. De deelnemers oefenen met een lange stok van ongeveer hun eigen lichaamslengte. Hiermee maken ze hun nek en schouders los en wordt hun rug sterker. De oefeningen helpen hen stress en nare gedachten die door hun hoofd spoken te verdrijven. Door te concentreren op de oefeningen, maken ze hun hoofd als het ware leeg. Tegelijkertijd bewegen ze mee met de stok die hierdoor een verlengstuk wordt van het lichaam. Met de stokvorm worden lichaam en geest met elkaar verbonden en in balans gebracht.

## PUSH HANDS

Verwonderd loop ik een zaaltje binnen waar mensen tegen elkaar duwen. Is dit karate? Of boksen? Nee, het is de workshop Push Hands. Push Hands is een onderdeel van de Tai Chi-bewegingsvorm (zie artikel Tai Chi van de KBO Reeshof op pagina 4). Bij de workshop duwen



## MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

### ZORG WAAR U ZICH GOED BIJ VOELT

Naarmate u ouder wordt, verandert uw leven. Dat heeft gevolgen voor waar en hoe u woont. Liever houdt u het allemaal bij het oude, maar soms is het tijd voor een verandering. De Wever maakt van die verandering een verbetering. Wij ondersteunen u bij die verandering en helpen u bij het vinden van de zorg die het beste bij u past. Stel ons al uw vragen, zodat wij weten wat u belangrijk vindt. Zo krijgt u van ons de zorg en ondersteuning waarbij u zich goed voelt.

Kijk op [dewever.nl](http://dewever.nl) voor meer informatie.



## Thuiszorg Het Laar

Het Laar zet zich in om u het leven te laten leiden zoals u dat wenst. Of het nu gaat om wonen, zorg, eten en drinken of bijvoorbeeld kunst en cultuur, samen met Het Laar blijft u langer zelfstandig. Wist u bijvoorbeeld dat Het Laar ook thuiszorg en dagbesteding biedt?

[www.hetlaar.nl](http://www.hetlaar.nl)



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op de website [www.hetlaar.nl](http://www.hetlaar.nl) of bel met 013-465 77 00

> twee deelnemers tegen elkaars handen. Wat deze oefening zo bijzonder maakt, is de interactie tussen de twee deelnemers. Door de samenwerking worden ze evenwichtiger en ontspannen. Beide lichamen werken als één geheel wat bevorderlijk is voor ieders coördinatie. Met Push Hands ontwikkelen de deelnemers niet alleen kracht, het helpt hen ook om op een soepele manier op de kracht van de ander te reageren. Toch kan de oefening confronterend zijn. Wanneer iemand je duwt, heb je van nature de neiging te verstarren of geweld te gebruiken. Dat diepe instinct maakt je tegelijkertijd kwetsbaar. Push Hands helpt de deelnemers die reflexen te overwinnen: ze leren elkaar te vertrouwen en op een zachte, maar alerte manier te reageren in het directe lichamelijke contact. Dat werkt ook meteen door in de dagelijkse omgang met mensen: dit zouden meer mensen moeten doen!

### DANSEND DE WERELD DOOR

Ritmische, oosterse klanken lokken me het zaaltje binnen waar buikdans wordt gegeven.

Tien enthousiaste dames zijn vol passie in de weer: buikdans is toch wel het summum van sensualiteit, expressiviteit en creativiteit. Tijdens de workshop maken de dames de techniek eigen door vanuit hun buik en heupen te dansen. Ze volgen hun gevoel en improviseren hun bewegingen, waardoor ze zich dieper bewust worden van hun lichaam, geest en hart. Ze schudden met hun buik en heupen, maken sierlijke bewegingen met hun armen en handen en laten de energie door hun lichaam stromen. Heel indrukwekkend.

### MEER WETEN

*Bent u geïnteresseerd geraakt in oosterse bewegings-oefeningen zoals yoga, Tai Chi, stok- of zwaardvorm of qigong? Wilt u meer weten over Chinese gezondheids- of voedingsleer of bent u benieuwd naar wat het CNGO nog meer aan activiteiten te bieden heeft? Neem dan contact op met het CNGO via [www.cngo.nl](http://www.cngo.nl) of bel 013 577 02 61*



Dansen vanuit heup en buik bij CNGO



## DE PASSIE VAN... SIBYLLE GIELEN

In de Tilburgse Gasstraat staat de Immanuël-kerk. Het voormalig protestants kerkje, gebouwd in 1909, valt nauwelijks op in het straatbeeld. Ter kerke wordt er al lang niet meer gegaan. Het gebouwtje heeft diverse andere bestemmingen gehad en sinds 1995 is er Glasatelier Immanuel in gevestigd, het eenvrouwsbedrijf van beeldend kunstenaar Sibylle Gielen (Bromberg, 1944). Samen met haar inmiddels overleden man Nick en kinderen kwam ze te wonen in de naastgelegen kosterwoning. De van oorsprong Pools-Duitse kunstenaar is gespecialiseerd in glas-in-lood (inclusief restauratie), mozaïek en muurschilderingen. Ze kan terugkijken op een rijk leven waarover ze niet gauw raakt uitgepraat. "Ik heb ook performances met glas gedaan, muziektheater geregisseerd, getekend en geschilderd, gedichten en toneelstukken voor kinderen geschreven." Maar op de eerste plaats is ze glazenier. "Glas is mijn passie", zegt ze, "Glas is mijn partner, maar ook mijn tijger: je kunt je er lelijk aan bezeren."

### BLAUW GLAS

Al jong was ze gefascineerd door glas. "Tot wanhoop van mijn moeder. Als zij mijn broek moest wassen, moest ze eerst de stukjes glas uit de zakken halen die ik op straat gevonden had." Ze herinnert zich nog een stukje blauw glas dat ze lang bewaard heeft. "Als het leven even niet meezat, was het een troost om er doorheen te kijken en een andere wereld te zien." Sibylle heeft allerlei vormen van monumentale glaskunst uitgevoerd – van gebrandschilderde kerkranken tot een glaswand bij particulieren thuis. In Woonzorgcentrum Thebe Elisabeth in Goirle kun je een drieluik van haar zien met de titel Krassen. "Elk mens loopt krassen in zijn leven op", zegt ze. "Er zitten op het glas ook echte krassen, met een slijpschijf aangebracht door mijn zoon Wim. Hij gaat mijn bedrijf overnemen – m'n handen zijn onderhand versleten maar ontwerpen en uitvoeren doe ik nog zelf."

### TIJD TE KORT

Trots vertelt ze over de mensen die in Glasatelier Immanuel hun opleiding tot professioneel glazenier hebben gehad. "Mijn man die archeoloog was en leraar klassieke talen, gaf hier ook les, kunstgeschiedenis. Eén keer per jaar gingen we op excursie naar interessante kunsthistorische plekken in het buitenland." De vierjarige deeltijdopleiding stopte in 2017, maar Sibylle geeft nog altijd cursussen. En ze mag dan wel de tachtig naderen, ze is nog lang niet toe aan haar pensioen. "Trouwens, ik denk erover om ook te gaan beeldhouwen." Lachend: "Ik kom gewoon tijd tekort, heb nog tachtig jaar te gaan!"

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](mailto:dedraad@contourdetwern.nl).*



### Wieggers Kunstgebitten: voor kwaliteit en service!

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



### Nieuw: digitale 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. En sinds 2018 is de tandprothetische praktijk terug aan de Berkenrodelaan 99 in Tilburg. Wij werken ook voor De Wever en voor Thebe. Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars, HKZ gecertificeerd en lid van de Organisatie Nederlandse Tandprothetici.

Onze praktijk-hygiëne is conform de landelijke ONT-richtlijnen



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



Bij KOS Kappersopleidingen kunt u tegen een voordelig tarief terecht voor een nieuwe kleur of coupe. Alle behandelingen worden uitgevoerd door studenten, maar steeds onder deskundige begeleiding van onze ervaren docenten.

wassen/knippen/drogen (dame en heer)	€ 12,50
wassen/watergolf	€ 13,50
wassen/knippen/watergolf	€ 26,00
wassen/föhnen	€ 13,50
wassen/knippen/föhnen	€ 26,00
permanent Finnley's inclusief coupe-soleil (muts)	€ 49,00
coupe-soleil (muts)	€ 27,50
highlights met folie's	per stuk € 3,50
scalp	€ 26,50
half head	€ 36,50
full head	€ 46,55
Toner v.a.	€ 10,75
verven v.a.	€ 27,50
verfspoeling Alter Ego v.a.	€ 24,00

KOS Kappersopleidingen  
Insulindeplein 18 Tilburg tel 013-5426603

### Slechts € 15,- Voor 3 hoofdgerechten!



- Hollandse hachee, rode bietjes, puree
- Kalkoenbiefstukjes, tuinbonen, aardappeltjes
- Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- Runderstooflapje, rode kool appel en puree
- Halsarbonade, witlof met spek en krieltjes
- Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

Thuiszorgkorting!  
Bel (013) 544 2513

### KIES 3 MAALTIJDEN

Knip uit!

Stuur de bon (frankeren is niet nodig!) in een envelop naar:

Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_ Telefoon \_\_\_\_\_

Woonplaats \_\_\_\_\_

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging. Draad-2023



Als ANBI-stichting, welzijnszorgorganisatie werken wij binnen de kaders van het WMO-beleid. Vaste bezorgers in herkenbare bedrijfskleding. Bekend bij thuiszorgorganisaties en gemeenten. Aanbieding éénmalig alleen voor nieuwe klanten. Informeer naar onze speciale kortingen. Koelverse maaltijden blijven minimaal een week houdbaar in uw koelkast.

# POSITIEVE GEZONDHEID

BEWEGINGSKUNST	GEZONDHEID	TAICHI
CURLINGSTEEN	GLAZENIER	WANDELEN
DOLLY	NATUURBELEVING	WANDELUGBY
DONGEVALLEI	QIJONG	WELBEVINDEN
EVENWICHT	RESTAUREREN	
FYSIOTHERAPEUT	RUGBYFAMILIE	

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

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

Stuur uw antwoord voor 9 juni naar: Redactie De Draad | Spoorlaan 444  
5038 CH, Tilburg of naar dedraad@contourdetwern.nl



Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over het leven, de stad, de wijk, de straat. Wat gaat er goed, wat kan er beter. Ditmaal zijn we op bezoek bij **Lucy Bathgate** (65) aan de Besterdring. We kunnen haar gerust de grote inspirator voor de leefomgeving noemen. Al jaren ijvert zij voor meer water en meer groen in Tilburg zodat de stad meer licht en lucht krijgt: "Dat ik twee jaar geleden ook nog klimaatburgemeester werd, voelt als de kers op de taart."

Tekst **Betty Montulet** | Fotografie **Hans Peters**

Misschien komt het omdat ze in Cambridge geboren is, die boomrijke parel in het toch al zo lommerrijke Engeland: "Mijn vader was van Britse / Litouwse / Schots- joodse afkomst en mijn moeder kwam uit Noord Holland / Eindhoven dus veel culturen komen in mij samen." Haar moeder kreeg heimwee en keerde terug naar Brabant. En Lucy groeide daar op, tussen de korenvelden en de weilanden met klaprozen en korenbloemen, sloten vol kikkerdril en bermen met weegbree.

In 1986 verhuisde ze naar Tilburg: "Gewoon uit pure willekeur gekozen via een passer op de kaart. Ik ging scheiden en het leek me beter om in een stad te gaan wonen qua werk en het co-ouderschap voor mijn dochter." De jaren 80 waren een periode van recessie en stilstand: "Het contrast kon niet groter zijn. Tilburg vond ik erg lelijk met die kale plekken in de stad en dan die armoede. De mensen hadden wel wat anders aan hun hoofd dan zich om groen te bekommeren. Het woord duurzaam bestond nog niet maar toen al vroeg ik me af: waar is hier het water?"

### "MAAK TILBURG MAAR WAT MOOIER"

Ze ging aan de slag als timmervrouw, later aannemer en richtte samen met een compagnon KEG Bouwbedrijf op: "Ik ben nog steeds trots op de duurzaamheid van wat ik toen gebouwd heb, indachtig de uitspraak van mijn opa: Maak jij Tilburg maar wat mooier, meiske!" In 2002 ging de KEG failliet: "Met als gevolg armoede en verdriet over de teloorgang maar wel goed geschoold en met een schat aan ervaring. Ik zei bij mezelf: ik stap uit de bouw maar wil wel zoiets duurzaam maar dan blijmoediger."

Het ondernemerschap lonkte in de vorm van Bureau Kleinschalig Werk / Startersadvies van de gemeente Tilburg waarvan de essentie was: hoe begeleid je mensen vanuit een uitkering naar zelfstandig ondernemerschap. "Mijn eigen ervaring als ondernemer wilde ik beschikbaar stellen, daarvoor was wel geld nodig uit Europa; ze noemden me de projectfluisteraar", lacht ze. Maar opnieuw kwam er een recessie, deze keer als gevolg van de kredietcrisis en de gemeente zag zich gedwongen tot enorme bezuinigingen.

### STROMEND WATER IN TILBURG

Elk nadeel heb zijn voordeel: Lucy begon zich bezig te houden met haar oude passie: het terugbrengen van levend water in de stad, waar ooit 35 beken stroomden. Lucy: "Het nieuwe burgerinitiatief Spoorpark bood allerlei kansen. Ik werd kwartiermaker en later parkpartner, we houden het park schoon, heel en veilig, samen met een parkmanager en circa 70 vrijwilligers. Gouden teams zijn dat. De officiële opening was in 2019. En het ideaal van stromend water is goed gelukt. Water in de stad helpt bij klimaatadaptatie door regenwateropvang en het vergroten van de biodiversiteit. Maar ik wil ook dat kinderen weer kunnen spelen met en in het water. Het liefst heb ik alle 35 beken weer terug in Tilburg. Die zorgen voor een gezonde leefomgeving en de broodnodige verkoeling in de stad."

### HEETSTE STAD VAN EUROPA

Want op 18 juli 2018 was Tilburg even officieel de heetste stad van Europa met een temperatuur van maar liefst 38 graden. Vooral de stenige binnenstad droeg daaraan bij. Het zette Lucy aan het denken en de gemeente ook. Diverse lijnen kwamen bijeen. Ze werd beheerder van het gemeentelijke Klimaatfonds, een ambitieus plan dat Tilburg moet behoeden voor de klimaatopwarming door onder meer klimaatadaptatie en energietransitie te stimuleren. Zelf woont ze al ruim 20 jaar aan de Besterdring. Lucy: "Mijn tuin is groot en erg groen met veel hoge bomen. Tijdens hittegolven is het er dan ook heel aangenaam maar ga ik door mijn voordeur naar buiten, dan is het soms zo angstaanjagend heet; dat kan wel zo'n 10 graden schelen. Zo kwam ik op het idee van de Buurtbomen Kansen Kaart."

### GRIJS WORDT GROENER

De gemeente zorgt voor de bomen langs de wegen en geeft buurtbewoners toestemming om waar dan ook en waar het kan hun buurt te vergroenen; zodat grijs groen wordt. Er zijn zoveel grijze plekken in de stad. Inmiddels draait er een pilot in de Korvel en Oud Noord. Lucy: "Het project is pas in januari begonnen maar heeft een enorm zwaan kleef aan effect; ik ben totaal overdonderd." In de Trouwlaan zijn ze al driftig aan het onderzoeken en ook inventariseren ze in de Bomenbuurt, "waar ironisch genoeg de minste bomen staan van de hele stad, zegt Lucy, "ik hoorde van een buurtbewoner dat bij een hittegolf de ambulance het vaakst in de Bomenbuurt komt." Niet alleen draagt het groen bij aan verkoeling, dus aan de gezondheid, de verbetering van de ecostructuur en het aanzicht van de stad, betoogt Lucy tot slot, "maar ook de sociale meerwaarde van de Buurtbomen Kansen Kaart is heel groot; buurtbewoners komen sneller met elkaar in contact in het streven naar een gezamenlijk hoger doel. Wat wil je nog meer?"



# NIEUWSGAREN

## EXPOSITIE FOTOCLUB IN WJKCENTRUM KONINGSHAVEN

Tot en met 29 mei exposeert fotoclub FC Zona een selectie van foto's van de afgelopen vijf jaar. Op de clubavonden bespreken zeven enthousiaste amateurfotografen elkaars foto's onder leiding van docent Cees Horvers. Er is steeds een wisselend thema waarbij ze van elkaar leren en elkaar inspireren en er wordt met de eigen camera - verschillende merken en types - gefotografeerd. De expositie is te bezichtigen bij Wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaardersstraat 32c in Tilburg. Ma t/m do van 09.00 u. tot 17.00 u. Vr van 13.00 u. tot 17.00 u. In het weekend gesloten.

## YPELAER 50 JAAR!

Daarom is er een groots feestweekend gepland op 26, 27 & 28 mei 2023. Ook worden er in dit jubileumjaar verschillende leuke activiteiten georganiseerd, zoals een wekelijkse winactie of een koffiemomentje en daar hoort ook iets lekkers bij. Want wie jarig is, trakteert! Mis het niet en houd onze socials in de gaten. We gaan er een mooi jaar van maken! Kijk op [www.contourdetwern.nl/ypelaar-50-jaar](http://www.contourdetwern.nl/ypelaar-50-jaar)

## INFO OVER LONGCOVID VOOR MOEILIJK BEREIKBARE GROEPEN

1 op de 8 mensen heeft te maken met LongCOVID, ofwel langdurige klachten ten gevolge van COVID-19. LongCOVID-patiënten hebben toegang tot (gratis) informatie, hulp en ondersteuning bij nazorgorganisatie C-support en patiëntenorganisatie PostCovid NL. C-support en PostCovid NL hebben nu de handen ineengeslagen om anderstaligen en laaggeletterden te informeren over de gevolgen van LongCOVID en waar ze hulp of lotgenotencontact kunnen vinden. Zo is er op [www.c-support.nu/talen](http://www.c-support.nu/talen) informatie over LongCOVID in elf verschillende talen, zijn bij C-support tolken aanwezig en is er speciaal voorlichtingsmateriaal ontwikkeld voor laaggeletterden. Ook start een campagne onder intermediaire doelgroepen als wijkwerkers, hulpverleners bij Vluchtelingenwerk en eerstelijns zorgverleners om extra aandacht te vragen voor her- en erkenning van patiënten bij moeilijk bereikbare doelgroepen.



## TOFFE TUINEN GEZOCHT VOOR TOFFE TUINEN ROUTE

Op 17 en 18 juni vindt weer de Toffe Tuinen route plaats. Stichting Op Groene Voet en Groei en Bloei is op zoek naar nog meer Toffe Tuinen voor de route. Een Toffe Tuin is een gezonde, water- en/of natuurvriendelijke tuin. Deze hoeft niet architectonisch ontworpen te zijn: het gaat om de creativiteit, inspiratie, diversiteit aan planten, biodiversiteit en gezelligheid van de tuin. Tijdens De Toffe Tuinen Route kunnen fietsers de particuliere, kleine tuinen van bewoners uit Tilburg, Berkel-Enschot, Udenhout en Goirle bezoeken, maar bijvoorbeeld ook een samenwerktuin en bijzondere tuinen in het buitengebied. Heb je een gezonde en groene tuin en wil je deze een weekend openstellen voor bezoekers? Of ben je zelf natuurliefhebber en wil je tijdens de fietstocht ontdekken welke toffe tuinen deelnemen aan de route? Neem dan contact op via [www.toffetuinentilburg.nl](http://www.toffetuinentilburg.nl)

## ETZ VERRUIMT OPENINGSTIJDEN DIGIPUNT

Voor patiënten van het ETZ die het lastig vinden medische zaken online te regelen, zoals het maken van een afspraak of het inzien van het medisch dossier in het patiëntenportaal, is er fysieke hulp bij het DigiPunt. Projectleider Bente van Hattem: "Patiënten gebruiken het patiëntenportaal MijnETZ niet, omdat ze niet weten hoe ze in moeten loggen, niet goed weten hoe het account werkt of hoe ze een digitale vragenlijst moeten invullen. Voor al dit soort vragen kijkt een medewerker van DigiPunt met de patiënt mee. Patiënten kunnen zonder afspraak langskomen bij een DigiPunt in de ziekenhuizen of bij de bibliotheek Midden-Brabant." Openingstijden: Locatie ETZ TweeSteden, begane grond, bij de Patiëntenregistratie, maandag t/m vrijdag van 7.30 – 17.00 uur. Locatie ETZ Elisabeth, begane grond, bij de Patiëntenregistratie, maandag t/m vrijdag van 7.30 – 17.00 uur. En in alle vestigingen van Bibliotheek Midden-Brabant, tijdens service-uren.

## EXPOSITIE ELS JANSEN – DAMHUIS IN WJKCENTRUM JERUZALEM

In mei en juni exposeert kunstenaar Els Jansen – Damhuis haar schilderijen en glaskunst in wijkcentrum Jeruzalem. Jansen – Damhuis maakt abstracte schilderijen en glaskunst. In sommige werken heeft ze die kunst gecombineerd, bijvoorbeeld een schilderij met glasscherven of -splinters. U kunt de kunstwerken bewonderen in wijkcentrum Jeruzalem, Caspar Houbenstraat 109 te Tilburg.

## BEDEVAART NAAR KEVELAER

In september kunnen Tilburgers deelnemen aan een bus- of fietstocht naar het Duitse bedevaartsoort Kevelaer. De geheel verzorgde busreis is op zaterdag 9 september. Deelnemers worden thuis opgehaald en weer teruggebracht. Kosten: €30,- p.p. Aanmelden kan tot 1 september. De tweedaagse fietstocht start vanuit Tilburg op zaterdag 9 september (met overnachting in Kevelaer) en eindigt op zondag 10 september. Kosten voor overnachting, diner en ontbijt ca. €70,-. Aanmelden kan tot 10 juni. Dit in verband de reservering van de slaapplekken in de hotels. Op 9 september is er een gezamenlijk programma voor alle pelgrims rondom het genadebeeld van Maria.

Geïnteresseerden in de bus- of fietstocht kunnen zich aanmelden. Voor de fietstocht bij Freek van der Heijden via 06 – 512 90 992 of [freekvanderheijden@planet.nl](mailto:freekvanderheijden@planet.nl). Voor de bustocht bij Mieke van Etten via 06 – 814 41 114 of [mieke.vanetten@hotmail.com](mailto:mieke.vanetten@hotmail.com) of Ria Voermans via 06 – 446 68 181 of [kevelaer.johannesxxiii@gmail.com](mailto:kevelaer.johannesxxiii@gmail.com).

De bedevaart wordt georganiseerd door de Tilburgse Broederschap O.L.V. van Kevelaer, de parochie Johannes XXIII en de Kerkelijk Erkende Rijwielbedevaart Tilburg-Kevelaer.



# POSITIEVE GEZONDHEID IEDEREEN WIL VAN BETEKENIS ZIJN

Mensen ontmoeten, zinvol bezig zijn, andere mensen helpen: het heeft allemaal een positief effect op je welbevinden. **Sociaal werker Brenda Dreesen** maakt het dagelijks mee. Ze verdiepte zich in het gedachtengoed waarin de nadruk op zowel fysieke, mentale als op sociale aspecten ligt: Positieve Gezondheid. “Bij Positieve Gezondheid kijken we vanuit een heel brede blik naar iemands gezondheid.”

Tekst **Etiënne van Breugel en Hans Peters** | Fotografie **Dennis buster**

hun eigen situatie en geven aan waar ze eventueel veranderingen aan willen brengen. Samen wordt er vervolgens bekeken hoe je dat zou kunnen aanpakken en of je daar hulp bij nodig hebt.”

een sociaal werker met aandachtsgebied ouderen bijvoorbeeld. Of van hun kinderen. Die kunnen soms namelijk, onbedoeld overigens, het welbevinden van hun ouders namelijk weleens dwarsbomen. Brenda geeft een voorbeeld van een tachtigjarige man. “Toen ik hem vroeg wat hij nog het allerliefste wilde, gaf hij aan nog een keer te willen motorrijden. Want dat gaf hem zo'n gevoel van vrijheid. Motorrijden kon niet, vanwege zijn fysieke gesteldheid, dus toen hebben we gekeken hoe we dat vrijheidsgevoel toch konden bereiken. Na wat doorvragen bleek dat hij eigenlijk gewoon af en toe een frietje wilde eten op vrijdag. Zijn kinderen wilden dat liever niet, want dat was

## KINDEREN ALS DWARSLIGGER

Ook voor ouderen kan het invullen van het spinnenwebmodel veel inzicht bieden. Voor hen is het ook een goed uitgangspunt om te kijken op welke vlakken ze iets willen veranderen. Dat ze daarbij soms wat hulp nodig hebben bij de dingen die ze willen veranderen, spreekt voor zich. Van

**G**ezien worden, ertoe doen, meedoen in de maatschappij. Het blijken heel belangrijke factoren die bepalen hoe mensen zich voelen. En dat is weer van invloed op iemands gezondheidsbeleving. Juist die totaalvisie op gezondheid staat centraal bij Positieve Gezondheid. Holistisch wordt dat ook wel met een moeilijk woord genoemd. Sociaal werker en projectleider wijk- en buurtgericht werken Brenda Dreesen past het gedachtengoed van Positieve Gezondheid toe bij bewoners die ze in haar werk tegenkomt. En ze leidt collega's op om ermee te werken. Daarvoor volgde ze een speciale opleiding bij het Instituut Positive Health (IPH) in Utrecht, opgericht door voormalig huisarts Machteld Huber.

## ZELFREGIE AANZWENGELEN

Brenda: “Een belangrijk aspect bij Positieve Gezondheid is dat mensen zelf de regie pakken en kunnen aangeven waar ze aan willen werken. Bijvoorbeeld aan hun fysieke gezondheid, mentaal welbevinden of meedoen en dagelijks functioneren.” Als voorbeeld noemt ze een bewoner die veel te zwaar is en ook nog rookt. De man gaf aan dat hij

graag wat meer sociale contacten wilde hebben. Brenda: “Dan gaan we niet op het stuk fysieke gezondheid zitten. We zijn samen gaan kijken hoe hij die sociale contacten kon verbeteren. Toen dat verbeterd was, kwam hij beter in zijn vel te zitten. Dan kijk je vervolgens weer verder. Wij gaan mensen niet vertellen wat goed voor ze is, dat weten ze zelf wel. We zwingelen de zelfregie bij mensen aan. Het moet vanuit de persoon zelf komen. Het gaat om autonomie.”

## SPINNENWEBMODEL

Het spinnenwebmodel waarin de zes domeinen van Positieve Gezondheid staan getekend gebruikt Brenda regelmatig bij de gesprekken die ze met mensen voert. Ook de Fijn Thuis-gesprekken zijn gestoeld op dit gedachtengoed. Brenda: “In het spinnenwebmodel geven mensen zelf een cijfer over hoe ze zich op die zes gebieden voelen. Het gaat dan om lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Met het spinnenwebmodel maakt iemand zijn eigen gezondheid en welzijn meteen inzichtelijk. Mensen krijgen een goed beeld van





niet gezond voor hem: zij bestelden alleen gezonde maaltijden voor hem. Maar nu pakt hij een keer in de zoveel tijd toch dat frietje. Dat geeft hem toch dat gevoel van vrijheid."

## TE VER DOORSCHIETEN

Het gebeurt wel vaker. Kinderen die doorschieten in hun zorg voor zorg. Dan willen ze het allemaal te gezond en verantwoord. En dat zonder overleg. Dan worden bijvoorbeeld autosleutels uit voorzorg weggehaald, of worden er inderdaad alleen maar gezonde boodschappen besteld. Ouderen verliezen dan hun autonomie helemaal terwijl dat juist ook zo'n belangrijk element in Positieve Gezondheid blijkt te zijn. Eigenlijk draait alles om de eigen regie bij positieve gezondheid. Je bepaalt zélf waar je aan wilt werken, waar je verandering wilt aanbrengen. Niet de hulpverlener of de dienstverlener.

Brenda geeft nog een voorbeeld van wat Positieve Gezondheid voor effect kan hebben. "Een tijd geleden kwam ik in gesprek met een weduwe. Ze was naar ons doorverwezen door de huisarts omdat ze onrustig bleef en vage gezondheidsklachten bleef houden. We bespraken elk domein en eigenlijk ging het prima met haar. Ze kon haar ei kwijt bij een goede vriendin, zat bij de biljartclub van haar overleden man, had geluksmomentjes met kinderen en kleinkinderen, die haar ook hielpen met

praktische zaken. Eigenlijk had ze overal invloed op, tot we ontdekten dat ze géén invloed had op haar rouwverwerking. Dat was de oorzaak: daardoor was ze zo onrustig. Ze moest zichzelf meer de tijd en ruimte geven om te rouwen. Waarop ze vervolgens glimlachte en zei: 'eigenlijk ben ik best goed bezig'"

## WEER LEKKER IN JE VEL

Naast zingeving kan ook beweging ervoor zorgen dat mensen weer lekker in hun vel gaan zitten. Brenda: "Beweging stimuleert de bloedsomloop en heeft een positieve werking op de gezondheid. Elke avond lag een bewoonster uitgeput op de bank. Haar huisarts adviseerde 30 minuten beweging per dag om diabetes te voorkomen. Ze is begonnen met één minuut rond de tafel. Elke week kwam daar een minuut bij, waardoor ze zich steeds beter ging voelen. Met die kleine stapjes creëer je een succesformule. Wij kijken graag met mensen mee hoe ze iets kleiner kunnen maken zodat ze er toch mee aan de slag kunnen. Want uiteindelijk gaat het erom dat mensen zelf kijken hoe ze dingen kunnen inbouwen in hun leven en zich daardoor beter gaan voelen."

## MEER INFORMATIE

Wilt u meer weten over Positieve Gezondheid? Kijk dan op [www.mijnpositievegezondheid.nl/](http://www.mijnpositievegezondheid.nl/) Zelf de test invullen kan op [www.mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/](http://www.mijnpositievegezondheid.nl/jouwgezondheid/)

Heeft u hulp nodig of wilt u in contact komen met een sociaal werker over dit onderwerp of een Fijn Thuis-gesprek aanvragen? Neem dan contact op met het AdviesPunt via 013 549 86 46 of ga naar [www.contourdetwern.nl/adviespunt](http://www.contourdetwern.nl/adviespunt)



We hebben een nieuwe pagina op Facebook: [www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg](http://www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg). We hopen van harte dat u onze nieuwe pagina gaat liken. Via Facebook blijft u steeds op de hoogte van het laatste nieuws voor 60+-ers uit Tilburg en omstreken. Ga naar [www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg](http://www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg) en druk op het duimpje omhoog! Alvast hartelijk bedankt!

## DE DRAAD OP FACEBOOK

## WORD BEZORGER VAN DE DRAAD

Fijn wandelen en ook nog een zakcentje bijverdienen? We zijn op zoek naar een bezorger voor een deel van De Blaak. 725 adressen, de vergoeding is € 54,40. Ook is er nog een wijk vrij in de Reeshof: de B-, D- en G-buurt. Een flinke wijk van ca. 1310 adressen. De vergoeding is € 98,20. De pakketten met De Draad worden bij je thuis afgeleverd; je mag een week over de bezorging doen. In 2023 verschijnt De Draad nog op 7 juli, 29 september en 8 december. Wil je meer informatie of wil je het eens proberen? Mail dan naar [brigitteschoggers@contourdetwern.nl](mailto:brigitteschoggers@contourdetwern.nl)

## REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met de redactie van De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg of postbus 3078, 5003 DB Tilburg, 013 – 583 99 99 of [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl) Kijk ook op onze website, [www.dedraadmagazine.nl](http://www.dedraadmagazine.nl) of volg ons op Facebook [www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg](http://www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg)

## DE VOLGENDE DRAAD

De derde editie van De Draad in 2023 wordt verspreid tussen 7 en 14 juli. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 2 juni. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl)

## DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in De Draad nummer 1 (2023) is IEDERE KEER OPNIEUW MAKEN WE DE BALANS OP. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw **W. Tekath** uit Tilburg en mevrouw **R. Laan** uit Berkel-Enschot.

**VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

## WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 2, 2023, jaargang 9. 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 in nieuwsberichten en advertenties.

## ADVERTEREN IN DE DRAAD?

Bereik alle 60-plussers van Tilburg (oplage 37.500 exemplaren) en adverteer in De Draad. Bel 013 – 583 99 99 en vraag naar **Etiënne van Breugel** of mail naar [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl)

## COLOFON

Hoofdredactie  
**Etiënne van Breugel**

Stagiaire  
**Nele Berghs**

Redactioneel  
**Etiënne van Breugel**  
**Joep Eijkens**  
**Betty Montulet**  
**Hans Peters**

Concept & Creatie  
**Dennis Buster**

Fotografie en illustraties  
**Joris Bujs**  
**Dolph Contriijn**  
**Hans Peters**

Acquisitie  
**Etiënne van Breugel**

Oplage  
**38.500 exemplaren**

Verspreiding  
**Vrijwilligers ContourdeTwern**  
**Diamant-groep**

Drukwerk  
**Moderna Printing**

Coverfoto  
**Dolph Contriijn**

Met dank aan de samenwerkende partners:  
**ContourdeTwern**  
**Gemeente Tilburg**  
**KBO Kring Tilburg**  
**Het Laar**  
**La Poubelle**  
**Seniorenraad Tilburg**  
**De Wever**



# SUZE COPPENS UW LOKALE MAKELAAR

M: 06-48816866  
E: [suzecoppens@remax.nl](mailto:suzecoppens@remax.nl)  
Besterdplein 11, Tilburg

## TOE AAN GELIJKVLOERS WONEN? LAAT MIJ U HELPEN MET DEZE ZOEKTOCHT!

NEEM CONTACT OP MET MIJ VOOR EEN GRATIS  
WAARDEBEPALING VAN UW HUIDIGE WONING EN LAAT MIJ  
U HELPEN ALS VERKOOP / AANKOOPMAKELAAR!

### Welkom bij Hypotheek Visie in Tilburg!

Ons team is er voor u als u op zoek bent naar  
een volgende woning,  
of benieuwd bent naar de mogelijkheden om  
een verbouwing te financieren.



Eerste gesprek  
altijd gratis

en geheel  
vrijblijvend!

### Er is meer mogelijk dan u denkt

Ook in tijden dat de rentestanden wat  
hoger liggen dan vorig jaar is er meer  
mogelijk dan u wellicht gedacht hebt.

Heeft u er bijvoorbeeld wel eens over  
nagedacht om te verhuizen en de  
huidige hypotheekrente mee te nemen?  
Of om de woning te verduurzamen en zo de  
maandlasten te drukken?

We denken graag met u mee.  
Ook 's avonds, in het weekend, of bij u thuis.

Bel **013 - 581 18 66** voor een afspraak of mail naar [tilburg@hypotheekvisie.nl](mailto:tilburg@hypotheekvisie.nl)