

DE DRAAD

MAGAZINE NR5 2024 | GRATIS



MEE BLIJVEN DOEN

DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

'Diversiteit en inclusie'

Als wijkverpleegkundigen weten wij dat goede zorg meer is dan praktische verzorging verlenen. Het gaat ook over vertrouwen en het respecteren van elkaars verschillen. Dan denk ik meteen aan mijn collega Samira, ik was haar stagebegeleider bij Thebe. Inmiddels is ze afgestudeerd en werkt ze met veel plezier in ons wijkteam. Toen ik na een lange vakantie weer op het werk kwam, vertelde ze dat ze sinds kort bij de 72-jarige meneer de Vleut hulp verleent. "Dat begon rampzalig", vertelde ze.

Op haar eerste dag ging zijn voordeur, na het eerste oogcontact, meteen weer dicht. "Goedemiddag, meneer de Vleut," zei Samira door de brievenbus. Voordat ze verder kon gaan, riep meneer de Vleut terug: "Ik wil niet door een moslima geholpen worden!" Samira kon nu twee dingen doen. Terug naar de wijkpost van Thebe, en meneer geen hulp verlenen. Maar Samira had in haar leven al wel vaker te maken gehad met vooroordelen, dus ze deed iets anders. Iets slims. Ze belde aan bij de buurvrouw van meneer de Vleut en legde het voorval kort uit. De buurvrouw, die meneer de Vleut al langer kende dan vandaag, belde opnieuw aan. Samen mochten ze wel binnenkomen.

Stapje voor stapje won Samira terrein bij meneer de Vleut. Tijdens de kennismaking met de buurvrouw erbij, bleek dat Samira en hij een gemeenschappelijke hobby hebben: gekke kattenfilmpjes kijken op YouTube. Toen meneer de televisie aanzette en ze samen flink hadden gelachen, bleek de stap naar zorg verlenen niet meer te groot. De weken erop bleef Samira komen, ook zonder de buurvrouw. Zijzelf had meneer de Vleut, ondanks zijn eerste afwerende reactie, allang in haar hart gesloten. En bij hem brak het ijs ook al snel in duizend stukjes. Want toen ik afgelopen woensdag bij hem aanbelde omdat Samira griep had, vroeg hij een beetje bozig aan me: "Waarom kom jij? Waar is Samira?"

Ik werd toen helemaal warm van binnen!

De moraal van dit verhaal past helemaal bij de maand december. Ieder mens is anders, maar we hebben eigenlijk allemaal hetzelfde nodig... als we blijven kijken naar wat we gemeen hebben, dan maken we er iets van met elkaar.

Ik wens u een inclusief 2025!

Maria,
de wijkverpleegkundige van Thebe



SPECIALIST IN VERHUIZEN VAN SENIOREN & HULPBEHOEVENDE MENSEN

Wij leveren verhuizingen en daarnaast kunnen wij ook veel extra service bieden.

Zoals: inpakken/uitpakken, eventueel lampen monteren en audio/internet aansluiten.

Ook kunnen we indien gewenst de oude woning weer bezemschoon opleveren.

Dit alles tegen scherpe tarieven. We maken graag voor u een offerte naar uw wensen. Al onze diensten leveren we met veel zorg en aandacht.
We hopen u van dienst te kunnen zijn.

Telefoon: 013 463 09 20

www.brockenverhuizingen.nl



GRATIS OPHAALSERVICE

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

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

OPHAALAFSPRAAK MAKEN? BEL NAAR 013 543 92 22

Onze voorwaarden:

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

WWW.LAPOUBELLE.NL



QR-codes

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

Hoe het werkt

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



INHOUD

Beste lezer,

De meeste mensen vinden het prettig om bij een groep te horen en er niet helemaal alleen voor te staan. De een zoekt de warmte wat meer bij familie, voor een ander zijn vrienden juist belangrijker. Die menselijke behoefte om ergens bij te horen, is te verklaren vanuit de vroege ontwikkeling van de mens. Voedsel was relatief schaars en met name voor de jacht was samenwerking noodzakelijk. Individuen die samenwerkten en de opbrengst van de jacht deelden hadden een grotere kans om te overleven. Die noodzaak is er nu weliswaar veel minder, de behoefte aan samenzijn is er nog wel degelijk. We zoeken elkaar niet alleen in familie- of vriendenkring op. Ook in verenigingen en in clubverband doen we dingen samen. Die contacten leveren heel veel op. Mensen voelen zich er beter door, en leven ook gezonder.

Toch is het niet iedereen gegeven ergens bij te horen. Niet iedereen kan even gemakkelijk meedoen in – of met – de maatschappij. Terwijl mensen dat misschien wél willen. Soms is meedoen moeilijk vanwege een ziekte. Of is er in het leven iets gebeurd waardoor alles ineens anders loopt. Een klein gebaar kan dan al helpen. Een signaal, een steuntje in de rug, een inzicht, een kleine aanpassing in ons gedrag... Even een fiets ergens anders neerzetten, zodat een rolstoeler er wél langs kan. Een zinnetje net iets eenvoudiger opschrijven. Een telefoontje naar een instantie voor de buurvrouw, omdat ze niet goed weet waar ze recht op heeft.

Elkaar helpen hoeft niet per se in grote gebaren. Iets heel kleins kan voor de ander soms iets heel groots betekenen. Kijk een beetje om naar elkaar. Fijne dagen.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur

4 Meedenkers

8 Iedereen doet mee in de moestuin

12 Roze ouderen in Tilburg

18 Google wordt je grootste vriend

22 Woonvormen voor mensen met dementie

30 Meedoen met dementie

34 Meedoen makkelijker maken

RUBRIEKEN

3 Voorwoord

16 De Draad Kwijt

20 De Passie van: Helma Melis

26 Voor de Draad Erme: Willem Bongaarts

28 Nieuwsgaren

33 Puzzel

Mee blijven doen wordt extra lastig als je bijvoorbeeld niet weet bij welke instantie je een aanvraag moet doen, niet weet welke middelen je vergoed krijgt of welke regelingen er allemaal zijn. Zeker mensen met een beperkt sociaal netwerk kunnen hierdoor vastlopen. **Meedenkers Tilburg** helpt inwoners te zoeken naar het juiste antwoord of de juiste oplossing. Zo'n dertig vrijwilligers haalden inmiddels hun Meedenkers-certificaat. Zoals Helma Thonon.

“Het is fijn dat je iets kunt betekenen in het leven van andere mensen.”

MENSEN HELPEN OM MEE TE BLIJVEN DOEN

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

Alle inwoners van de gemeente Tilburg kunnen gratis een beroep doen op een Meedenker. Een Meedenker is onafhankelijk, neemt de tijd om te luisteren, en is erop getraind een oplossing te vinden. Helma is sinds vier jaar één van de Tilburgse Meedenkers. Jarenlang werkte ze als personeelsadviseur, maar na haar pensionering wilde ze haar kennis en ervaring ook op maatschappelijk gebied inzetten. Via via kwam ze bij de Meedenkers terecht. Daar behandelt ze vooral arbeidsgerelateerde zaken en ondersteunt ze cliënten met WMO-aanvragen of -bezwaren. Ook ging ze mee met een patiënt die een klacht wilde indienen bij het ziekenhuis. Samen op gesprek bij een medisch specialist. Helma: “Dat is één van de casussen die me het meest bijstaat.”

NIETS IS WAT HET LIJKT

De cliënt kwam bij haar terecht via het adviespunt Meedenkers. “Er was veel boosheid bij meneer. Hij had een zeldzame aandoening aan zijn slokdarm en de operatie was niet naar wens verlopen. Het ziekenhuis was vrij zakelijk geweest in het contact na de operatie en ze wilden niet verder in gesprek. Het hoorde bij de risico's van de operatie en daar hadden ze duidelijk over gecommuniceerd was hun mening. Daar ging mijn cliënt niet mee akkoord en hij wilde een formele klacht bij het ziekenhuis indienen. Ik ben toen samen met hem de klachtenprocedure ingedoken. Dat was voor mij ook nieuw. Een van de vereisten van die procedure was dat je eerst een gesprek moest aangaan. Maar dat wilde mijn cliënt helemaal niet; daar was ie veel te boos voor. Zonder dat gesprek konden we echter geen formele klacht

indienen. Uiteindelijk stemde cliënt in. Na dat gesprek was zijn woede verdwenen. De specialist had helder uitgelegd wat er was gebeurd, mijn cliënt had zijn verhaal kunnen doen... Die formele klacht is nooit ingediend. Het geeft aan dat als je mensen in hun waarde laat en hun verhaal laat vertellen, er een heel andere situatie kan ontstaan.”

PRAKTISCH INGESTELD

Helma luistert makkelijk. Ze heeft niet te snel een oordeel klaar, en is praktisch ingesteld. Perfecte eigenschappen voor een Meedenker. “Ik ben vanuit mijn vroegere werk gewend om naar oplossingen te zoeken. Het komt weleens voor dat ik er zelf niet helemaal uitkom. Dan kan ik bij een andere Meedenker terecht. We hebben zo allemaal onze specialisaties. Verder hebben we regelmatig intervisiebijeenkomsten waarin we casussen met elkaar bespreken. Heel leerzaam. Voor de écht complexe zaken hebben we altijd nog de professionele Meedenkers.” (Professionele Meedenkers werken vanuit MEE de Meentgroep en Zorgbelang Brabant, red.).

KLEIN SOCIAAL NETWERK

In de vier jaar dat Helma als Meedenker actief is, heeft ze zo'n dertig hulpvragen behandeld. “Vaak kennen mensen die bij ons komen de weg niet. Dan helpen we ze, bijvoorbeeld met het indienen van een WMO-aanvraag. Of bij het opstellen van een bezwaarschrift of het uitzoeken van een bepaalde regeling. Maar we wijzen mensen ook op activiteiten in een wijkcentrum of buurthuis. Als ze eenzaam zijn en de weg naar een clubje of een



Meedenkers wordt vanuit ContourdeTwern gecoördineerd

buurtgenoot niet goed weten te vinden. Dan helpen we hen daarbij. De meeste mensen die bij ons aankloppen hebben een heel klein sociaal netwerk: dat kunnen ouderen zijn die geen kinderen hebben, of van wie de partner is overleden en de kinderen ver weg wonen.” Helma houdt van de variatie en de veelzijdigheid in de aanvragen. “Soms ben je een of twee dagen per week met een casus bezig, een andere keer is een maatje zo gevonden.” Ook qua inzet varieert het nogal. “In het ene geval is je aanwezigheid bij de voorbereiding al voldoende. Dan merk je dat mensen alleen een zetje nodig hadden om in actie te komen. Dan ben ik heel trots dat ze zelf het gesprek aangaan. Als cliënten dat willen, zetten we de telefoon op de speaker. Een andere keer ben ik degene die het gesprek met de instantie moet voeren. Doordat het té ingewikkeld is, of als de emoties te hoog oplopen.”

RANDEN OPZOEKEN

Dat instanties soms zo ontoegankelijk zijn verbaast Helma. Maar gelukkig maakt ze het ook vaak mee dat er ruimte is voor een menselijke benadering. Dan wordt er écht rekening gehouden met de situatie van de cliënt. Zoals bij een vrouw die arbeidsongeschikt raakte en in conflict kwam met haar werkgever. Helma: “Na jaren mondde dat uit in een rechtszaak. De vraag was wie voor de betaling

van haar uitkering op moest draaien. Uiteindelijk heeft de uitvoerende instantie ervoor gezorgd dat mijn cliënt de uitkering heeft ontvangen waar ze recht op had. Dat zorgde voor een enorme opluchting bij cliënt. Ze heeft er geen nadelige financiële gevolgen aan overgehouden.”

De opluchting, het verminderen van spanning bij cliënten, het wegnemen van onrecht, mensen geven waar ze recht op hebben... “Mensen helpen met hun hulpvraag geeft me veel voldoening”, besluit Helma. “Je vraagt je af waarom het mensen af en toe zo moeilijk wordt gemaakt. In een enkel geval wordt er verbaasd gekeken door instanties als we aangeven dat we meekijken of meeluisteren met een cliënt. Dan voelen ze zich bekeken, terwijl wij de mensen alleen maar helpen met iets waar ze recht op hebben. Maar dat zijn gelukkig de uitzonderingen. De regel is dat ze blij zijn dat een cliënt goed voorbereid het gesprek in gaat. Dat scheelt de instantie uiteindelijk ook weer tijd.”

Meer weten over Meedenkers Tilburg?

Heeft u een vraag waarop u het antwoord niet kunt vinden of zoekt u de weg in het landschap van zorg, ondersteuning, WMO, werk of instanties? Kijk dan op www.meedenkerstilburg.nl of bel 013 583 99 09. Op de website van Meedenkers vindt u ook informatie over Meedenkers in het Turks, Arabisch en Frans.

Proefpakket
4 maaltijden
24.00
Bestel nu

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 maaltijden 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



Thebe
Extra
Ledenvereniging

"Als lid van
Thebe Extra
profiteert u van
extra voordeel!"

Maaltijd **thuis**

Maaltijd Thuis – Smits

013 - 82 00 954

maaltijdthuis.nl

TANDPROTHETICUS
WIEGGERS
KUNSTGEBITTEN

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. 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

MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

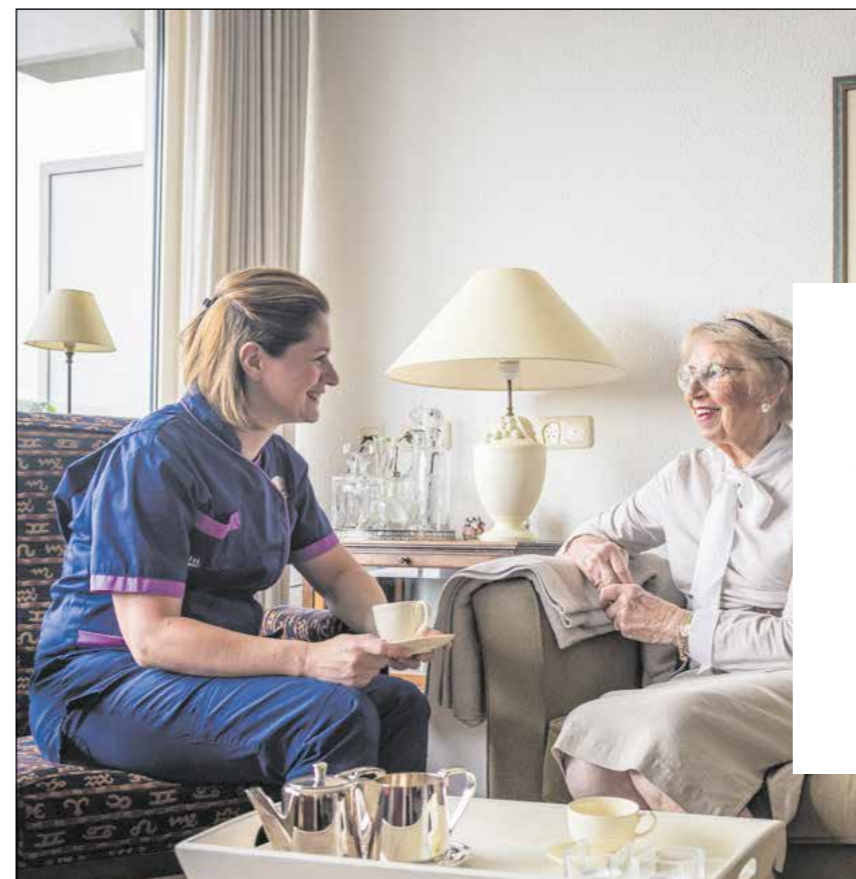
Wanneer u ouder wordt, wilt u zoveel mogelijk dingen zelfstandig blijven doen en zelf kiezen hoe u uw dag invult. Bij De Wever vinden we het belangrijk dat u uw leven kunt blijven leven zoals u dat gewend bent. Mocht er toch een zorgvraag ontstaan, dan gaan wij graag met u in gesprek. We bekijken dan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



IEDEREEN DOET MEE IN DE MOESTUIN

De tuin is in tal van culturen een plek waar mensen elkaar ontmoeten en waar ze hun passie voor tuinieren kunnen delen. Tuinieren verbindt. Maar hoe gedijen andere culturen in die typisch **Nederlandse volkstuinverenigingen**? Met hun strenge regels, met hun strakke tuinplannen en vooral: dat natte klimaat! We gingen op bezoek bij Karèn uit Bonaire en Basir uit Afghanistan en leerden hoe zij meedoen in de volkstuin.

Tekst en Fotografie **Hans Peters**

Karèn (65) heeft een mooi plekje bij de volkstuinvereniging Reeshof aan de Langendijk. Vaak is hij al bij het ochtendgloren in zijn tuintje aanwezig. Karèn: "Ik heb veel in mijn leven gedaan. Maar dit tuintje is wat ik altijd heb gewild en gezocht. Ik wil het voor geen geld verliezen." Trots wijst hij naar zijn selderij, Chinese kool, tomaten, paprika's, pompoenen en komkommers. Karèn: "Dat is Indische komkommer, die zijn iets kleiner. In het Papiaments noemen we het kòm kòmber chiki. Het was heel nat dit jaar, dat maakt het lastig. Dan moet je extra veel aandacht aan de tuin besteden." Karèn kweekt behalve groenten ook kruiden. Dille, basilicum, mint. Kruiden met een geneeskrachtige werking zegt hij. Dat heeft hij van zijn oma geleerd. "Mijn oma was medicijnvrouw. Ik krijg soms advies uit de hemel. Op Bonaire hadden we achter het huis een tuin. Mijn moeder wist heel veel van planten, ze was echt een soort plantenskundige. De liefde voor planten heb ik van haar. En van mijn oma. Alles wat ik doe in de tuin, doe ik vanuit hen."

NAAR NEDERLAND

Nadat hij op Bonaire de ambachtsschool volgde, stak hij over naar Curaçao om daar voertuigtechniek te studeren en later als machinemonteur te gaan werken bij Shell. Als Shell zich in 1985 uit de raffinaderij op Curaçao terugtrekt, en er grote werkeloosheid onder de bevolking

dreigt, besluit hij naar Nederland te gaan. Karèn: "Ik voelde altijd al 'ik ken dit land, hier wil ik zijn'. Hij werkte als monteur bij diverse raffinaderijen, en schoolde zich later om tot administratief medewerker en uiteindelijk maatschappelijk werker. Karèn: "Ik hou van studeren, en dit land biedt je kansen. Die kansen zijn er op Bonaire niet."

LIEFDE VOOR TUINIEREN

Eerst werkt hij in Groningen. "Daar voelde ik me erg eenzaam. Ik miste mijn familie. Toen ben ik bij een neef in Tilburg gaan wonen." Ernstige rugklachten zorgen ervoor dat hij moet stoppen met werken, in de ziektewet terechtkomt en uiteindelijk wordt afgekeurd. Tot overmaat van ramp werd hij ook dakloos. "Mijn neef ging terug naar De Antillen. Ik kon niet in zijn huis blijven wonen. Bij de daklozenopvang werkte ik bij een tuinenproject. Daar heb ik mijn liefde voor tuinieren ontdekt. Doordat ik zoveel ik mijn leven heb meegemaakt, kan ik soms onrustig en kwaad worden. Ik moet dan soms tot 99 tellen in plaats van tot tien. Daarom is het goed dat ik bezig blijf; ik moet de balans terugvinden. Dat doe ik met tekenen, fotograferen én tuinieren. Sinds een aantal jaar heb ik dit fijne plekje op deze mooie locatie. In deze tuin ben ik gegroeid. Hier voel ik me gelukkig. Zonder die tuin zou ik nooit de persoon zijn die ik nu ben."



UITWISSELEN VAN PLANTJES

Karèn noemt zichzelf een lone ranger: iemand die graag alleen is. "Dat ben ik altijd al geweest." Toch heeft hij goed contact met de andere tuinders. "De saamhorigheid is groot. We wisselen ons overschot aan plantjes en groente uit. Dan zie je eigenlijk dat er niet zoveel verschil zit in wat we kweken. Ook help ik altijd met de gezamenlijke activiteiten. Onkruid weghalen bij de ingang, mollensporen verwijderen bij de kantine. Dan drinken we samen een bakkie bij de ruilkast. Maar niet lang. Want dat moet ik weer aan de slag. Aan praatjes heb ik niet zoveel behoefte, ik wil vooral in mijn tuin bezig zijn."

NEDERLAND, REGELLAND

Ook in de tuin gelden regels. Strenge regels zelfs, opgesteld door de tuincommissie. Daarin wijkt Volkstuinvereniging Reeshof niet af van de meeste andere volkstuinten. Karèn: "Snap ik helemaal. Iedereen moet zich aan de regels houden. Ik ook, want ik wil hier niet weg. Maar ik wil geen brief van de commissie ontvangen als ik regels overtreed. Loop dan even mijn tuin binnen en leg me uit hoe de regels werken. Op de Antillen is het allemaal wat vrijer. Daar mag je bijvoorbeeld zomaar een huisje bij je moestuin bouwen. "Als je dat hier doet, schiet de commissie in een kramp," lacht hij.

Er zijn dan misschien wat meer regeltjes, toch is Nederland helemaal zijn land geworden de afgelopen veertig jaar. Karèn: "Ik voel me hier echt thuis. Ik ga vaak terug naar de Antillen. Naar familie. En dan ga ik daar ook tuinieren. Daar heb je alleen wat meer water nodig, de zon is er al. Dat maakt het tuinieren weer net wat anders. Maar ik heb niet de wens om definitief terug te keren." Karen slaat met zijn vuist op linkerborst. "Weet je, mijn tuintje zit hier. En ik neem het altijd mee. Of dat nu in Nederland, Bonaire, Curaçao of Timboektoe is."

Vol trots maakt ie zijn rondje door de tuin af. "Kijk van die pompoen maak ik soep. En van de goudsbloem die je daar ziet, een echte Caribische bloem van oorsprong, maak ik thee. Als ik op de Cariben ben, neem ik de zaadjes altijd mee. Ook heb ik op de Antillen een maaisstengel meegenomen. En kijk eens hoe fier die hier nu groeit."



Karèn bij de volkstuinvereniging Reeshof





Basir bij zijn volkstuinvereniging Hoflaan

GOEDE VIBE IN DE TUIN

Basir Faizi uit Afghanistan heeft een moestuin bij volkstuinvereniging Hoflaan. Die ligt naast de begraafplaats in Tilburg West, aan het Dillepad. Basir proeft bij de volkstuinvereniging dezelfde sfeer als destijds in de tuin van zijn vader. “Wanneer de hele familie bij mijn vader samenkwam, gonsde het in zijn tuin als in een bijenkorf.” In zijn huidige tuin komt hij ook met vrienden en familie samen. “Maar we hebben ook goed contact met alle andere tuinders.”

en Afghaanse tuinen? Basir: “Hier zijn de tuinen kleiner, maar ook groener. En hier valt veel water. In de woestijn moeten we het grondwater oppompen. Daar groeit ook minder. Het is er altijd heet.” “Geef mij de zomer van dit land maar. Hoewel het hier ook steeds heter wordt. En daar kan ik steeds minder tegen, al kom ik uit die hete contreien,” lacht zijn vrouw.

WIJ ZIJN NEDERLANDS

Ze kweken aardbeien, komkommer, aubergine, paprika, aardappelen en tomaten. Maar er staan ook twintig fruitbomen in de tuin. Basir: “Het is een erg mooie volkstuin. Het voelt goed om hier te zijn. In de zomer is het hier lekker druk. Dan voelt het als bij mijn vader in de tuin. In de winter is het stiller, maar het is geen eenzame tuin. De mensen die er zijn groeten we. We hebben heel goed contact met onze burens. Een Nederlands stel van dezelfde leeftijd. Aan de andere kant wonen ook Nederlandse mensen. En verderop Turkse mensen. We lopen bij elkaar aan. We komen soms bij elkaar op de thee. Ze hebben meer tuinervaring. Dus wisselen we niet alleen groente en fruit uit, maar ook tips en adviezen. Maar ze helpen ons ook met onze hulpvragen bij instanties. We zijn de enige Afghaanse tuinders en voelen ons zeer welkom. We voelen ons niet alleen Nederlands, we zijn het ook. Nederlanders zijn rustige en aardige mensen. We gedijen goed bij de sfeer die hier heerst. Jullie zijn lief.”

Meer informatie op www.volkstuinentilburg.nl



> **Basir** is geboren in Herat, de op een na grootste stad van Afghanistan. Zijn vader was elektricien, zijn moeder overleed al op jonge leeftijd. Na de universiteit (elektrotechniek) trouwde hij met Sima. Zij was docent op een basisschool. Ze kregen twee zonen en een dochter en vluchtten in 1997 voor de terreur van de Taliban naar ons land. Toen het in 2001 weer veilig was, keerden ze terug naar Afghanistan. Mevrouw Faizi: “Logisch, het is ons land. We misten onze familie en vrienden en wilden weer een bestaan opbouwen.” Totdat in 2021 de Taliban opnieuw het land binnenviel. “We zijn het niet eens met het regime. En dus ons leven niet zeker. Daarom vluchtten we nog eens.” Het is nu weer vrede. Toch keren Basir en zijn vrouw niet meer terug. “We willen geen risico’s nemen. Drie keer vluchten in een mensenleven is te veel.”

STUKJE PARADIJS IN DE KRUIDENBUURT

Basir en zijn vrouw vertoeven graag in hun tuin. Hij is er zeker drie keer per week te vinden. Basir: “Toen we in Kwendelhof kwamen te wonen en de tuin zagen, heb ik me meteen ingeschreven. Het is als een klein stukje paradijs in de Kruidenbuurt.” In zijn tuin zijn Afghaanse invloeden te vinden. Zoals de prachtige mozaïektuin. Of de kleine karavanserai die hij maakte. “Naar Arabisch gebruik: hier konden handelaren en pelgrims even van hun kameel af en uitrusten van de lange reis. Bij ons kunnen bezoekers ook even languit op de banken liggen.” Wat zijn de verschillen tussen de Nederlandse

Wie zorgt er later voor jou?

Wie later van het leven wil blijven genieten, is daar vandaag al mee bezig. Ook al lijkt het misschien nog ver weg. Weet jij bijvoorbeeld wie je om hulp kunt vragen als je later niet meer alles zelf kunt doen?



Download
de gratis
gesprekskaart

vandaag
voor later

.nl

ROZE OUDEREN IN TILBURG

Hoe groot het aantal roze ouderen in de gemeente Tilburg precies is, is niet bekend. Wel groeit de groep nog steeds; bij **COC-Tilburg Breda** voeren ze nog heel regelmatig gesprekken met oudere inwoners die uit de kast willen komen, maar niet goed weten of, laat staan hóe, ze dat moeten doen. Door hun eigen verhaal te vertellen, zoals COC-voorzitter Anne Marie Mulders doet, of door wandeltochten te organiseren, zoals Martin Luttikholt doet, hopen ze meer begrip en acceptatie tot stand te brengen. Want dat is nog steeds nodig.

Tekst Hans Peters, Etiënne van Breugel | Fotografie Margot van de Pas – Joris Buijs

“In de jaren zeventig en tachtig van de vorige eeuw had Tilburg een bruisend uitgaansleven voor LHBTIQ-plussers*. De zogenaamde roze ouderen van nu, herinneren zich de kroegen van toen nog goed, alleen zijn die zowat allemaal verdwenen. Alleen café Peanuts aan de Stadhuisstraat is nog over. Maar er zijn helemaal geen documenten, er is geen geschiedenis”, weet Martin te vertellen. Vandaar dat hij de **Queer Stadswandeling** bedacht: een rondtocht langs alle populaire plekken van die tijd.

“KOM ZELF JE HUIS UIT! ZE KOMEN HET NIET BRENGEN”

Voor de organisatie van de tocht zocht Martin (70) de samenwerking met het Regionaal Archief Tilburg, Queer Brabant, Qult en het COC. Op 13 december (Paarse Vrijdag) 2023 was de Queer Stadswandeling een feit. Martin: “De tocht trekt langs alle populaire uitgaansplekken van die tijd. Zoals OQ, Sans Rancune, Checkpoint Charlie, Manhattan, de Popcorn en My Way. De namen en sommige gebouwen zijn verdwenen, de herinneringen echter niet.”

Martin zelf heeft zijn coming out in 1973. Net verhuisd van het Gelderse Winterswijk naar Tilburg om de lerarenopleiding te volgen bij de Katholieke Leergangen. “Ik keek altijd wel meer naar jongens dan naar meisjes, maar ik had geen benul in welke wereld ik terecht zou komen. Moest ik nu ook ineens met mijn kont gaan draaien en met tasjes zwaaien? Dat was het beeld dat

ze in het dorp van ons hadden.” Hij worstelde met zijn identiteit. De studentenarts verwees hem door naar de Werkgroep Homofilie en later het COC. Martin: “Daar ontmoette ik de jongens en de meiden van de groep. En ik voelde me er meteen thuis. Kwam ook mijn eerste vriend tegen. Een jongen met reebruine ogen en leuk, lang haar. Samen konden we de wereld aan.”

Het waren roerige protesttijden. Bisschop Gijsen riep ‘homo zijn mag, homo doen niet’. “We hebben de werkgroep Homofilie meteen omgedoopt tot werkgroep Homoseksualiteit. Want wij waren het niet alleen, wij deden het ook. Op paaszaterdag, de dag tussen goede vrijdag en paaszondag, trokken we met duizenden naar de kerkpleinen van Roermond en Venray om te protesteren. Daarmee is Roze Zaterdag geboren. Een dag om trots op te zijn.”



Wethouder Kostermans (m) tijdens de wandeling in gesprek met Martin Luttikholt (2e van rechts)

foto: Margot van de Pas

ROZE KOFFIE CLUB TOUR

Dat activistische van toen heeft hij nu nog steeds. “Ik was vrijwilliger bij het COC en stond er zowel voor als achter de bar. Toen zei ik al tegen de jongeren die worstelden met hun coming out ‘ze komen het niet bij je thuisbrengen, je moet je huis uit, je kamer uit. De wijde wereld in.’ Diezelfde leus roept hij nu naar de roze ouderen. Want die voelen zich niet altijd thuis in de huidige roze omgeving. De muziek staat te hard, het publiek is te jong. En online is het al helemaal moeilijk om contacten te zoeken. Martin: “Ik zeg dan ‘je kunt gaan zitten mopperen dat er geen flikker te doen is, maar je zit alleen maar te mauwen. Ga er op uit.’” Want op elke zondag is er in Brabant wel ergens een roze koffie club van het COC. Bestemd voor roze ouderen. In Den Bosch, Breda en Tilburg. Zoals de Roze Koffie Koeken Club bij Kim’s Kroeg in Tilburg. Martin: “Als alle roze ouderen in Tilburg de eerstvolgende eerste zondag van de maand naar Kim’s Kroeg gaan, hangen ze daar met de benen buiten.”

EEN NIEUW, ROZE EVENEMENT

Terug naar de wandeling: een ongekend succes tot nu toe. Martin: “We hebben er nu zestien gelopen. Ik vind het zelf heel leuk om over deze periode te vertellen want ik heb hem aan den lijve meegemaakt. Hoe bij De Spoel de zondagavond voor ons geopend werd en het daarna loeidruk werd. Of hoe het graf van de dames Johanna

Ledel en Florina Troch, het eerste openlijke lesbische stel in Tilburg door het COC geadopteerd werd.” De wandelingen trekken steeds tussen de tien en twintig bezoekers. Ook voor 2025 staan er alweer een aantal gepland.

De deelnemers van de wandeling zijn heel divers. “Een mooie afspiegeling van de inwoners van Tilburg. De wandeling is heel neutraal en onafhankelijk. Met de interesse breidt ook de geschiedschrijving van het roze uitgaansleven zich uit. Wat met twee A4’tjes begon, is inmiddels uitgegroeid tot drie dozen materiaal bij het Regionaal Archief. Martin: “Er loopt altijd wel iemand mee die zegt ‘maar dit was toen daar en daar en die en die ken ik en kan je daar weer meer over vertellen. En zo verspreidt het nieuws zich als een olievlek over de stad.”

NOOIT MEER TERUG DE KAST IN

Als roze oudere denkt Martin ook na over de toekomst. “Wat als we hulpbehoevend worden en we naar een verzorgingshuis moeten? Moeten we dan allemaal terug de kast in?” Martin heeft een tip. “Mobiliseer je met vrienden uit de LHBTIQ-gemeenschap en koop samen een huis en koop zelf zorg in. De verpleging die je regenboogsokken aan- en uittrekt. Zoals de dames van de tv-serie Golden Girls dat deden. Maar dan de Golden Gays”, lacht hij.



NOOIT TE LAAT OM UIT DE KAST TE KOMEN



Anne Marie Mulders is sinds juni van dit jaar voorzitter van COC Tilburg-Breda, de belangenvereniging van de LHBTQI* gemeenschap. Pas op haar 47e komt ze uit de kast, na eerst jarenlang een 'gewoon heteroleven' te hebben geleid zoals ze het zelf noemt. Met haar verhaal wil ze anderen inspireren en helpen. Want nog té vaak krijgt ze telefoontjes van ouderen die twijfelen en uiteindelijk toch niet durven. Uit angst voor reacties van hun familie of omgeving.

"Laatst nog", begint Anne Marie, "had ik contact met een mevrouw van 94. Die was zestig jaar getrouwd geweest. Nadat haar man was overleden, vond ze eindelijk de vrijheid om te zeggen dat ze eigenlijk al haar hele leven op vrouwen valt. Ze was op zoek naar lotgenoten en belde ons toen op. Een ander voorbeeld. Belde er een dame op die bijna 39 jaar getrouwd was. 'Ja, zegt ze, ik denk dat ik op vrouwen val. Ik wil het graag gaan uitproberen. Ik heb het met mijn man besproken, mijn kinderen steunen me, maar ik ben er bang voor.' Toen zei ik: waarvoor bent u bang? U bent een heel gelukkig mens. U krijgt alle ruimte om te ontdekken,

en toch durft u niet? Kom dan eerst 's gewoon een kop koffiedrinken bij de Roze Koffie Club**." En zo kan Anne Marie nog wel even doorgaan.

GEEN OPTIE

Ze weet wat het is om op latere leeftijd uit de kast te komen. Een bewuste keuze om het op die leeftijd te doen legt ze uit. "Dat was de leeftijd waarop mijn vader is overleden. Ik was zestien toen hij overleed, en wist min of meer wel dat ik op vrouwen viel. Alleen was dat in Cuijk, waar ik vandaan kwam heel ongebruikelijk. Er

was geloof ik één lesbisch stel. Maar het was vooral geen optie vanwege mijn moeder. Die was met drie kinderen alleen komen te staan en die had mijn pad al vastgelegd: een opleiding gaan volgen, werken en trouwen. En vooral haar niet tot last zijn."

HEEL HET DORP KENDE MIJN OUDERS

Anne Marie maakt haar opleiding af, gaat aan het werk, trouwt, krijgt twee kinderen maar houdt altijd in haar achterhoofd dat ze op haar 47e voor zichzelf gaat kiezen. "Dat heb ik altijd naar mezelf uitgesproken. Mijn toenmalige man en ik waren heel goed bevriend, het is eigenlijk een huwelijk uit vriendschap geworden. Toen de situatie na zijn burn-out verslechterde en ik gevoelens voor een andere vrouw kreeg, heb ik de stap gewaagd. Mijn kinderen waren toen veertien en vijftien. Een heel heftige stap. Iedereen in Cuijk kende mijn ouders. Mijn vader heeft het voetbalteam ooit Brabants kampioen gemaakt, mijn broer keepste er in het eerste. Cuijk is een heel kleine gemeenschap."

DE SNOEPPOT

De reacties in het dorp zijn heftig. Anne Marie: "De blikken op straat. Er waren echt mensen die tegen me zeiden: je hebt je midlifecrisis gehad, nu moet je weer terug. Dat werd echt zo gezien. Een aantal mensen heeft me vanaf dag één gesteund. Maar er zijn er ook een heleboel die met afkeur gereageerd hebben. Ik zat in een vriendenkring waarvan ik dacht dat die vrij ruim in de wereld stond, maar één vriendin heeft letterlijk tegen me gezegd toen mijn eerste relatie met een vrouw stopte: 'nu heb je van de snoeppot geproefd, nu moet je weer terug naar je man gaan'. Dat is geen vriendin meer." Anne Marie verhuisde drie jaar geleden naar Tilburg. Voor de liefde. Hier in Tilburg heeft ze pas geleerd om te stoppen met oordelen zegt ze zelf. In Cuijk komt ze ook nog regelmatig, want haar beide zoons wonen daar nog. "Met Coming Out Day heb ik een speech gehouden. Daar heb ik mijn twee jongens bedankt voor hun onvoorwaardelijke steun, want zij hebben ook heel wat voor hun kiezen gehad."

WAT JE NIET ZIET, KEN JE NIET

Anne Marie vermoedt dat er nog wel meer ouderen zijn die worstelen met hun gevoelens. "Zeker in de dorpen bestond het in die tijd niet. En wat je niet ziet, dat herken je ook niet. Ik denk dat in mijn generatie en de generaties ervoor heel veel mensen door de tijdsgeest van toen niet voor zichzelf hebben gekozen maar bijvoorbeeld in een huwelijk zijn gestapt of alleen zijn gebleven. Dat merk ik wel aan de mensen die mij benaderen via Facebook of andere kanalen."

Met haar verhaal wil Anne Marie nu ook anderen helpen. Om zichzelf te durven zijn en meer geaccepteerd te worden. "Die acceptatie is heel erg nodig. Ik heb zelf ervaren hoe lastig het is als je niet wordt geaccepteerd

door een grote groep mensen. En dat gebeurt nog steeds. Laatst nog had ik een gesprek met een transgenderpersoon die op latere leeftijd in transitie is gegaan en die hier in Tilburg fysiek mishandeld is. Die is ook al verschillende keren uitgescholden en gaat nu weer terug in transitie. Uit angst. Mensen accepteren je niet zoals je bent."

LAAGDREMPELIG CONTACT

Begrip tonen, mensen helpen, begeleiden, een luisterend oor bieden. "We willen een plek zijn waar mensen laagdrempelig terecht kunnen met hun vragen. Over zichzelf, maar net zo goed over de coming out van hun kind. Telefonisch, online, maar bijvoorbeeld ook tijdens activiteiten voor ouderen. We hebben nu een koffiemiddag, en als er mensen zijn die een bridgeclub willen opzetten, dan gaan we zeker kijken of we dat kunnen faciliteren, bijvoorbeeld in de ruimte die we delen met Feniks aan het NS-plein. Als mensen ideeën hebben horen we ze graag. En als ze vragen hebben ook. Bij het COC kun je helemaal jezelf zijn. Ik noem het altijd mijn gekozen familie", besluit ze te zeggen.

TOT SLOT

Ben je benieuwd naar de Roze Koffie Clubs van het COC Tilburg-Breda? Kijk op de agenda van coctilburgbreda.nl. Heb je interesse in een wandeling, kijk dan op www.regionaalarchieftilburg.nl/. Daarop staan ook de wandelingen voor 2025 vermeld. Heb je een andere vraag of wil je in contact komen met het COC? Neem dan contact op via COC Tilburg-Breda, tel. 06 292 62 036.

* De afkorting LHBTIQ-plussers staat voor lesbisch, homoseksueel, bi, transgender, intersekse, en queer. Kijk voor meer informatie over dit onderwerp op www.coc.nl.

** Roze Koffie Club: iedere eerste zondagmiddag van de maand vindt de Roze Koffie Club plaats bij Kim's Kroeg in Tilburg. De Roze Koffie Club is speciaal voor LHBTQI-plussers van 50 jaar en ouder.



Meer informatie over
Queer Brabant – BHIC
vind je hier >



TE KOOP: vijf verschillende cassettes met oorlogskranten over de Tweede Wereldoorlog. Info via 06 338 63 024.

CONTACT GEZOCHT: Man (eind 60) zoekt een niet-rokend maatje m/v in Tilburg die van fietsen en wandelen houdt in de natuur, een terrasje pakken, museumbezoek. Lichte voorkeur voor een signatuur aan de linkerkant van het midden. Hij gebruikt zelf een 'gewone' fiets (geen e-bike) Geïnteresseerd? Brieven onder nummer 2024-05-01.

CONTACT GEZOCHT: Vrouw (77) zoekt vriendin voor een gezellig bakje koffie, een middagje winkelen, of om andere leuke dingen te ondernemen. Bij een goede klik misschien ook weekendjes weg of met vakantie. Niet fietsen of wandelen. Graag in bezit van auto en rijbewijs. Mevrouw rijdt zelf ook auto. Ze rijdt liever niet te ver. Geïnteresseerd? Brieven onder nr. 2024-05-02.

CONTACT GEZOCHT: Man (68) en zijn Filipijnse vriendin (66) zijn op zoek naar andere stellen waarvan een van de twee Filipijns is. Brieven onder nummer 2024-05-03.

CONTACT GEZOCHT: 76-jarige weduwnaar met interesse in spirituele zaken is op zoek naar een lieve vrouw tussen de 40 en 76 jaar die het leuk vindt om thuis af te spreken en te kletsen over van alles en nog wat, om elkaar zo beter te leren kennen. Geïnteresseerd? Brieven onder nummer 2024-05-04.

TE KOOP GEVRAAGD: Man (89) haalt veel levensplezier uit het bouwen van technische Lego. Omdat hij vroeger in een vrachtwagen en op een motor reed, hebben vervoersmiddelen van technische Lego zijn speciale interesse. Maar alle tweedehands technische Lego wil hij graag kopen t.e.a.b. Heeft u technische Lego en wilt u het verkopen? Neem dan contact op met ingridoosterling@contourdetwern.nl.

TE KOOP: Vier winterbanden op velgen. Continental 205/55 R16HR. Prijs €300. Neem bij interesse contact op met de heer Wilming via 06 515 21 944.

TE KOOP: z.g.a.n. E-Bike; nieuwprijs €1900,-; te koop voor €350,-; km-stand 3600. Info via 013 850 80 15.

GEVRAAGD: Man wil graag aansluiten bij een klaverjasclub in Tilburg. Heeft u of kent u een klaverjasclub? Neem dan contact op met de heer K. Schaaders via 06 538 17 033 of ko.schaaders@ziggo.nl.

GEZOCHT: Volleybalclub zoekt leden (mannen en vrouwen, 60-plus). De volleybalclub speelt elke woensdagavond van 20.00 uur tot 21.00 uur in sporthal de Roomley in Udenhout. Geïnteresseerd? Neem contact op met Annet de Weijer via 06 153 88 801 of kom vrijblijvend kijken.

GRATIS AANGEBODEN: Aantal postzegelalbums. Info bij de heer K. van Bohemen via bohemenwouters@home.nl.

GEZOCHT: Bridgeclub Edelweiss zoekt nieuwe leden. De bridgeclub speelt op maandagavond en/of dinsdagmiddag in SCC De Schalm in Berkel-Enschot. Aanvang: op maandag om 19.30 uur en op dinsdag om 13.30 uur. U kunt een keer kosteloos op proef komen. Graag eerst contact opnemen. Geïnteresseerd? Info bij de heer Maes via 013 533 44 26, de heer Crommelin via 076 561 08 08 / 06 571 43 565 of via mevrouw Van de Griendt via 06 376 02 525.

GEZOCHT: Biljartvereniging De Kievit zoekt nieuwe leden. De vereniging speelt op dinsdagavond vanaf 19.00 uur op twee biljarts in wijkcentrum 't Sant, Beneluxlaan 74. De leden hebben uiteenlopende spelniveaus (moyennes), daarom is er voor iedereen plek bij deze gezellige en kleine vereniging. Kom gerust eens kennismaken. Geïnteresseerd? Neem contact op met de heer F. van de Loo via 06 145 67 438.

GEZOCHT: Biljartclub Trouwlaan zoekt nieuwe leden! De seniorenvereniging speelt mee in de biljartcompetitie SBT (Senioren Biljarten Tilburg, voorheen KBO). Het moyenne wat men speelt is niet van belang, wel de gezelligheid. Het clublokaal is van maandag tot en met vrijdag geopend van 13.00 uur tot 17.00 uur in MFA Het Zuiderkwartier, Wassenaerlaan 38. Kom gerust eens langs om de sfeer te proeven. Meer info bij de heer Van der Mark via 06- 496 94 104.

GEZOCHT: Klein biljartgroepje zoekt biljartmaatjes. Het groepje speelt elke dinsdagavond van 20.00 uur tot 22.30 uur in gemeenschapshuis De Ley in Riel. Kom gerust eens kijken. U bent van harte welkom. Meer info bij de heer Maxwell via 06 421 15 353.

GEZOCHT: Bridgeclub De Driehoek zoekt nieuwe leden. U bent van harte welkom om te komen bridgen. De bridgeclub speelt elke dinsdagmiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur in ontmoetingscentrum De Driehoek, Gendringenlaan 179 in Tilburg. Geen competitieverband. De uitslag wordt na de speelmiddag berekend en aan u gemaïld. Er is geen opkomstplicht, wel afmeldplicht. Info en aanmelden bij de heer H. Boeren via 06 291 20 018 of h.boeren@home.nl.



WORD TILBURGS MAATJE IN TILBURG OUD-NOORD

Vrouw (61) is slechtziend en gebonden aan een rolstoel. Ze zou het leuk vinden om met iemand, in het bezit van een auto, een keer 's middags op pad te kunnen gaan.

Vrouw (90) zit vaak alleen thuis en mist sociaal contact. Een rondje met de rollator en een gezellig praatje zou ze fijn vinden.

Vrouw (60) met een hondje en kat is veel aan huis gekluisterd vanwege haar gezondheid. Zij zou graag wat vaker gezelschap willen hebben.

Wilt u deze, of andere bewoners uit Tilburg Oud-Noord ontmoeten om te kijken of er een klik is? Als vrijwilliger / maatje van ContourdeTwern bezoekt u hen 1 x per week een paar uurtjes. Dit breekt echt de week voor deze mensen en werkt vaak twee kanten op. Interesse?

Neem contact op met Jannie Haverkamp via 06 264 71 168 of janniehaverkamp@contourdetwern.nl.

TE KOOP: Drie nieuwe tafellakens voor bv. een diner voor €5,-; vijf nieuwe lappen stof voor bv. jurk of lange broek voor €5,-; puzzel van Ot en Sien (2 x 1000 stuks) voor €5,-. Meer info via 06 197 86 021.

GEVRAAGD: Bent u postzegelverzamelaar en heeft u een verzameling waar u niets meer mee doet. Beginnend postzegelverzamelaar houdt zich aanbevolen. Tegen vergoeding, mits niet te hoog. Geïnteresseerd? Neem contact op met Herman via herman5038@gmail.com.

GRATIS AF TE HALEN: Tijdschriften op het gebied van tuinen, tuinieren en wonen zoals 'Tuinen', 'Landleven', 'Seasons', 'Buitenleven', 'Living' en 'Home&Garden'. Tevens tijdschriften met recepten zoals 'Allerhande', 'Boodschappen' en 'Delicious'. Info bij de heer Van Someren via 06 238 88 976.

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



“GOOGLE WORDT JE GROOTSTE VRIEND”

Als kind had **Leo Doomen** geen enkele interesse in school. Hoe anders is dat nu! Hij volgde taallessen en een cursus digitale vaardigheden. Nu volgt Leo (73) samen met zijn vrouw een cursus rekenen. Hij is een stuk zelfverzekerder geworden, en kan zich gemakkelijker staande houden in zijn contacten met de gemeente en andere instanties. Iedereen die wat minder (digi)taalvaardig is raadt hij een cursus aan.

“Mensen, blijf bij! Blijf meedoen.”

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

Veertien dagen na zijn veertiende verjaardag was Leo al in de textiel fabriek aan het werk. “Ik gaf helemaal niks om school. Ik deed er ook niets aan. Voor mijn vader was dat een reden mij aan het werk te zetten in de textiel fabriek. We waren met elf kinderen thuis; mijn vader werkte ook in de textiel. Ik vond het prima, zolang ik maar niet naar school hoefde. Toen de textielindustrie in zwaar weer kwam, ben ik stratenmaker geworden. En daarna ben ik bij de NS gaan werken. Als ongeschoold arbeider. Zo noemden ze dat. Via allerlei cursussen heb ik me opgewerkt tot onderhoudsmonteur. Dat ben ik tot mijn pensioen blijven doen.”

EIGEN METHODES

Leo heeft er tijdens zijn werk niet veel last van dat hij niet goed kon rekenen en schrijven. “Ik ben er altijd wel uitgekomen. Ik kan me wel herinneren dat sommige collega’s in de textiel fabriek zich schaamden dat ze niet goed konden lezen of schrijven. Die zeiden dan: ‘als jij dat briefje voor me schrijft of als jij dit voor me doet, dan doe ik het werk wel dat jij moet doen’. Later bij de NS ben ik er ook altijd wel mee weggekomen. Alhoewel ik er op het laatst, toen alles digitaler werd, ook steeds meer moeite mee kreeg.” Ook toen de kinderen naar school gingen, heeft Leo zich altijd wel kunnen redden, alhoewel dat niet altijd even soepel ging. “Je had zo je eigen rekenmethodes. En redactiesommen waren lastig.”

Pas na zijn pensionering gaat Leo cursussen volgen. “Ik begon me een beetje te vervelen eigenlijk. Toen ben ik op zoek gegaan en ben ik met Nederlandse taal begonnen. Dat heb ik ongeveer tweeënehalf jaar gedaan. Van nature bijt ik me in dingen vast. Dat was vroeger al toen ik aan brommers sleutelde of bij de boer aan het werk was. Nu ging ik me verdiepen in de taal: spelling, grammatica. Wanneer het u of uw is.... Ik ben wel leergierig.”

DIGITAAL VAARDIG

Tegen het einde van de cursus vraagt Leo zich af wat hij daarna moet gaan doen. “Ik wist weinig van digitale zaken. Ik kon met veel moeite een mailtje maken. Maar het moest niet te moeilijk worden. Toen ben ik dus de cursus digitale vaardigheden gaan volgen. Op een gegeven moment zagen ze daar wel dat ik heel graag dingen wilde leren en er ook wel handigheid in had. Dus de docent zei: ‘Als je klaar bent met deze cursus, kun je misschien vrijwilliger worden bij ons’. Ik zei: ‘nou wacht even, laat me eerst een goed gevoel hebben en zorgen dat ik stabiel sta. Maar inmiddels ben ik vrijwilliger digitale vaardigheden.’”

Leo glundert als hij vertelt hoe de cursisten vooruit gaan. “Sommige mensen die aan de cursus beginnen weten niet eens hoe ze een muis vast moeten houden. Of hoe een wachtwoord werkt. Maar de wereld om ons heen wordt alsnog digitaler. De verzekeringsmaatschappij vraagt om een foto van een schade bij te voegen. En bij steeds



José en Leo Doomen zijn lid van de Adviesgroep Duidelijke Taal

meer instanties moet je DigiD gebruiken. De cursisten zijn vaak dankbaar. Dingen waar ze vroeger tegenaan liepen kunnen ze dan zelf oplossen.”

Leo en zijn vrouw merken dat ze informatie beter kunnen begrijpen. Voor moeilijke brieven van bijvoorbeeld de gemeente of een andere instantie gebruiken ze de Lees Simpel app. Leo: “Je maakt een foto van de brief, die zet je in de app, en die kort de brief in en vertaalt hem in gemakkelijk Nederlands. Maar we doen ook aan internetbankieren. En als ik het even niet weet, dan zoek ik het op in Google. Google is je allergrootste vriend. Dat vertel ik de mensen op cursus ook altijd.”

Leo en zijn vrouw zijn lid van de adviesgroep van het Taalnetwerk. Daar bekijken ze teksten van organisaties op leesbaarheid. Maar ook op bezoek bij de Huiskamer van Dalem helpen ze ouderen met hun digitale vaardigheden. Leo: “Als ik daar mensen zie worstelen met hun telefoon, dan probeer ik ze te helpen. Dan gooi ik weleens een balletje op over de cursus. Laatst heb ik nog iemand geholpen die niet wist hoe je een foto met een WhatsApp-bericht mee kon sturen. En iemand anders had last van reuma, die heb ik uitgelegd dat je ook een spraakbericht

op kunt nemen en automatisch kunt laten dicteren. Dan kun je het eerst nog nalezen. Dat doe je dan een keer voor, en dan kunnen ze het zelf.”

VEEL MEER ZELFVERTROUWEN

Vroeger hield Leo niet van leren. Na zijn pensionering heeft hij het helemaal opgepakt. Samen met zijn vrouw volgt hij nu de cursus rekenvaardigheden bij onderwijsinstelling Yonder. “We zitten nu op niveau 2F, dat is mbo-niveau. “Eigenlijk zijn we die gaan volgen om bij te blijven en met de kinderen en kleinkinderen mee te kunnen blijven doen”, zegt Leo’s vrouw. “We hebben twee zoons en drie kleinkinderen. Daar hebben we nu volop gespreksstof mee. En wat heel belangrijk is: we hebben veel meer zelfvertrouwen en voelen ons een stuk zekerder. Ik kan het iedereen aanraden.”

Ook benieuwd naar een taalcursus of een cursus digitale of rekenvaardigheden? Kijk dan op www.taalhuismb.nl of neem contact op met Taalhuis Tilburg via 088 605 06 04.

Lees hier ervaringen van de Digicafé’s van Bibliotheek Midden - Brabant in Tilburg.



DE PASSIE VAN... **HELMA MELIS**



Helma Melis (Turnhout, 1973) is oprichter en artistiek leider van het Tilburgse dansgezelschap LaMelis. Dansen loopt als een rode draad door haar leven. Waar komt die passie vandaan? Voor een antwoord gaat de Tilburgse danseres en choreografe terug naar haar kleutertijd toen ze operazangeres wilde worden. Maar niet lang. "Want toen ik op tv zo'n zangeres zag met een hele dikke nek, zei ik: dat ga ik niet doen!" Nee, danseres moest het worden. "Maar m'n ouders vonden balletles te duur en deden me op turnen. Vreselijk, vond ik. Maar ik kwam er zo wel achter dat ik heel lenig was. Vanaf dan ben ik elke dag gaan stretchen. Ook ging ik vaak bij balletles kijken, schreef alles op en ging dan thuis oefenen... M'n ouders kregen dus in de gaten dat het nooit over zou gaan." Achttien was ze toen ze naar de Dansacademie in Tilburg ging. Ze volgde twee opleidingen: voor docent en danseres.

LEVENSENERGIE

"Voor mij is dansen levensenergie. Als ik niet kan dansen – dat zou hetzelfde zijn als niet meer kunnen ademen. Ook in mijn vrije tijd dans ik graag. Voor mij is dansen ook belangrijk om gezond te blijven." Met haar dansgezelschap LaMelis treedt ze nog steeds op, al is er wel het een en ander veranderd. "We hebben jarenlang landelijk veel opgetreden. Tot corona, toen is het een tijd gestopt. Maar na corona hebben we zo'n vijftig voorstellingen gehad. Het zijn nu alleen familievoorstellingen, dus voor kinderen." Het dansgezelschap is ook kleiner geworden. "Tegenwoordig werken we met twee of drie dansers, vroeger van twee tot acht en soms twintig of meer." Van ouder worden heeft ze geen last. "Ik merk wel dat ik m'n fysiek veel gebruikt heb, maar ik doe veel aan yoga. En ik geef nog les op de vooropleiding van de dansacademie."

WINKELTJE

Het interview vindt plaats in het huis van LaMelis, zoals ze zichzelf ook wel noemt. Het interieur doet aan een museum denken. Vooral kleurrijke snuisterijen, mannequins, schilderijtjes en oude foto's bepalen de sfeer. Petit Louvre noemt Helma het. "Ik geef wel eens rondleidingen", zegt ze. "Er staat hier veel van mijn ouders die al vroeg gestorven zijn. Ik was hun enig kind. Deze dingen geven een emotionele binding met hen." We lopen de tuin in, ook weer vol felgekleurde voorwerpen. Achterin staat een schuur. Daar 'speelt' de danseres graag winkeltje. Je kunt er op afspraak terecht voor allerlei al of niet ouderwetse hebbedingetjes en tweedehandskleren.

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.

NIEUWE WOONVORMEN VOOR MENSEN MET DEMENTIE

Bij **Laarstede** (Het Laar) en **Zandstaete** (De Wever) willen ze óók bewoners met verschillende vormen van dementie zelfstandig laten wonen en zoveel mogelijk zelf laten doen. Hoe anders was het vroeger, toen bewoners met een stevige indicatie stilletjes achter een gesloten deur kwamen te zitten. We gingen op bezoek bij Laarstede, waar mensen met een indicatie sinds maart van dit jaar in een open woonvorm samenleven. En we namen een voorproefje bij Zandstaete in Tilburg West, waar mensen met én zonder zorgvraag met elkaar gaan samenwonen. Gewoon in één gebouw.

NIET DE ZORG MAAR HET WONEN STAAT CENTRAAL IN ZANDSTAETE

Met bouwhelm op leidt **Lizette de Laat** ons rond op de bedrijvige bouwplaats van Zandstaete in Tilburg West. Lizette is locatiemanager van het nieuwe woonzorgcomplex van De Wever dat in mei 2025 wordt opgeleverd en verschijnt op de plek waar de Kievitshorst ooit stond. De komende jaren is ze druk bezig om te kijken of de innovaties zoals ze zijn bedacht ook écht gaan werken in de praktijk. “We kijken hier straks anders naar bewoners en naar ouderenzorg. Niet vanuit hun aandoening, maar naar wat ondersteunt in zo zelfstandig en samenstandig wonen met elkaar.”

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **Joris Buijs**

In Zandstaete moet een mix van bewoners komen. Van de 120 appartementen zijn er vijftien gereserveerd voor mensen zonder zorgindicatie. Voor zogenaamde woonmaatjes. Lizette: “Dat kunnen jongeren zijn, vitale ouderen of een jong stel”, legt ze uit. “Een voorwaarde om hier als woonmaatje te komen wonen, is dat mensen de bereidheid hebben om wat te doen voor anderen. Komende periode gaan we kijken hoe we dat precies gaan invullen.” De overige 105 appartementen van het complex zijn bedoeld voor mensen met een matige (ZZP4) tot een wat steviger zorgbehoefte (ZZP7).

“De filosofie en gedachtegoed van Teun Toebees zijn inspiratie voor Zandstaete”, legt Lizette uit. Teun Toebees is jonge verpleger van begin twintig jaar, die samen met

mensen met dementie op een gesloten afdeling woonde. Hij schreef er een boek over, geeft lezingen, maakte een documentaire en een theatershow over zijn werk. Zijn werk met mensen met dementie maakt internationaal indruk. Lizette: “Teun zegt eigenlijk: als je wilt dat mensen iets voor elkaar doen en iets voor elkaar betekenen, dan moet je de mens zien en niet de aandoening. En moet je ruimte geven om als mens van betekenis te zijn en te blijven.”

WONEN STAAT CENTRAAL

Die ruimte krijgen de bewoners straks in Zandstaete. Niet de zorg, maar het wonen staat er centraal legt Lizette uit. “We willen eigenlijk dat je gewoon een wooncomplex binnenloopt, waar van je verwacht wordt dat je heel veel dingen gewoon in eigenaarschap, zelf blijft doen. Je zult hier straks ook geen grote W van De Wever buiten aan de muur zien hangen. Dan wordt er meteen bepaald gedrag van iemand verwacht. Dat willen we hier niet doen. We zijn niet op doelgroepen bepaald zoals dat vroeger wel het geval was.”

Lizette: “We willen dat mensen zo actief mogelijk blijven. Samen met hun naasten. En met de buurt bijvoorbeeld. Daarin ondersteunen we de mensen ook. Daarvoor hebben we twee buurtverbinders aangetrokken. Die gaan de verbinding tussen bewoners en de buurt activeren. We hopen dat we als burens wat voor elkaar kunnen betekenen. Mensen mogen ook van onze faciliteiten gebruik maken.”

Hoe mooi zou het zijn als een groepje Marokkaanse dames die hier uit de wijk komen, één avond in de week samen komen koken? Maar ook familie, vrienden roepen we op om samen dingen te doen. En we zoeken de verbinding met de wijkcentra in de buurt. Letterlijk en figuurlijk ruimte voor de buurtgenoten.”

DIVERSE LEEFRUIMTES

De keukens vormen steeds het centrale punt van de buurtkamers of leefruimtes in Zandstaete. Buurtkamers die zijn ingericht op de behoeftes van bewoners. Verschillende leefmilieus zijn er gepland, op de begane grond. Lizette: “Sommige bewoners hebben het nodig dat er heel veel prikkeling en stimulans in hun dag zit. Daarvoor zijn ruimtes waar veel activiteiten plaatsvinden: ingericht op de stimulerende leefstand. Daar maakt het bijvoorbeeld ook niet uit of het eten een half uurtje later komt omdat de activiteit nog niet is afgelopen.”

Maar we hebben straks ook een heel gestructureerde leefomgeving. Rustig, met gedoseerd prikkels en veel meer structuur. Als je zegt dat je met elkaar om kwart over twaalf eet, dan ga je daar ook om kwart over twaalf eten. Dat is voor sommige mensen een houvast in de dag. Een beschermend leefmilieu. Daar komen mensen voor de rust en koestering. In die ruimtes moet je bijvoorbeeld ook gematigd binnenkomen en niet heel hard tegen elkaar roepen van ‘hey, fijn weekend hè, tot volgende week’. Bewoners kunnen altijd de ruimte kiezen die het beste bij hun gemoedstoestand past.”

Om een goede afspiegeling van de buurt te zijn, wil Zandstaete ook nadrukkelijk mensen met een migratieachtergrond als bewoners verwelkomen. “We zijn met verschillende gemeenschappen in gesprek”, vertelt Lizette. “En om dat proces te vergemakkelijken, willen we meerdere mensen tegelijkertijd van een gemeenschap uitnodigen hier te komen wonen. We denken nu aan zes, maar dat zouden er ook zo maar meer kunnen zijn. De mensen moeten wel een zorgindicatie hebben.”

ELKAAR HELPEN EN BLIJVEN MEEDOEN

Hoewel ze nog tot maart moet wachten voordat de eerste bewoners hun intrek nemen, ziet Lizette de levendigheid en de dynamiek van Zandstaete al helemaal voor zich. “Hoe mooi zou het zijn als in het ene appartement iemand woont met een behoorlijke mate van Alzheimer en daarnaast woont iemand die heel erg fysiek beperkt is en in een rolstoel zit. Dat dan deze meneer in de rolstoel tegen de buurvrouw zegt: ‘Toos, weet je dat er vanmiddag dit en dit te doen is in de buurtkamer? Dat vind je altijd leuk, hè? Zullen we dat samen naar toe gaan?’. En dat vervolgens die buurman op een gegeven moment aan Toos vraagt: ‘Toos wil jij mijn gordijnen even dichtdoen want ik kan er niet bij’. Dan helpen ze elkaar, en blijven ze meedoen. Met elkaar. Want daar zijn we natuurlijk met z'n allen naar op zoek.”

www.deweever.nl/info-zandstaete



Laarstede. Zo heet het open wooncomplex voor ouderen met dementie dat afgelopen maart werd geopend. 67 bewoners wonen er, verdeeld over 67 appartementen, zeven woonlagen in totaal. Geen gesloten afdelingen, geen teamposten, meer activiteiten, minder medicatie. Laarstede staat in open verbinding met de rest van het Laar. Manager Sandra Elings, haar team en ook bewoners, onder wie meneer en mevrouw van Geloven zijn enthousiast over de nieuwe aanpak. **“Er is minder onrust bij onze bewoners. En ze gebruiken minder medicatie.”**

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **Joris Buijs**



“IN LAARSTEDE WONEN MENSEN ECHT IN EIGEN REGIE”

vlnr: Sandra Elings, mevrouw en meneer van Geloven en Dowie

Het is een gezellige drukte in het Grand Café op de begane grond van Laarstede. Het Grand Café is het hart van Laarstede, waar bewoners lekker eten en drinken. Bezoekers en bewoners lopen vrij naar binnen en naar buiten. Ofwel naar de tuin, ofwel naar de andere gebouwen van het Laar. “De horecamedewerker van het Grand Café houdt een oogje in het zeil,” legt Sandra uit, “en slimme technologie zorgt ervoor dat bewoners niet kwijtraken of verdwalen.” Actief blijven en mee blijven doen is hier het devies.

OPEN VERBINDING, FIJN GEBOUW

Sandra werkt nu zo'n zesenehalfjaar als manager bij het Laar en was met haar team nauw betrokken bij de ontwikkeling van het nieuwe woonconcept. De open verbinding is daarin een belangrijke schakel. Maar ook de teamopzet is aangepast op het nieuwe concept. Sandra: “We werken met kernteams. Daarin zitten woonbegeleiders, verpleegkundigen en GVP'ers: gespecialiseerde verpleegkundigen psychogeriatric. Sabine is één van de GVP'ers. “Wij kijken naar het gedrag van bewoners en maken daar een plan en benaderingsadvies op. Iedereen uit het team gebruikt dat.” Naast medewerkers die zijn gericht op de zorg, zijn er ook medewerkers die meer naar het welzijn van bewoners kijken, zoals woonbegeleiders. De verdeling is ongeveer fiftyfifty. Stefanie is er een van de woonbegeleiders. “Wij willen dat bewoners ook écht hun eigen dagindeling kunnen kiezen. Waar nodig ondersteunen wij. Dit gebouw is daar heel fijn voor. Als ik een muziekactiviteit wil, kan

ik dat in de muziek- en filmruimte op de vijfde verdieping doen. Beneden hebben we de tuin, op de eerste verdieping een creatieve en spelruimte, en op de vierde etage zit de bibliotheek.”

HET RITME VAN BEWONERS VOLGEN

Waar vroeger mensen werden aangekleed en op een stoel gezet, vaart het Laar al jaren een andere koers. Binnen Laarstede is die koers verder aangescherpt. Nog meer dan voorheen wordt het ritme van de bewoners gevolgd. Ook zijn er geen traditionele teamposten meer, teamleden zijn altijd nabij; 's ochtends bij het opstaan en rond de maaltijden is er altijd een contactmoment met de bewoners. “En gedurende de dag volgen we de bewoners”, vertelt Stefanie. “En als ze willen, kunnen bewoners in het Grand Café eten, dat geeft een andere beleving. Maar we hebben ook woonkeukens op de verdiepingen waar bewoners 's ochtends kunnen ontbijten, of 's avonds hun warme maaltijd kunnen gebruiken. Bewoners zorgen daar ook voor elkaar; ze schuiven aan voor het ontbijtbuffet waar ze alles zelf kunnen pakken en helpen hun medebewoners. Alles volgens de filosofie van zelfregie en samenredzaamheid.”

TWEE APPARTEMENTEN IN ÉÉN

En dan de appartementen zelf. 67 stuks zijn er, allemaal even ruim opgezet, en volledig ingericht voor mensen die ondersteuning en zorg nodig hebben. “In Laarstede

hebben we geen echtparenappartementen. Maar het komt voor dat bij een echtpaar beiden de diagnose dementie hebben gekregen. Dan krijgen ze twee appartementen toegewezen. Meneer (93) en mevrouw (88) van Geloven is zo'n echtpaar. Ze hebben het reuze naar hun zin vertelt mevrouw van Geloven, terwijl haar man een voetbalwedstrijd aan het kijken is. Trots leidt mevrouw van Geloven ons rond. Eén appartement hebben ze als slaapkamer ingericht, het andere als voor- en achterkamer. Mevrouw van Geloven: “Het is perfect.” Het enige dat ze hier nog mist is een toneelclubje vertelt ze. “Maar daar wordt aan gewerkt”, verzekert teamassistent Dowie.

RUSTIGE RUIMTES

De lichte en open woonomgeving van Laarstede straalt rust en kalmte uit. Laarstede is heel ruim van opzet: brede gangen, hoge plafonds. Er staat een deur open, een ander kuint gezellig door de gang, een clubje van drie dames zit samen in een van de activiteitenkamers te kletsen. Sandra: “Bewoners hebben alle ruimte en vrijheid om te gaan waar ze willen. We hebben hier écht als doel om mensen in hun eigen regie te laten wonen. Het is veel minder zorggericht dan vroeger en veel meer toegespitst op het welbehagen van de bewoners. Op de zesde etage, daar willen ze 's avonds op de gang nog wel eens lekker zitten te wijnen. Medewerkers doen hun administratie niet meer in een afgesloten kantoortje maar gewoon in een nisje op de gang, tussen de mensen. Onze mensen zijn voortdurend zichtbaar voor de bewoners: herkenbaar aan hun blauwe kleding. Makkelijk voor bewoners én bezoekers.”

ACTIVITEITEN TOT 21.00 UUR

Ook qua activiteitschema onderscheidt Laarstede zich van veel andere complexen. Bewoners kunnen er tot 21.00 uur in de avond een plekje vinden en aanschuiven voor activiteiten. Sandra: “Daar komt ook een van onze krachten om de hoek. Door de activiteiten ook na het avondeten te organiseren, zien we dat mensen gewoon gezond moe worden. In plaats van dat ze na het avondeten in hun appartement op de bank in slaap vallen en om half elf onrustig wakker worden, zorgen we er hier voor dat ze worden beziggehouden. De bewoners slapen beter, hebben minder medicatie nodig en zijn rustiger.”

VERBINDING ZOEKEN

Dat is fijn voor de bewoners zelf, de medewerkers maar zeker ook voor vrijwilligers, familie en naasten. Met die laatste is Laarstede nadrukkelijk bezig de verbinding te zoeken. Daarom wordt er eens in de zoveel tijd een informatieavond georganiseerd, worden workshops over omgaan met dementie gegeven, of wordt het buurtspel gespeeld. Daarin leren de bewoners elkaar kennen, maar het is ook bedoeld om naasten met elkáár kennis te laten maken. Sandra: “Als naasten en familie betrokken zijn, is dat voor iedereen prettig. Het is toch fijn dat je tegen de naaste van een bewoner kunt zeggen: ‘goh, ik ben een weekje op vakantie, zou jij een keer bij ons mam binnen kunnen lopen en ervoor zorgen dat ze een colaatje in de koelkast heeft. Dat onderlinge contact vinden we heel belangrijk.”

www.hetlaar.nl/wonen-in-laarstede/



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? Vandaag bezoeken we **Willem Bongaarts**, een vitale man van 78 in het Sint Pieterspark in Oud Noord. Limburger van geboorte, woont hij met onderbreking al meer dan 40 jaar in Tilburg. In zijn rijke arbeidsverleden doorkruiste hij het hele land, van Zuid naar Noord, van Oost naar West en weer terug: “Ik ben inmiddels een echte Tilburger, maar dan uit enthousiasme.”

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

Willem zag het levenslicht in februari 1946 in Venlo: “Voor de wederopbouw was dat een desolate plek om te wonen. Ik groeide op in die typisch katholieke sfeer van de jaren ‘50 als misdienaartje en op de Heilig Hartschool van de RK Broeders. Toch had mijn jeugd iets vrijzinnigs en blijmoedigs. Mijn ouders trouwden op 8 mei 1945 en in de euforie van de bevrijding ben ik verwekt als de vleesgeworden hoop. En die hoop vasthouden vind ik ook een opdracht in mijn leven.” In zijn studententijd aan de universiteit van Nijmegen openden de studentenopstanden in Parijs en de Maagdenhuisbezetting hem de ogen. Het was 1968: “Wij werden geïnspireerd door de opstand; ineens lag de hiërarchie op zijn gat en kon er van alles.” In deze spirit gooide hij het roer om, werd ten slotte opbouwwerker en trok met zijn Marlies naar het hoge noorden.

NOORD, OOST EN WEST

Willem: “Friesland was voor mij een totaal andere wereld, een overzichtelijk leven in een protestantse gemeenschap.” Het gezin vestigde zich in Hardegarijp.

Willem hield er zich voornamelijk bezig met jongerenwerk. “Het waren mooie jaren in Friesland,” concludeert hij, “maar uiteindelijk kom je in de onvermijdelijke routine. Ik ben meer een pionier die vanuit de chaos nieuwe initiatieven opzet, dan vind ik het wel weer mooi geweest en laat ik de handhaving graag aan anderen over.” Dus naar Almelo geëmigreerd: “Daar hield ik me als opbouwwerker bezig met de problemen in achterstandswijken. Het waren de jaren ‘70; stadsvernieuwing kwam net om de hoek kijken. Voor mij boeiende jaren waarin ik veel heb geleerd. Zo kwamen in de renovatie van de buurt de wijkbewoners en de woningcorporatie lijnrecht tegenover elkaar te staan. Nou, dat was in Tilburg ook bekende kost.”

Na een tussenperiode van acht jaar als opbouwwerker in Tilburg solliciteerde hij bij de gemeente Rotterdam: “Na al die jaren als opbouwwerker leek het me interessant om nu eens de andere kant te ervaren; hoe het werkte bij de overheid.” Dat bleek nog niet mee te vallen, de tien jaar in Rotterdam voelden als tropenjaren vooral door de opkomende drugshandel in alle geledingen van de

havenstad: “Er waren hectische momenten maar gelukkig had ik er fantastische collega’s en chefs.”

Vervolgens, terug in Tilburg rond 2000, werd hij gebiedsmanager in de Kruidenbuurt, ‘t Zand en De Reit: “De Kruidenbuurt is na Stokhasselt de wijk met de grootste uitdagingen voor de wijkbewoners,” zo stelt Willem, “daar is weinig in veranderd. Bij alle initiatieven die je als gemeente ontplooit moet je vooral letten op zaken die ertoe doen; wat schiet de burger er nu uiteindelijk mee op?” Toen hij in 2004 met Bob Caarels van de Hall Of Fame een werkbezoek bracht aan de VS, o.a. aan Atlanta, stuitten ze op een wel heel onorthodoxe aanpak, zo niet revolutionair: “And what’s your dream?” vroeg een medewerker daar aan een bezoeker met een kind op de arm. De vrouw wilde dolgraag verpleegster worden. “Oké, je hebt de juiste vooropleiding, dan kun je aan de slag, hier is je contract en daar even tekenen graag! Maar.. nog een kind is het einde van het contract!”

KWESTIE VAN GEDULD

Dat was voor de Tilburgers een ware wake-up call: “Vragen naar hun dromen zet mensen in een positieve stand. Terug in de Kruidenbuurt begonnen wij te luisteren naar de levensverhalen van de wijkbewoners,” zegt Willem, “vooral naar hun dromen, hun wensen en ook hun problemen zoals werkeloosheid en armoede.” Deze verhalen werden vertaald in vernieuwend beleid voor drie impuls wijken in de stad. De ambities waren torenhoog, met doelstellingen als in ieder gezin een kostwinnaar, goede schoolresultaten van de kinderen en binnen vijf jaar weg uit de armoede. Dat deze wijkbreed nooit gehaald werden is geen wonder.

Maar Willem blijft positief: “Voor de overheid is tien jaar lang investeren blijkbaar te lang. Zo’n proces moet je de tijd geven. Maar na een paar jaar wordt de focus weer verlegd. Toch hebben veel kids en jongeren stappen gezet en daar gaat het om.”

Zelf wonen hij en zijn vrouw sinds een aantal jaren tot volle tevredenheid in Oud Noord in een appartement met extra large dakterras dat een prachtig uitzicht biedt over de stad. Sinds zijn pensioen is hij actief burger en geniet Willem van vele zaken zoals het podium van Stadstuin Theresia, het Spoorpark, de Piushaven, de Lochal en daarnaast speelt hij tuba bij De Laatbloeiërs; “In Tilburg hoef je je geen moment te vervelen,” zegt hij, “er is eerder sprake van keuzestress.” De renovatie in Oud Noord vindt hij wonderbaarlijk gelukt: “Al dat oranje baksteen geeft zo’n warme kleurschakering als de zon erop schijnt. Het is tof wonen hier en ook mooi dat het zo gemêleerd is met meerdere generaties en nationaliteiten!”

NIEUWSGAREN

17 DECEMBER: DES HOMMES ET DES DIEUX IN HET RONDE TAFELHUIS

Op dinsdag 17 december draait in Het Ronde Tafelhuis 'Des hommes et des Dieux'. Jaren '90, een klooster in de Maghrebijnse alpen (Noord-West Afrika) waar acht Franse monniken leven. Ze leven er in harmonie met hun islamitische dorpsgenoten. Terreur en geweld nemen echter toe in de regio. Toch besluiten de vastberaden monniken om te blijven. Als ze gewonde terroristen behandelen, reageren de autoriteiten furieus en worden ze onder druk gezet terug te keren naar Frankrijk. Locatie: Ronde Tafelhuis, Wagnerplein 4. Inloop: 19.00 uur. Aanvang: 20.00 uur. Entree: €6,- (inclusief koffie/thee vooraf). Alleen pinbetalingen mogelijk.



BEWEEGRROUTE SPOORPARK – DE NOORDHOEK GEOPEND

Op 21 september is de Beweegroute Spoorpark – De Noordhoek geopend door wijkwethouder Yusuf Çelik. Bij de Beweegroute kan iedereen afwisselend wandelen en oefeningen doen om langer lenig en fit te blijven. De route start bij wijkcentrum In de Boomtak, Boomstraat 81 of bij BeweegR aan de westzijde van het park. Door tijdens de route QR-codes te scannen op bordjes of paaltjes kun je beweegoefeningen doen. Je kunt ook aansluiten bij de woensdagmiddaggroep onder leiding van een opgeleide vrijwilliger: die start om 14.00 uur vanuit In de Boomtak. Leuk ook om nieuwe mensen te leren kennen. Je kunt zo aansluiten, meedoen is gratis. Deelnemen aan de beweegroep van BeweegR kan ook: neem dan contact op via 013 822 54 41.

13 T/M 15 DECEMBER: KERSTMARKT KETELHAVENPLEIN

De kerstmarkt op het Ketelhavenplein (Tilburg-Reeshof) start op vrijdag 13 december om 17.00 uur en eindigt op zondag 15 december om 19.00 uur. In de twintig sfeervol verlichte, houten huisjes kun je zelf ontworpen kerstspullen kopen. Geniet van de lekkere hapjes van de restaurants en café's op het plein. Of luister naar de hartverwarmende kerstliedjes van de koren. Bewoners hebben hun balkon sfeervol verlicht. Dat maakt de kerstsfeer compleet.

BEWEGINGSLESSEN 40-80 JAAR

Elke vrijdag tussen 9.30 uur en 10.45 uur kunnen mannen en vrouwen tussen de 40 en 80 jaar bewegingslessen (Yoga & QiGong) volgen bij Ellen Schilstra aan het Rector Coppenserf (Oud-Noord). In de les is aandacht voor vloeiende bewegingen, adem en stilte. Je krijgt meer contact met je lichaam, meer energie en balans, minder stress. De bewegingslessen werken preventief, je gaat je soepeler en vitaler voelen en krijgt meer rust. Voor meer informatie of aanmelden, neem contact op met Ellen Schilstra via www.ellcare.nl of info@ellcare.nl of 06 228 35 702.

HERDENKINGSconcert 'OVER MOED, TOEN EN NU'

In 1944, toen Nederland er zo slecht aan toe was, werd een aantal Tilburgse gemeenteambtenaren de vraag gesteld of ze aan een gevaarlijke illegale operatie wilden meewerken: een overval op de afdeling Bevolking aan de Markt. Met gevaar voor eigen leven stemden ze in. Bij de actie op 25 januari 1944 werden door het verzet 105.000 Rauterzegels buitgemaakt, waarmee onderduikers in het hele land in hun onderhoud konden voorzien. Op 25 januari 2025 wordt deze heldendaad in Factorium herdacht met een concert door de Nieuwe Koninklijke Harmonie onder het motto: moed, toen en nu. Met medewerking van stadsgids René Bink, die het verhaal van de overval vertelt, en Anna Savostianenko, die getuigt van de uitdagingen waar men momenteel in Oekraïne voor staat. Zaterdag 25 januari om 15.00 en 20.00 uur. Concert door Nieuwe Koninklijke Harmonie. Locatie: Factorium, Koningsplein 11 A Tilburg. Kaarten €15, onder 27 jaar: €10. Alleen pinbetalingen mogelijk. Reserveren via reserveren@harmonieorkesttilburg.nl.



18 DECEMBER: LETTERLOL BIJ DE LOCHAL

Elke laatste woensdag van de maand organiseert de Bibliotheek LocHal Letterlol, een (gratis) voorleesmoment voor kinderen van ca. 1,5 tot 3 jaar. Een voorleesfeestje voor jou en je (klein)kind. Voorlezer Marieke van Woudenberg tovert het half uurtje om in een complete voorstelling met luisteren, zingen, voelen, ruiken, proeven, kijken en bewegen. Locatie: Perron Geluk, Jeugdafdeling Bibliotheek LocHal: van 10.00 uur tot 10.30 uur. Entree: Gratis. Aanmelden is niet nodig. Meer data: www.bibliotheekmb.nl/landing/diensten/voorlezen.html.

21, 22, 23 EN 24 DECEMBER: DE COTTON CLUB IN DE BOEMEL

De Makersfabriek van Stichting Tilburgs Hoop speelt het kersttheaterstuk De Cotton Club, de Baronnen van de AaBe-Fabriek in Stadstheater De Boemel. Het stuk is geïnspireerd op de Roaring Twenties in Tilburg én het boek De Tilburgse Peaky Blinders, over de smokkelbende van de gebroeders Kwak. Het kersttheaterstuk brengt op een indrukwekkende manier personages, verhalen en muziek tot leven. Met moderne swingjazz tegenover puur 'plat' volksvermaak. Kleinkunstenaar Gerard Korthout kruipt in de huid van August de Laat, de beste vooroorlogse Tilburgse entertainer. De muzikanten van Tilburgs Hoop brengen een ode aan de muziek uit de jaren '20 tot '40. Data: 21 december om 21.00 uur, 22 december om 15.00 uur, 23 december om 21.00 uur, di 24 december om 21.00 uur. Locatie: Bleyemakerij De Boemel. Prijs: €10,- Tickets via www.tilburgshoop.com.



MEEDOEN MET DEMENTIE

Mensen met dementie willen graag gewoon mee blijven doen zolang dat kan. En er kan veel, als iedereen daarbij een beetje helpt. Afgelopen zomer organiseerden het **ministerie van VWS, Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG), Alzheimer Nederland en Movisie een Regiotour Dementie** onder de titel: gewoon mee blijven doen. Uit al die bijeenkomsten kwamen een aantal mooie initiatieven voor een zinvolle daginvulling naar voren. In gemeente Tilburg, in juni nog uitgeroepen tot dementievriendelijke gemeente, zijn er al veel initiatieven voor mensen met dementie. Van geheugenfitness tot een zangkoor, van beweegactiviteiten als bij SmileStone tot speciale vormen van dagbesteding. Een paar voorbeelden:



- **Het Alzheimer Café**, elke tweede dinsdag van de maand om 19.30 bij Woonzorgcentrum Joannes Zwijssen aan de Burgemeester Broxlaan 1407 in Tilburg.
- **De Onvergetelijke Kookclub**: iedere tweede woensdag en vierde donderdag van de maand om 17.00 uur. Broodje Aap en Linke Soep, Reinevaarstraat 55 Tilburg.
- **Geheugenkoor Vergeet me Nietjes**: elke dinsdag van 14.00 tot 15.00 uur bij Woonzorgcentrum Joannes Zwijssen aan de Burgemeester Broxlaan 1407 in Tilburg.
- **Football Memories**: tweewekelijks voetbalherinneringen ophalen op dinsdagmiddag van 14.30 uur tot 16:15 uur, Koning Willem II Stadion, Goirleseweg 34 Tilburg.

INSPIRERENDE DAGACTIVITEITEN IN ANDERE GEMEENTEN

Tennismaatjes Roosendaal

Op een vast moment in de week komen mensen met dementie uit Bergen op Zoom en Roosendaal bij elkaar voor een potje tennis, samen met hun maatjes. De club stelt de banen beschikbaar en er is ontvangst met koffie. De boulesvereniging nam het initiatief over. De werkgroep dementievriendelijke verenigingen zette deze beweging in gang.

De Bogerd in Druten

De Bogerd is een cultureel centrum waar veel activiteiten plaatsvinden, van theater tot vergaderingen. Er werken mensen met afstand tot de arbeidsmarkt en sinds dit jaar zijn er ook werkplekken voor mensen met dementie. De hoop is dat mensen daar hun vak aan jonge mensen kunnen leren; een win-win situatie.

Zwemmen in Raalte

Zwemmen verleer je niet, dus met de juiste begeleiding van vrijwilligers en mantelzorgers, kunnen mensen met dementie nog prima zwemmen. Dit is een initiatief van het Sportbedrijf Raalte. Deelnemers betalen zelf. Vrijwilligers zorgen voor begeleiding en vervoer.

Voor een overzicht van alle 26 inspirerende dagactiviteiten, en nog veel meer tips, adviezen en achtergronden, kijk hier.



Een uitgebreid overzicht van dementievriendelijke activiteiten in de gemeente Tilburg vindt u hier.



MEER INFORMATIE

Neem voor meer informatie contact op met De Geheugenwinkel via 013 549 26 06 (iedere werkdag tussen 09.00 en 12.00 uur) of per mail via geheugenwinkel@dewever.nl. Meer informatie over dementie in Tilburg vindt u op tilburg.nl/dementie.



Wat kan ik doen om sterk te blijven staan?

Laag risico op vallen

Om sterk te blijven staan, is het belangrijk dat je minimaal 30 minuten per dag beweegt. Daarnaast is het goed om jouw evenwicht en spieren te trainen. Wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen of dansen: de keuze is aan jou. Doe vooral iets waar je plezier in hebt.

Meer weten? Kijk op t-helpt.nl/valpreventie-tilburg

Matig risico op vallen

Er zijn beweegprogramma's die je helpen om sterk te blijven staan. In de gemeente Tilburg zijn er drie programma's: Vallen Verleden Tijd, In Balans en Otago. De trainingen worden op verschillende plekken in de gemeente georganiseerd.

Ga naar t-helpt.nl/valpreventie-tilburg voor meer informatie en om je aan te melden.



“Heeft u een mobile telefoon bij de hand? Scan dan deze QR-code om op de T-helpt pagina van valpreventie in Tilburg te komen?”



MEEDOEN MAKKELIJKER MAKEN

Het wordt steeds drukker in de binnenstad van Tilburg. We trekken massaal het Dwaalgebied in om te winkelen, een café te bezoeken of lekker te eten. Natuurlijk is dat leuk en gezellig maar die drukte heeft ook een keerzijde voor de toegankelijkheid voor mensen met een beperking. We deden een rondje en leerden hoe we met simpele aanpassingen het meedoen van mensen met een beperking wat makkelijker kunnen maken. **Doet u ook mee?**

Tekst en Fotografie **Hans Peters**

Kim en Berry van Iersel en **Edwin Donders** zijn ervaringsdeskundigen bij Toegankelijk Tilburg. Kim is vanaf haar 18e blind. Haar man Berry begeleidt haar. Edwin is slechthorend en zit in een rolstoel. Samen met hen trekken we door de binnenstad en kijken we waar ze (bijna) tegen aanlopen.

WINKELRONDJE MET OBSTAKELS

We beginnen in de Noordstraat. Er staat een rolcontainer midden op de stoep (**foto 1**). Edwin kan er niet door en Kim loopt ertegenaan. Berry zet de container even aan de kant. Zo simpel kan het zijn (**foto 2**). Even verderop heeft een automobilist zijn auto op de stoep geparkeerd, vlak voor de deur (**foto 3**). Voor zowel Edwin als Kim is er geen doorkomen aan. Terwijl er tien meter verderop genoeg ruimte is om je auto te parkeren zonder dat deze de doorgang belemmert. Edwin: "Mensen, je kunt dit zo

1



2



3



4



5



8



6



7



eenvoudig oplossen." Bij restaurant De Burgerij hebben ze het wel begrepen. Twee rijen met terrasstoelen, zodat iedereen er makkelijk door kan (**foto 4**). Ook kledingwinkel Zijne Hoogheid verdient een pluim (**foto 5**). Kim: "Het kledingrek staat netjes aan de kant. Ik heb alle ruimte om hier te lopen." Zo anders is de situatie bij de Vijfsprong. Edwin rijdt zichzelf helemaal vast tussen de tafels en stoelen die op de stoep staan (**foto 6**). In de Nieuwlandstraat staan bij een winkel drie paspoppen, een bankje én een fiets op de smalle stoep. Zelfs als de fiets weg is, kun je moeilijk passeren. Kim: "Die fiets is van een klant die even snel een cadeautje wil kopen. Maar nu kunnen wij er even snel niet door. Die klant zou ons zoveel meer helpen, als hij zijn fiets in de fietsenstalling stalt of aan een beugel zet. Kleine moeite toch? Nu moet ik de weg op, en beginnen fietsers te bellen en automobilisten te toeteren. Ergernis alom die makkelijk voorkomen had kunnen worden." Aan het einde van de Nieuwlandstraat zit een café. Aan de gevelkant staan tafeltjes. Daar kun je nog net langs. Maar twee grote stenen waar parasols in gaan, staan precies in het midden van die doorgang. Kim: "Die zie ik ook niet en ik stoot mijn scheenbeen open aan de scherpe randen van de stenen."

GILLEND GEK VAN GEVELTUINTJES

De tocht gaat verder. Naar het Mariastraatje. Edwin botst tegen een fiets aan die op de stoep staat (**foto 7**). Edwin: "Hier zou je toch helemaal gillend gek van worden." Sommige geveltuintjes in dezelfde straat zijn Kim en Berry een doorn in het oog. "De tuintjes zijn schattig om te zien. Maar bewoners houden hun tuintje niet bij, snoeien de struiken niet. Soms groeit een struik een halve meter boven de grond een meter de breedte in. Dat zie ik niet. En voor je het weet hang je met je hoofd in de struiken (**foto 8**). Dus als je niet wil dat een blinde vrouw in je struiken zit, snoei ze



9



dan," lacht Kim. Edwin: "Bij de geveltuinjes staan ook melkbussen, bankjes, metalen vuilnisbakken op de smalle stoep uitgesteld. Vaak aan weerszijden van de straat. Heel landelijk allemaal, maar ik kan er met mijn rolstoel niet door en moet de straat op. Dan kunnen de auto's er weer niet door. Laat dan in ieder geval een kant van de straat vrij. Scheelt veel ergernis." Kim: "De gemeente verleent een vergunning voor een geveltuinje, maar stelt ook regels. De toegestane maat tot de gevel is maximaal 37 cm. En er moet 120 cm vrije doorgangruimte overblijven, zodat iedereen over het trottoir kan, te voet, in rolstoel, met rollator etc. Ook moet de doorloophoogte vrij blijven voor visueel gehandicapten. Kortom, hou je daaraan. Heb je zelf ook profijt van. Als de handhavers hun rondje doen, kun je ook geen boete krijgen."

BEWUSTWORDING

In de Tuinstraat wil Kim oversteken. Ze steekt haar taststok op. In de verkeersregels staat immers dat weggebruikers moeten stoppen. Maar een man op een e-bike rijdt haar bijna voor de sokken. Berry: "Veel mensen weten niet wat die stok betekent." Kim: "Of hebben er gewoon lak aan. Denken... ik kan er nog wel even langs. Ik steek die stok niet voor niets op. Vooral een e-bike gaat zo snel; die hoor je niet aankomen. Het is lastig afstand schatten." Aan de Spoorlaan staat een reclamebord voor een restaurant. Het bord staat net naast de geleidelijnen. Deze is speciaal bestemd als geleiding voor mensen met een visuele beperking. Het is een ribbellijn die je zowel op de tast als visueel kunt herkennen, omdat eisen worden gesteld aan vormgeving en kleurcontrast. Dus op zich kunnen blinden en slechtzienden in dit geval erdoor. Kim: "Maar het is nog beter om niets naast de lijnen te zetten. Als mensen op het terras zitten, gaat de stoel naar achter, precies op de lijnen. Als ik er dan langs wil, loop ik tegen het bord aan (foto 9)." Berry: "Dus, hou de lijnen vrij en zet er geen obstakels naast. Die lijnen hebben een functie."

Berry, Kim en Edwin vragen weggebruikers en bewoners een klein beetje rekening met elkaar en met hén te houden. "Mensen zijn zich niet bewust van onze situatie, en wij moeten zelf op zoek naar de oplossing." Edwin: "Het is altijd de toon die de muziek maakt. Je kunt eerst vragen waarom mensen bepaalde dingen zo doen. En ze vervolgens erop wijzen hoe ze dingen beter kunnen doen. Open het gesprek aangaan en niet zeggen 'dit deugt niet'. Dan zaag je alles omver. Je bereikt daar niets mee. Door bewustwording te kweken kunnen wij als ervaringsdeskundigen het verschil maken. Want wij zijn er om elkaar allemaal een beetje te helpen, toch?"

BLIND VERTROUWEN

Berry: "Daarom organiseren we ook ervaringstochten. Voor iedereen die dat wil. Mensen krijgen dan een blinddoek voor. We willen hen bewust maken waar wij allemaal tegenaan lopen." Edwin: "Bij de oversteekplaats tussen de Katterug en het Koningsplein was er bij de stoeprand geen afrit. Een wethouder had moeite om met de rolstoel over te steken. Hij zei: "Wie verzint dit, zo'n hoge stoeprand?" Ja, dat is toch echt de gemeente. Inmiddels is de situatie aangepast. Dan zie je dat het helpt." Kim: "We hebben erg gelachen om een horecaondernemer die in een rolstoel zat. Hij rolt zijn eigen zaak binnen en denkt 'he, ik kan naar binnen'. Vervolgens staat hij bij de bar op en bestelt een biertje. Ja, dat kan dus niet." Edwin: "Hij wil nu de bar verlaten en ook zorgen voor een afneembaar pinapparaat, zodat iemand in een rolstoel daar ook bij kan." Berry: "Tijdens de ervaringstocht loop ik mee om alles in goede banen te leiden als mensen een blinddoek op hebben. Ik wil dat deelnemers blind vertrouwen in me hebben, net zoals Kim dat in mij heeft. Ik voel me verantwoordelijk. Je wilt immers niet dat iemand tegen een paal knalt of omvergereden wordt."

TIPS DIE VOOR HET OPRAPEN LIGGEN

- Zet obstakels, zoals rolcontainers, paspoppen, fietsen, scooters, bankjes en emmers) niet op de stoep
- Parkeer je auto niet op de stoep voor de deur. Parkeer hem verderop waar iedereen langs kan.
- Hou je geveltuinje bij. Zorg dat er niks uitsteekt.
- Als iemand de taststok opsteekt: stoppen! Maar vooral: hou rekening met elkaar.



Pijnenburg
SCHOENEN

- Ruim assortiment
- Diverse breedtematen
- Aandacht & toegewijde service
- Wij meten lengte én breedte
- Veel schoenen met uitneembaar voetbed
- Gediplomeerd verkoopadvies
- Gratis deskundig advies
- Onderhoudadvies

Webshop 24/7 open



"MAG IK U ADVISEREN"



Korvelseweg 6, Tilburg | www.pijnenburgschoenen.nl

Ergonomisch Zitcomfort
Voorkom klachten door juiste zithouding

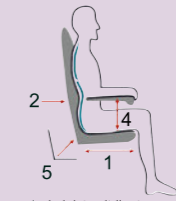


Zit u niet goed in uw bank of fauteuil?
Heeft u regelmatig last van uw rug?
Zit u met een kussentje hier en een kussentje daar?
Heeft u steeds meer moeite met opstaan?

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 armliggerhoogte
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.

DE DRAAD

zoekt bestuursleden

Stichting De Draad wil haar bestuur (nu drie leden) graag uitbreiden met enkele nieuwe, maatschappelijk betrokken bestuursleden. Kandidaten met ervaring in/kennis van de digitale uitgeverwereld en/of op het terrein van belangenbehartiging, zien wij als een welkome aanvulling op het bestuur. Maar ook andere ervaring en expertise is welkom.

Heeft u bestuurlijke ervaring, onderschrijft u de doelstelling van Stichting De Draad en wilt u een bijdrage leveren aan de toekomstbestendigheid van De Draad? Dan komen wij graag in contact met u. Mail dan uw gegevens en een kort stukje over uzelf naar BestuurDeDraad@hotmail.com.

Meer informatie over de vacature vindt u op:



**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 _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.
(Aanbieding is éénmalig alleen geldig voor nieuwe klanten) DRAAD 24-003

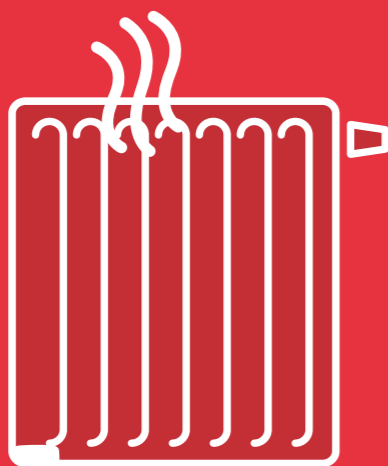
Het **wijk**centrum is er voor je...

nooitalleen

...met een

warme

plek



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

Kijk voor al onze locaties op
contourdetwern.nl/wijkcentrum-tilburg

We zitten ook bij jou in de buurt!



ERVARINGSVERHALEN VAN DE
7 DIGICAFÉ'S BIJ BIBLIOTHEEK
MIDDEN-BRABANT



OVERZICHT VAN ACTIVITEITEN IN
GEMEENTE TILBURG VOOR MENSEN
MET (BEGINNENDE) DEMENTIE



WORD LID VAN ONS LEZERSPANEL
(EN MAAK KAN OP EEN WAARDEBON VAN 25 EURO)

We willen ons huidige lezerspanel graag verder uitbreiden met nieuwe leden. Zodat we nog beter weten wat jullie van de Draad vinden en hoe we de Draad nóg beter kunnen maken. Vijf keer per jaar vragen we onze leden een korte online enquête in te vullen over het laatste nummer. **Wilt u meedoen?** Stuur dan een e-mail naar etiennevanbreugel@contourdetwern.nl of bel naar 013 583 99 99 en vraag naar Etienne van Breugel. Onder de nieuwe leden verloten 2 waardebonnen van €25.

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.nl

DE VOLGENDE DRAAD

De eerste editie van De Draad in 2025 wordt verspreid tussen 21 en 28 maart. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 31 januari. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar dedraad@contourdetwern.nl

DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in De Draad nummer 4 (2024) is SAMENWERKEN OM DE BUURT VITAAL TE HOUDEN. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw B. Frencken-Bergen uit Tilburg en de heer F. Verhamme uit Udenhout. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 5, 2024, jaargang 10. 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 38.500) en adverteer in De Draad. Bel 013 583 99 99 en vraag naar Etienne van Breugel of mail dedraad@contourdetwern.nl

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

COLOFON

Hoofdredactie
Etiëne van Breugel

Redactioneel
Etiëne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Fotografie
Joris Buïjs
Dolph Cantrijn
Joep Eijkens
Margot van de Pas
Hans Peters

Acquisitie
Etiëne van Breugel

Oplage
38.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Joris Buïjs

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

Thebe



Vind je
baan en
ontdek

De
Wauw
van
thebe



Scan de QR code
voor alle vacatures



Werken bij Thebe

Ben jij op zoek naar een leuke baan in de zorg bij een fijne organisatie? Dan ben je bij ons aan het juiste adres. Elke collega heeft zijn of haar persoonlijke 'WAUW' waarom het nou juist zo fijn is om bij Thebe te werken. Bij Thebe word je onderdeel van een zelfstandig team. Thebe levert wijkverpleging, specialistische zorg, thuisbegeleiding en dagbesteding in 19 gemeenten in West- en Midden-Brabant. Daarnaast bieden we zorg in 25 woonzorgcentra in de regio. We werken volgens De Bedoeling. Onze medewerkers bieden waardevolle zorg, die aansluit bij de behoeften en wensen van iedere unieke cliënt. Deze zorg kunnen wij alleen bieden in samenwerking met de cliënt zelf en zijn naasten. Kom jij jouw persoonlijke 'Wauw van Thebe' ontdekken?