

DE DRAAD

MAGAZINE NR.3 2024 | GRATIS



MOBIEL BLIJVEN

DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

Beste lezer,

Voorkomen is beter dan genezen, dat weten we allemaal wel. Maar niet alles is te voorkomen. Het noodlot kan je zo maar treffen, ook al hield jij je altijd aan het Engelse motto "an apple a day keeps the doctor away". Daarom kijken wij bij Thebe ook met een iets andere bril naar het fenomeen preventie. Wij zien preventie ook als: mensen opnieuw iets leren, zodat ze weer de dingen kunnen doen die dagen leuker maken. Mensen weer mobiel maken dus. Daar zit nog een tweede positieve kant aan: als iemand weer zelf dingen kan, voorkomen we hiermee samen dat er al snel meer en zwaardere zorg nodig is.

Zo kom ik vaak bij Nel. In haar jonge jaren danste ze op hoog niveau: stijldansen. Ze vloog de wereld over voor wedstrijden, het was haar lust en haar leven. Ze praat er nog graag over. Jan, haar man, is vorig jaar overleden. Sindsdien hoeft het leven niet meer zo voor Nel. Ze had nergens meer zin in. Kwam de deur niet meer uit. Had dag en nacht de tv aan staan voor een beetje gezelschap. En toen verzwikte ze haar voet toen ze iets uit de koelkast wilde pakken. De fysiotherapeut, huisarts, haar dochter en ik smeadden samen een plannetje. Voor het proces van haar revalidatie, nam de fysiotherapeut stijldansen als thema. De oefeningen deed ze met een passend muziekje erbij, de eerste voorzichtige danspasjes met haar kleinzoon volgden. Nel straalde weer. Ze knapte zienderogen op. Ze werd weer mobiel. En het dansen had iets in haar hoofd ook opnieuw in beweging gebracht. Dat was natuurlijk wat we hoopten.

Met de hulp van haar dochter en vrijwilligers gaat ze nu elke week stijldansen in een van de buurthuizen in Tilburg. Deze kleine mooie pareltjes maken mijn baan de mooiste baan van de wereld!

Maria,
de wijkverpleegkundige van Thebe

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. Lekker 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

Maaltijd Thuis

Maaltijd Thuis – Smits ☎ 013 - 82 00 954 🌐 maaltijdthuis.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

LA POUBELLE

Beste lezer,

In beweging blijven is belangrijk. In fysieke zin, maar ook mentaal. Jezelf onder de mensen begeven, naar buiten gaan, mee blijven doen... Om die fysieke beweging te kunnen blijven maken, hebben we allerlei hulpmiddelen tot onze beschikking. Gaat het lopen niet meer vanzelf, dan is er de rolstoel of de rollator. Die is sinds een jaar of veertig niet meer uit ons straatbeeld weg te denken: felle kleurtjes, lichtgewicht materialen: tegenwoordig is het een markt op zich.

Het openbaar vervoer helpt ons ook om van A naar B te bewegen. Vanwege corona raakten de busvervoerders best veel oudere passagiers kwijt maar met de dubbele vergrijzing in aantocht dient zich als vanzelf een nieuwe doelgroep aan. Maar die moet nog wel wegwijs worden gemaakt, bijvoorbeeld als het gaat om het plannen van de reis. Ook moet een aantal hardnekkige mythes worden doorbroken. Bijvoorbeeld dat de bus duur is. 3 euro van Tilburg naar de Efteling. En dat voor 3 personen...Dat is niet heel duur toch?

En dan hebben we de opkomst van de elektrische fiets nog. Ja, ze gaan soms ongegeneerd hard. Maar ze zorgen er ook voor dat een grote groep in beweging blijft. En houd je die mensen nog op de fiets als je een helm verplicht gaat stellen? Tot slot de good old auto. Voor de één 'gewoon' een hulpmiddel om van de ene naar de andere plek te gaan. Voor de ander een steun en toeverlaat in moeilijke tijden. Beweeg met beleid, waar u ook naar toe gaat deze zomer.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur



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

- 4 Onbeperkt treinreizen met een beperking
- 8 De Volkswagen Karmann van Piet van de Poel
- 12 Verhuizen op je oude dag
- 18 Hoe krijgen we de 65+' er weer in de bus?
- 22 De opmars van de rollator
- 28 Draag een helm op je e-bike
- 36 Vrijwillig vervoer

RUBRIEKEN

- 3 Voorwoord
- 16 Voor De Draad Ermee: Peerke Hessels
- 25 Puzzel
- 26 De Draad Kwijt
- 32 Nieuwsgaren
- 34 De Passie van: Anja Konings

ONBEPERKT TREINREIZEN MET EEN BEPERKING!

Met speciale diensten als NS Reisassistentie en de gratis OV-Begeleidingskaart wordt het ook voor hulpbehoevende reizigers mogelijk om met de trein te reizen.

Mirnou en Frank hebben een lichamelijke beperking en gingen samen met hun begeleiders op zondag 26 mei met de trein naar een concert van de Toppers in de ArenA. De Draad ging mee de trein in! Vertrek CS Tilburg: 12.43 uur.

Tekst en fotografie **Hans Peters**



Mirnou, Frank, haar begeleider Linda en zijn begeleider Carla zijn uitgedost in Hawaii-style. Niet zo vreemd, want het thema van de Toppers is Hawaii. Frank en Mirnou hebben een spierziekte en zitten beiden in een elektrische rolstoel. Mirnou: "Ik heb geen kracht in mijn armen, het lukt me niet om mijn treinpasje, portemonnee of telefoon uit mijn tasje te pakken. Ik ben daarom volledig afhankelijk van anderen. Daarom gaat ambulante begeleider Linda vandaag mee." Carla is zzp'er in de zorg en gaat met Frank mee om hem te helpen bij het eten, drinken en de toiletgang. De zorg wordt betaald uit het Persoonsgebonden Budget (PGB). Daarnaast reizen Carla en Linda gratis mee op de OV-Begeleidingskaart van Frank en Mirnou. Frank: "Die staat op onze naam. Met de kaart kun je zorgpersoneel meenemen, maar ook vrienden of familieleden. Ons eigen treinkaartje betalen we zelf."



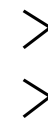
Vlnr: Carla, Frank, Mirnou, Linda

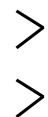
EEN HELE ONDERNEMING

Mirnou heeft een account bij de NS. Daarmee heeft ze van tevoren reisassistentie gereserveerd. Mirnou: "De reisassistent helpt je bij het in- en uitstappen van de trein en bij de navigatie op de stations. Superhandig! Het reserveren gaat via de NS-app. Via Mijn NS vind ik reisassistentie aan. Je kunt ook hulpmiddelen toevoegen. Zoals je elektrische rolstoel, loopfiets, rollator, step, aangepaste fiets of zelfs hulphond." De reis vandaag wordt een hele onderneming. Mirnou: "We nemen eerst de sprinter naar Den Bosch. Daar stappen we over op de intercity naar Enkhuizen en stappen uit in Amsterdam Amstel. Daar moeten we weer overstappen op de sprinter naar Den Haag en stappen we uit op onze eindbestemming: Amsterdam Bijlmer ArenA." Frank heeft de kaartjes voor de Toppers gewonnen via de Postcodeloterij. Frank: "Ik wilde iemand vragen mee te gaan en dacht meteen aan Mirnou. Dat had ik goed ingeschat."

EEN START MET HINDERNISSEN

Op het perron van Tilburg staat de Reisassistent op ons te wachten. Herkenbaar aan het gele jasje. De sprinter naar Den Bosch komt binnen. Station Tilburg is pas verbouwd. Wat blijkt? De instap van de sprinter verschilt een paar centimeter met de hoogte van het perron. Niet echt handig! Mirnou: "Dat komt vaker voor. Eigenlijk heb je een speciale plank nodig om de afstand tussen perron en trein te overbruggen." Maar de assistent duwt Frank en Mirnou vakkundig en met beleid de trein in. In Den Bosch helpen assistenten hen uit de trein. We hebben 25 minuten overstaptijd. De intercity vertrekt om 13.23 uur vanaf van spoor 4b, wij staan op spoor 4a. Niet zo raar dus, dat we geen assistenten zien. Gelukkig hebben we het op tijd in de gaten. Maar wat als we dat niet hadden? Frank: "Dan gaan ze altijd op zoek naar ons. Of ze roepen ons om. Dat heeft een vriendin wel eens meegemaakt. De assistenten weten altijd precies waar we zitten in de trein. Op de deur staat een pictogram van een rolstoel. Dat is wel zo makkelijk wanneer ze ons uit de trein halen."





De intercity die binnenkomt is echter niet geschikt voor mensen in een rolstoel. De instap is te hoog. Maar de assistenten bieden oplossing met een manuele, verrijdbare brug. Ze klappen de brug uit, het ene deel ligt in de trein, het andere deel op het perron. Zo kunnen Mirnou en Frank de trein makkelijk in en uit. Ook in Amsterdam Amstel staat een brug voor hen klaar.

EEN ONGEKEND GEVOEL VAN VRIJHEID

Tijdens de reis van Den Bosch naar Amsterdam Amstel vertellen Frank en Mirnou voluit over hun passie voor reizen met de trein. Mirnou: "Ik heb een ondernemende levensstijl en ga vaak naar feestjes of festivals. Ik ga soms wel eens met de Regiotaxi, maar die past eigenlijk niet bij die levensstijl. De Regiotaxi moet je 1 uur van tevoren bestellen maar is alleen voor taxivervoer in de eigen regio, maximaal 25 kilometer van je woonadres. Wanneer je buiten de regio met de taxi wil, dan kun je gebruikmaken van Valys maar die moet 24 uur van tevoren worden geboekt. Daarmee kan ik nooit eens spontaan naar een feestje. En als het feestje tegenvalt, moet ik mijn tijd uitzitten tot de taxi komt. Bovendien doen de hobbels en kuilen in de weg heel zeer als ik in de taxi zit. De trein geeft me een ongekend gevoel van vrijheid. Je kunt al één uur van tevoren reisassistentie aanvragen en dus gaan en staan waar je wilt. Is het mooi weer? Dan bel ik een vriendin en gaan we naar Vlissingen.

Je rolt zo het station uit, de dijk af, de boulevard op. Ideaal!" Frank beaamt dat. "Ik ga ongeveer tien keer per jaar met de trein op reis. Naar concerten, een museum of stadsbezoek. Ik ga altijd met begeleiding op stap. Dat is wel zo gezellig. Het uitstapje begint immers al, zodra je de trein ingaat."

VAN ELKE DAG EEN MOOIE DAG MAKEN!

Ook in Amsterdam Amstel gaat het goed. Stipt op tijd om 14.11 uur komen we aan. De reisassistenten helpen Frank en Mirnou met een speciale plank het perron op. Op dit station hebben we 17 minuten overstaptijd. Mirnou gaat met Linda even bij de rookpaal een sigaretje roken, Carla helpt Frank bij het eten van zijn boterham. Ook de begeleiders hebben zin in het uitstapje. Linda: "Ik heb een goede klik met Mirnou. De werkrelatie is een vriendschappelijke relatie geworden. We gaan dan ook samen naar festivals, of eten bij elkaar." Carla heeft ook een goede match met Frank. Carla: "De Toppers zijn niet direct mijn muziekstijl, maar ik vind het sfeertje rondom het concert keileuk. En ik geniet als ik Frank zie genieten. Het geeft me voldoening als ik van elke dag van mijn cliënten een mooie dag kan maken."

Met hulp van de assistenten stappen we over op de sprinter naar Amsterdam Bijlmer ArenA. Daar komen we aan om 14.34 uur. Bestemming bereikt! We hebben er bijna twee uur over gedaan. De tijd is voorbijgevlagen. De feestgangers stappen uit. Vol verwachting van een grandioos concert.



NS EN TOEGANKELIJKHEID

- Alle stations zijn voorzien van liften en/of hellingbanen
- Alle perrons worden op juiste hoogte gebracht, zodat perron en instap van de trein op elkaar aansluiten.
- Alle sprinters en nieuwe intercity's zijn rolstoeltoegankelijk. Bij de nieuwe intercity's kunnen mensen in een rolstoel ook in de wagons terecht.
- Van de 247 stations is er op 241 stations NS-reisassistentie. Hoe vraag je dit aan? Eerst vul je gegevens als hulpmiddelen en contactpersonen in via Mijn NS-account. Daarna kun je reisassistentie aanvragen via [ns.nl/reisassistentie](https://www.ns.nl/reisassistentie), via de NS-app of via 030 235 78 22.

OV-BEGELEIDINGSKAART

De OV-begeleidingskaart is bestemd voor mensen die door aandoening of gebrek een aantoonbare beperking van langdurige aard hebben, waardoor ze, met de gebruikelijke hulpmiddelen, niet meer in staat zijn zelfstandig gebruik te maken van het openbaar vervoer. Met de OV-Begeleiderskaart reist één begeleider gratis mee in trein, metro, tram en bus. De kaart is aan te vragen bij Argonaut:



Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25 km vanaf uw woonadres. Met Valys krijgt u voor een aantrekkelijk tarief vervoer dat u veilig en comfortabel naar uw bestemming brengt.

Naast Valys Basis, taxivervoer dat u van deur tot deur brengt, biedt Valys u ook verschillende mogelijkheden om de taxi te combineren met de trein. Met Valys kunt u een treinreis onder begeleiding maken met Valys Begeleid of, als u zelfstandig wilt reizen, met Valys Vrij. www.valys.nl

VOORDELIG MET DE TREIN VOOR 60-PLUSSERS

KEUZEDAGEN

Bent u 60 jaar of ouder en heeft u een Dal Voordeel abonnement op saldo? Dan komt u in aanmerking voor Keuzedagen van NS. Daarmee reist u voor slechts € 27,50 per jaar 7 dagen kris kras door Nederland de 2e klas. Dat is nog geen 4 euro per dag. Voor € 53,70 zit u zelfs heel comfortabel in de 1e klas. Op elk traject in Nederland: van Maastricht naar Groningen of van Zutphen naar Apeldoorn; de keuze is aan u.



KIJK VOOR MEER INFORMATIE
OVER KEUZEDAGEN OP
[WWW.NS.NL/KLANTENSERVICE/KEUZEDAGEN](https://www.ns.nl/klantenservice/keuzedagen)



NOG MEER VOORDELEN
ALS 65-PLUSSER IN DE TREIN
[WWW.NS.NL/UITGELICHT/65-PLUSSERS](https://www.ns.nl/uitgelicht/65-plussers)

VOLKSWAGEN KARMANN GHIA PIETS STEUN EN TOEVERLAAT

940 uur wijst het klokje aan dat **Piet van de Poel** 2,5 jaar geleden kocht. Zoveel tijd stak hij de afgelopen twee jaar in het opknappen van zijn Volkswagen Karmann Ghia. Het resultaat mag er zijn: de volledig gerestaureerde 'weidengrüne' oldtimer ziet er piekfijn uit en rijdt als een zonnetje. Voor Piet is zijn oldtimer meer dan een auto. Sinds zijn vrouw vorig jaar mei overleed, biedt de Karmann ook afleiding. "Aan de auto werken verzet mijn gedachten."

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

Piet van de Poel is 84. Een rasechte Tilburger. Geboren midden in de Boomstraat, als zoon van een schoenmaker. Al zo'n zeventig jaar sleutelt hij aan alles waar wielen aan zitten. Fietsen, brommers, scooters, auto's.... "Nee, dat sleutelen heb ik niet van vader", begin Piet. "Die kon heel goed schoenen maken, maar had geen verstand van brommers en auto's. De liefde voor het sleutelen is eigenlijk op de avondmulo ontstaan. Daar leerde ik voor boekhouder. Iemand vroeg of ik een stukje op zijn brommer, een Kaptein Mobylette wilde rijden. Mijn broer, die vijf jaar ouder is, had een oude Vespa. En zo ben ik er eigenlijk ingerold. Ik ben toen ook begonnen met sleutelen. Eerst met Solexen, daarna Kreidlers, een beetje de grote merken. En daarna kwam de Volkswagen Kever. Ik was er wel handig in."

LEKKER SLEUTELLEN

Het is ook de liefde voor auto's die Piet en zijn vrouw Toos bij elkaar brengt: "Ik werkte bij hetzelfde bedrijf als haar vader. Via de vereniging leerde ik mijn vrouw kennen. Haar broers waren echte autofanaten, die hadden van die grote Amerikaanse auto's. Dat vond ik geweldig." Als Piet uit dienst komt gaat hij bij wegenbouwer Harrie Smulders werken. In 1967 trouwen ze, en even later gaan ze in de Kasteeldreef wonen. En weer een paar jaar later wordt hun enige zoon Ron geboren. Terwijl Piet overdag als lijnentrekker in de wegenbouw werkt, sleutelt hij iedere vrije minuut in

de avond en weekend aan auto's. Piets handigheid blijft niet onopgemerkt. Al snel weet de buurt Piet te vinden als er aan een fiets, kindervan, brommer of auto moet worden gesleuteld. Met acht man bouwen ze zelfs een extra garage, vlak bij het huis. Later zal Piet er nog een garagebox bijkopen. Of zijn vrouw dat sleutelen nooit beu werd? Piet: "Eigenlijk vond zij het allemaal goed. Ze maakte bijvoorbeeld ook bekleding voor de auto. Maar ze is ook weleens met een bakje eten naar de garage gekomen. 'Als jij niet thuis komt eten, moet het eten maar naar jou toe,'" vertelt Piet lachend.

HECHTE GEMEENSCHAP

De Textielbuurt is in de jaren zeventig en tachtig een hechte gemeenschap. Iedereen kent elkaar, iedereen vindt elkaar. "Iedereen wist wel dat ik

handig was en dat ik niet de hoofdprijs vroeg. Als er iets moest worden uitgedekt ook. Dan kocht ik een spuitbusje erbij met de goede kleur, maakte ik alles mooi. Normaal zou zo'n reparatie 200 gulden kosten, maar dan rekende ik bijvoorbeeld vier tientjes. Had ik het spuitbusje eruit en was ik lekker bezig geweest. Ik woon nu 56 jaar in deze buurt, waarvan de laatste acht jaar in dit huis. Het was heel fijn dat we zo dicht in de buurt konden blijven, en dit huisje van de woningbouw konden huren. Daar hoefden we niet lang over na te denken. Met de ouderen hier uit de buurt heb ik nog steeds heel goed contact. Dat is ook het fijne van deze woning. Ik zie iedereen voorbijkomen."

Het fanatieke gesleutel van Piet komt in de jaren negentig noodgedwongen op een veel lager pitje te staan als hij een ongeluk op zijn werk krijgt en met de vrachtwagen met aanhanger van een dijk afrijdt.





> Piet: "We werkten altijd veel in Zeeland. Ik reed na de klus altijd met de vrachtwagen terug naar huis. We raakten van de weg af, en gleden van de dijk naar beneden, over de kop. Daar heb ik mijn rug toen geblesseerd; vanaf die tijd was ik arbeidsongeschikt. Toen heb ik ook een hele poos niets kunnen doen. Pas veel later ben ik weer voorzichtig begonnen met sleutelen."

DE VIERDE EN DE LAATSTE

Piet is inmiddels aan zijn vierde Volkswagen Karmann Ghia toe. Het riedeltje is steeds hetzelfde. Piet stript de auto, en knapt 'm van top tot teen op. Dan verkoopt ie de auto en investeert het geld weer in een nieuwe, betere variant. Hoe hij bij de Karmann terecht is gekomen? Piet: "In die jaren was de Karmann echt dé auto. Het was het luxere model van de Volkswagen Kever, maar er hing ook een prijskaartje aan. Ik zei tegen een vriend dat ik er ook best een zou willen. 'Piet, begin er niet aan, dan kun je niet betalen', zei die vriend. En ja, dat moet je niet tegen mij zeggen. Dan moet ik aan de gang, he." En zo geschiedde. De Karmann Ghia die hij nu heeft is wel zijn laatste verzekert Piet.

PARKINSON-EXAMEN

Piet haalt zijn oldtimer alleen nog uit de garage voor speciale ritten of wanneer er een bijeenkomst van de Kever-club is. Voor het dagelijkse gebruik heeft Piet nog een Volkswagen; een Golf. Uiteraard ook perfect onderhouden: ook op die auto is hij trots. Piets rijbewijs werd twee jaar geleden nog voor vijf jaar verlengd. "Sinds 2010 heb ik Parkinson, dus dan moet je een speciale keuring doen bij het CBR. Toen moest ik naar Breda. Die examiner kwam naast mij zitten: eigenlijk was het gewoon een rijles. 'Dan rijden we hier rechtdoor. Hier gaan we naar links.' Na vijf minuten zag ik hem z'n stoel naar achter zetten en wat onderuit gaan liggen. Toen wist ik eigenlijk wel dat ik zou slagen. Het is wel belangrijk dat je je eigen beperkingen leert kennen. Dat je niet denkt dat je alles nog kunt. Alles gaat langzamer. Ik kijk tegenwoordig soms twee keer in plaats van één. Om zekerheid te hebben."

ALTIJD AAN HET WERK

Nagenoeg iedere middag is Piet in een van zijn twee garages te vinden. Want aan een oldtimer is altijd werk. "Nu moet ik weer naar de dynamo kijken want de accu laadt niet meer automatisch op. Daar ben ik dan weer even zoet mee." Sinds zijn vrouw vorig jaar op 3 mei overleed zoekt Piet nog meer dan voorheen de afleiding in hobby's die veel concentratie vereisen. Zo haalde hij een oude radio helemaal uit elkaar en fröbelde net zo lang tot die het weer deed. En zijn ochtenden worden grotendeels in beslag genomen door zijn vogeltjes. Zo perfectioneerde hij een volledige stam goudvinkjes in vier jaar tijd, maar die werden helaas gestolen uit zijn volière. En nu is Piet alweer bezig met een 'onmogelijk' project. Piet gaat van twee vogeltjes die volgens experts niet te koppelen zijn, een paartje maken. "Tegen mij moet je niet zeggen dat iets niet kan."

DINGEN UITPROBEREN

's Ochtends de vogels, 's middags de auto. Hij heeft een uur en vijftig minuten huishoudelijke hulp per week. De rest doet hij allemaal nog zelf. Zo kookt Piet zijn eigen maaltje nog iedere dag. "Ik blijf dingen proberen. Laatst stond ik nog met vier pannen op het fornuis te koken." Zijn telefoon heeft ie altijd binnen handbereik en gebruikt hij om het nieuws te lezen, e-mails te versturen om dingen op te zoeken. Behalve vorige week. Toen was ie naar de Goirkestraat gelopen om een nieuwe wasmachine te kopen. Maar de elektronicazaak bleek er al lang niet meer te zitten. "Ik had wel een vermoeden dat die zaak weg zou zijn. Ik had even op de telefoon moeten kijken of die zaak er nog zat, maar dat heb ik niet gedaan. Dat vond ik achteraf wel jammer." Op het einde van het interview belt zoon Ron nog even. "Ron belt verschillende keren per dag. En komt iedere dag wel even langs. Soms sleutelen we samen nog wel eens aan de auto, want dat virus heeft hij van mij overgenomen. De Karmann Ghia is straks dan ook voor hem."

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. In 2024 opende Het Laar een nieuw woongebouw: Laarstede, voor mensen met dementie.



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op www.hetlaar.nl of bel met 013-4657700

VERHUIZEN OP JE OUDE DAG TIPS EN ERVARINGEN VAN DE SPECIALIST



Een verhuizing is een hele onderneming. En al helemaal als je op leeftijd bent, uit je vertrouwde omgeving moet en veel kleiner moet gaan wonen. Veel senioren zien er dan ook huizenhoog tegen op merken ze ook bij **Brocken Verhuizingen**. Zij zijn gespecialiseerd in verhuizingen voor ouderen en kwetsbaren. “Voor iedereen is een verhuizing weer anders, maar we hebben zeker een aantal tips die mensen kunnen helpen”, aldus Barry Brocken.

Tekst **Hans Peters** | Fotografie **Dolph Cantrijn**

Betty en Barry Brocken zijn zo'n vijftien jaar geleden met hun verhuisservice gestart. In 2009. Een tijd waarin het beleid van verzorgingshuizen was om kamers die na het overlijden van een bewoner vrijkwamen, in een heel kort tijdsbestek weer bewoond moesten worden. Barry: “Mensen die op de wachtlijst stonden, hadden soms maar vijf dagen de tijd om te verhuizen. Het leek wel een duiventil. Dat beleid ging ons aan het hart. Met het verhuisbedrijf wilden we ouderen helpen die hier tegenaan liepen.”

GEEN GOEDE ONDERNEMERS

Met een klein team van vaste mensen zijn ze dag in dag uit aan de slag. In tegenstelling tot veel andere bedrijven richten ze zich niet op groei, maar blijven ze bewust klein. Daarmee kunnen ze de doelgroep de zorg en aandacht geven die nodig is. Barry: “Wat dat betreft zijn we geen goede ondernemers. Tijd is geld, maar tijd is bij ons juist datgene wat we onze klanten het meeste willen bieden. Oprechte aandacht voor de klant kost nu eenmaal veel tijd. Je moet veel geduld hebben met ouderen en kwetsbare mensen. We merken dat veel mensen de



Een van de specialisten van Brocken Verhuizingen aan het werk

verandering van een verhuizing best moeilijk vinden. Wij proberen ze daarin stap voor stap bij te begeleiden. Aandacht, duidelijkheid en geduld zijn heel belangrijk. Betty: “We blijven liever klein, met een grote service, dan groot met een mindere service.”

OPGERUIMD HOOFD, OPGERUIMD HUIS

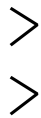
Barry geeft een voorbeeld van wat ze zoal tegenkomen. “Veel mensen onderschatten een verhuizing. Denken bijvoorbeeld dat ze aan tien dozen genoeg hebben. Dat is een utopie. Voor een gemiddelde verhuizing heb je zestig tot zeventig dozen nodig. Mensen zien de kast, maar denken bijvoorbeeld niet door over de inhoud: het servies, de kleren, de koffiebekers. Soms hebben mensen ook nog hun zondagse servies of het servies van hun uitzet. Hier zeggen we ‘sticker alles wat je niet meer wil.’” Betty licht dat verder toe. “Als mensen kleiner gaan wonen moeten ze afscheid nemen van spullen die niet mee kunnen. Bij spullen die emotionele waarde hebben kan dit moeilijk zijn. Wij geven vooraf rode of groene stickers. Ze kunnen dan een rode sticker plakken op spullen die wegkunnen en een groene sticker op spullen die moeten blijven. Door die sortering krijg je rust in je hoofd. En een opgeruimd hoofd is een opgeruimd huis. We merken echt dat dat mensen helpt.”

Tijdens een verhuisdag komen ze soms voor onverwachtse gebeurtenissen te staan. Barry: “Dat lossen we altijd samen op. Stel je voor dat een familielid een lamp op zou hangen. Maar die is ziek. Dan hangen wij met liefde en plezier die lamp op. Dat soort dingen kunnen gebeuren, daar zijn we flexibel in. En verder wijzen we de mensen er altijd op dat ze ons moeten bellen als zaken anders lopen dan gepland. Lukt het inpakken door omstandigheden niet, dan moeten ze niet gaan wanhopen, maar meteen bellen zodat we daarop in kunnen springen. We hebben ook weleens meegemaakt dat we op de verhuisdag aankwamen en er nog niks was ingepakt terwijl de afspraak was dat de mensen het zelf zouden inpakken. Je kunt veel hectiek en stress voorkomen, door goede afspraken te maken.”

ONVERWACHTE GEBEURTENISSEN

Toch zijn niet overal afspraken over te maken blijkt uit een paar voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. Betty: “We hebben wel eens meegemaakt dat een dementerende vrouw alle dozen weer uitgepakt had die eerder waren ingepakt. Toen zat er niets anders op dan alles samen opnieuw in te pakken.” Barry: “Ook hadden we een keer een verhuizing heel goed voorbereid met een echtpaar. Maar toen de jongens op de verhuisdag





aanbelden, deed alleen de man open. Zijn vrouw was die nacht overleden. Vreselijk, zo wil je niet een verhuizing in. Maar toch moest het doorgaan want het huis was al verkocht en de sleuteloverdracht was de dag erna. De kinderen kwamen, hielpen, maar zaten allemaal in hun eigen emotie. Toen hebben we steun geboden waar dat mogelijk was en zijn we er zo goed als dat kon voor iedereen geweest. Achteraf gezien was iedereen daar heel dankbaar voor.”

HALF UUR AAN DE TELEFOON

Dat verhuizen één van de meest ingrijpende levensgebeurtenissen in een mensenleven is, ervaart Betty dagelijks. En soms gaan er achter die verhuizingen ook verhalen schuil waarin veel eenzaamheid, pijn en verdriet zit. Betty: “Ik zit soms een half uur aan de telefoon met klanten. Dan willen ze hun ziel en zaligheid kwijt. Dat ze moeten verhuizen naar een kleinere, aangepaste woning vanwege gezondheidsredenen. Of omdat hun partner is overleden en ze moeite hebben om afscheid te nemen van de huidige woning. Ik vind het soms sneu als mensen gedwongen kleiner moeten gaan wonen. Of als ze bijvoorbeeld de trap niet meer op en af kunnen. Ik probeer ze gerust te stellen en de voordelen in plaats van de nadelen te benadrukken. Je gaat kleiner wonen en hoeft minder ruimtes schoon te maken. Of je krijgt zorg aan huis. En ik stel ze in ieder geval gerust dat wij de verhuizing goed regelen.” Barry: “Daar is Betty heel goed in. Door vertrouwen in ons te krijgen, kunnen ze wellicht hun emoties loslaten en juist zin krijgen in de verhuizing. Daar zijn ze dan ook echt wel aan toe.”

DUIDELIJKE AFSPRAKEN MAKEN

Om zo'n verhuizing soepel te laten verlopen, zijn duidelijke afspraken belangrijk. Barry: “Dat maakt het voor iedereen een stuk gemakkelijker. Ik ga van tevoren

DE 5 TIPS VAN BARRY EN BETTY BROCKEN

1. Maak goede afspraken wie wat doet voor, tijdens en na de verhuizing. Stem dit ook eventueel af met de kinderen.
2. Plak stickers volgens een kleurenschema dat u zelf bepaalt. Wij leveren drie kleuren stickers: rood, blauw en groen. Rood is bijvoorbeeld voor afvoer, blauw blijft achter in de woning en groen betekent verhuizen.
3. Begin op tijd met de voorbereidingen.
4. Houd belangrijke documenten en medicijnen apart.
5. Schroom niet te bellen als u twijfelt of ergens vragen over heeft. Bellen kan altijd en zorgt voor rust.



www.brockenverhuizingen.nl

altijd langs bij de mensen. Dat kost niets. Ik inventariseer hun wensen. Soms willen mensen dat we alleen de inboedel verhuizen. Of ze vragen ons te helpen met in- en uitpakken, meubelmontage, het ophangen van lampen of schilderijen of het bezemschoon opleveren van de oude woning. Desnoods denken we zelf mee over de inrichting. Onze inzet is vaak afhankelijk van of mensen kinderen hebben die kunnen of willen helpen. Mensen kunnen afvinken wat ze wel of niet willen. Hoe meer service iemand wil, hoe duurder het wordt, dat is logisch. Aan de hand van de offerte krijgen mensen een inzicht van de kosten. Daar kunnen ze dan ja of nee tegen zeggen. Nazorg bieden we ook. Bijvoorbeeld voor de mensen die niet kunnen terugvallen op een netwerk. Dan hangen we na de verhuizing nog gordijnen op, halen we de lege dozen op, of sluiten we de audio aan. We willen niemand onbekommerd achterlaten.”

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

...ook in de

vakantie



nooit alleen

Onze wijkcentra zijn fijne en veilige 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. Ook in de zomer valt er veel te beleven. Loop gewoon eens om te kijken of er iets voor jou te doen is. We hopen je snel te zien!

Kijk voor al onze locaties op www.contourdetwern.nl/wijkcentrum-tilburg
Er is altijd een wijkcentrum bij jou in de buurt te vinden.



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





PEERKE, HET MEUBELMENEERKE STOPT MET EEN DUBBEL GEVOEL

Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over het leven in het heden en in het verleden; wat gaat er goed, wat kan er beter? Vandaag bezoeken we **Peerke Hessels** (63), de eigenaar van Peerkes Gebruikte Meubelen op de Korvelseweg. Rond de Tilburgse Kermis in juli stopt Peerke ermee. Deze kleurrijke ondernemer en markante man met een warm hart voor de Korvel vierde vorig jaar nog zijn 40-jarig jubileum: "Het was geen licht besluit, we zullen de bedrijvigheid zeker gaan missen maar veel seinen staan op rood."

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

Het reusachtige magazijn aan de Kapelmeesterlaan is verkocht, het winkelpand is al verhuurd. Peerke, geboren in Breda en zijn vrouw Liesbeth blijven boven de zaak wonen: "Het wordt een afscheid met een lach en een traan maar veel seinen staan op rood. Om belastingtechnische redenen moeten we dit jaar stoppen, anders kan het pas in 2029. Ik ben nu 63 en Liesbeth is 62. Het is beter om te stoppen nu we de regie nog hebben. Want dit is fysiek zwaar werk met al dat gesjouw en slecht voor je rug. Wat ook een grote rol speelt: met ingang van 1 januari 2025 voert de gemeente de nul emissie zone in; dan mag ik met mijn bakwagentje de binnenstad niet meer in. Zou ik een nieuw elektrisch vrachtwagentje moeten kopen waarvoor groot rijbewijs verplicht is. Dat vergt een investering van een ton. Doe ik al 41 jaar aan recyclen, zullen die wijsneuzen uit Den Haag me de nek omdraaien!"

Daarnaast is door de oorlog in Oekraïne en de onrust in de wereld de export enorm afgenomen. En de export over de hele wereld, van Europa t/m Zuid Amerika t/m Afrika was een belangrijke pijler onder Peerkes meubelparadijs.

EEN KROMME SPIJKER SLA JE RECHT!

Je kunt studeren voor ondernemer, je kunt het kunstje afkijken bij anderen of je bent zo geboren. Dat laatste geldt voor Peer die in 1983 begon als chauffeur van zijn oom, die (gebruikte) meubelzaken had in Breda en Tilburg. En wel in de Tivolistraat. "Dat kan ik zelf ook en beter!", dacht hij. Toen hij Liesbeth om haar mening vroeg zei ze: 'Je kijkt maar!' En zo is het begonnen. Nooit hebben ze spijt gehad van deze stap en al helemaal niet toen ze in 1991 in de Korvel terechtkwamen: "Ik heb oog en hart voor gebruikte meubels", zegt Peerke. "Dit werk is afwisselend, creatief, je ontmoet veel leuke mensen en ik loop elke ochtend fluitend de trap af want ik hoef niet in een file te staan! Als circulair ondernemer im- en exporteer ik gebruikte meubels over de hele wereld waarvan de kwaliteit veel beter is dan die van Leen Bakker of Ikea om maar wat te noemen. En goedkoper. Klanten zeggen me vaak: 'Ik was tien jaar geleden bij jou in de winkel en ik zit er nog steeds op'. Mooiere reclame kun je niet hebben toch? Recyclen zit bij mij in de genen; mijn vader zei altijd: een kromme spijker gooi je niet weg, die sla je weer recht. En zo is het. In de

jaren '90 verzon ik de slagzin *Geef de aarde een kans, koop tweedehands* maar recycling speelde toen nog helemaal niet. Nu is het bewustzijn dat de aarde naar de klote gaat, veel urgenter."

DE KORVEL VOORUIT!

Inmiddels heeft hij ook de voorzittershamer van de ondernemersvereniging Korvel Vooruit overgedragen aan de eigenaar van Café Berlijn: "Het is juist prima dat er nieuw bloed komt met innovatieve ideeën. Ik word tenslotte wel een beetje een ouwe lul." Net zoals hij zich met hart en ziel op zijn bedrijf stortte, raakte hij verknocht aan de Korvel: "Wat het voor mij zo mooi maakt, is dat de Korvel eigenlijk een dorp is midden in de stad en dat dat in al die 32 jaar niets is veranderd; er is een grote onderlinge band." Vooral door de kredietcrisis met alle bezuinigingen van dien verpauperde de Korvelseweg: "Met 23% leegstand, schots en scheve stoeptegels, kapotte lantaarnpalen, gettovorming, telefooncellen als junkiehol, kortom, een unheimisch straatje", somt Peerke op. Hij had intensieve contacten met de gemeente en kreeg veel voor elkaar. Vanaf 2005 kwam de ommekeer; er kwam een straatmanager en succes stapelde zich op succes: "We kregen alle ondernemers (19 nationaliteiten!) enthousiast door verpaupering om te zetten in versterking. We hebben van het St. Annaplein een van Goghpleintje gemaakt en populaire activiteiten georganiseerd zoals de Kerstmarkt, het Kunstpleintje, de Ronde van de Korvel, een braderie en zelfs een stadsdichtersavond in mijn eigen winkel." De vooruitgang was blijvend. Peerke: "Er bruisen allemaal plannen en ideeën op. In de Korvel leeft het!"

LUIS IN DE PELS

Gelukkig blijven Peerke en Liesbeth in de Korvel wonen zodat ze als luis in de pels op de achtergrond kunnen blijven fungeren. Hoewel het moeilijk zal vallen om de winkel eind juli definitief te sluiten, lokt ook de vrijheid. Peerke wil het liefst gaan reizen: "Ik heb brede interesses, interesseer me voor mensen en ik vind vooral Afrika een heel bijzonder continent. Vooral in Ghana, Burkina Faso en Sierra Leone zou ik graag eens terugkomen maar dan puur als toerist!"

HOE KRIJGEN WE DE VIJFENZESTIGPLUSSEER WEER IN DE BUS?

Tijdens de coronacrisis raakte vervoersmaatschappij Arriva veel oudere buspassagiers kwijt. En die blijken de weg terug soms lastig te vinden. Het percentage ouderen dat gebruikmaakt van de bus, ligt op 67 ten opzichte van voor corona. **Hoog tijd voor actie.** Met een aantal drempelverlagende maatregelen probeert de busmaatschappij de vijfenzestigplusser (weer) de bus in te krijgen.

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **Arriva**

Volgens Arriva zijn er verschillende redenen dat ouderen de weg naar de bus nog niet hebben teruggevonden na coronatijd. "Dat heeft onder andere te maken met de angst die er toen was. Juist de senioren groep was bang om ziek te worden en is op zoek gegaan naar alternatieven. En ze zijn bij die alternatieven blijven hangen. De e-bike is er daar één van. Met name op de stadslijnen zien we daar de effecten van, op de streeklijnen is dat wat minder. Maar op die ontwikkelingen moet je meebewegen als vervoerder."

PLANNEN VAN DE REIS

Met de vergrijzing die er tot 2040 aan zit te komen, wordt de senioren doelgroep de komende jaren flink uitgebreid. Nieuwe kansen dus, en tijd om de bus op het netvlies van ouderen te krijgen. "Veel ouderen zijn gewend om alles met de auto te doen; die kennen bijvoorbeeld het openbaar vervoer niet uit hun studententijd. Uit onderzoek onder ouderen blijkt dat een deel niet weet hoe ze een reis in het openbaar vervoer moet plannen. En dus beginnen ze er maar niet aan. Met handige apps of onze telefonische reizigersinformatie proberen we mensen daar nu mee te helpen. Ook hebben we een OV Servicepunt op het Centraal Station in Tilburg waar mensen met hun vragen terecht kunnen. Het is vaak slechts een kwestie van één keer voordoen. Daarom organiseren we ook samen met gemeenten zogenoemde OV-opstapdagen. Daarin leggen we de werking van het openbaar vervoer uit."

90% SCHAT DE PRIJS VEEL TE HOOG IN

Uit het eerder genoemde onderzoek blijkt ook dat er nogal wat misverstand bestaat over de prijs. "90% van de mensen overschat de prijs van een busreis. En niet een beetje; ze zitten er véér boven. De treintarieven stralen af op de bus, terwijl de bus veel goedkoper is." Om de kosten van het reizen met de bus te illustreren het volgende voorbeeld. "Stel je gaat als oudere (65+) met twee kleinkinderen vanaf Tilburg Centraal naar de Efteling. Kinderen tot 4 jaar reizen altijd gratis mee. En ook reizen twee kinderen van 4 tot en met 11 reizen gratis mee met iemand die ouder is dan twaalf. Omdat je ouder bent dan 65 krijg je bovendien 34% leeftijds korting. Het voltarief is €3,86, daar gaat 34% vanaf. Dus dan reis je voor €2,55 naar de Efteling met zijn drieën. Een parkeerkaart voor de Efteling alleen al kost tegenwoordig €12,50."

GEEN SPECIALE OV-PAS MEER NODIG

Een ander voordeel? Om met de bus te kunnen reizen, heb je geen speciale OV-pas meer nodig. Tegenwoordig kun je ook met je betaalpas of telefoon betalen in de bus. "We willen het zo eenvoudig mogelijk maken om met de bus te reizen. Mensen denken nog steeds: 'Als ik met het OV wil reizen, heb ik een OV-chipkaart nodig. Die moet ik online aanvragen. En die kost geld. Nou, dat ga ik allemaal niet doen. Laat maar zitten'. En dat is een drempel. Die is nu weg. En sinds kort is ook de leeftijds korting gekoppeld aan je betaalkaart, dus krijg je automatisch die korting van 34%. Ook als je met je telefoon of je bankpas betaalt."



STOPPEN OP RELEVANTE PLEKKEN

Om het bereik zo groot mogelijk te maken, stoppen de bussen in en rond Tilburg op alle relevante en drukbezochte plekken. Arriva: "Voor oudere reizigers hebben we het dan over bestemmingen zoals ziekenhuizen, verzorgingshuizen, maar ook winkelcentra, wijkcentra, theaters, bioscopen. Ook in de regio zijn alle locaties in de omliggende dorpen goed voorzien. De omliggende dorpen in de regio Tilburg hebben een prima bediening. De streeklijnen zijn daar erg goed ingericht: de dienstregeling hier is één van de betere."

GEEN BELEMMERING

Voor ouderen die minder goed ter been zijn en bijvoorbeeld van een rolstoel of rollator gebruikmaken, hoeft de bus ook geen belemmering te zijn. Arriva: "99% van alle bussen zijn uitgerust met een verlaagde instap die het naar binnen rijden met rollator of rolstoel gemakkelijker maakt. En als de hoogte van een halte te veel verschilt met de bus, dan gebruiken we een rolstoelplank. Verder heeft iedere bus speciale zitplaatsen die gereserveerd zijn voor mensen die slecht ter been zijn en een speciale opstelplaats met gordel en verlaagde stopknop voor rolstoelgebruikers. En uiteraard helpen onze chauffeurs de mensen ook graag als dat nodig is."

Kijk hier voor een overzicht van alle buslijnen in Tilburg:



Kijk hier voor een overzicht van al het streekvervoer rond Tilburg:



34% LEEFTIJD KortING IN DE BUS VOOR 65+

Bent u 65 jaar of ouder, dan hebt u recht op 34% korting als u met de bus, tram of metro reist. U betaalt met uw eigen betaalpas, creditcard of mobiel. U hebt dus geen OV-chipkaart meer nodig! Het enige wat u hoeft te doen, is uw korting aanzetten in de gratis OVpay-app.

Volg de volgende stappen:

1. Download de gratis OVpay-app in de Apple App store of Android Google Play store.
2. Voeg vervolgens uw betaalpas toe.
3. Druk op 'leeftijdskorting toevoegen' en volg de stappen.



WIST U DAT

- Er 65 bussen op 9 buslijnen rijden in Tilburg.
- In alle bussen in Brabant kan worden in- en uitgecheckt met de eigen betaalpas. U heeft dus geen OV-chipkaart meer nodig.
- Er vanuit Tilburg streekbussen rijden naar onder meer Den Bosch, Rijen, Baarle-Nassau, Best en Reusel.
- Tilburg een hypermoderne remise heeft voor elektrische bussen aan de Insulindestraat.
- Lijn 2 - van Reeshof via centrum naar Goirle - het meest populair is.
- Lijn 2 ook de langste buslijn is.
- Arriva in Tilburg nog chauffeurs zoekt, ook 60+'ers (zie kader onder).



VOOR ELKAAR PAS

Voor ouderen die wat meer ondersteuning nodig hebben, hebben gemeente Tilburg en Arriva gezamenlijke oplossingen. Heeft u een Wmo-pas voor de (regio)taxi? Dan kunt u ook tegen een lager tarief gebruik maken van de bus in de regio Tilburg. U kunt de Voor Elkaar Pas aanvragen bij de gemeente. Bel met 013 - 542 9915 of stuur een email naar wmo@tilburg.nl. Met de Voor Elkaar Pas krijgt u bijvoorbeeld 37% korting op alle ritten met de Arriva-bussen in de gemeente Tilburg. En er mag altijd iemand gratis met u meereizen met een begeleiderspas. U mag zelf weten wie u meeneemt.



BUSVERVOER IN BRABANT

De verantwoordelijkheid voor het busvervoer ligt bij de Provincie Noord-Brabant en bij de openbaar vervoer bedrijven. Noord-Brabant is onderverdeeld in drie regio's/concessies: West-Brabant, Oost-Brabant (daar vallen onder meer de gemeentes Tilburg en Den Bosch onder) en Zuidoost Brabant (onder meer Eindhoven). In West-Brabant en Oost-Brabant is Arriva het openbaar vervoer bedrijf, in Zuidoost Brabant is dat Hermes. Al het busvervoer wordt in Brabant onder de naam Bravo (Brabant Vervoert Ons) uitgevoerd. Voor de periode 2026 tot en met 2039 start binnenkort een nieuwe aanbesteding voor Oost-Brabant.

ZELF CHAUFFEUR WORDEN?

Veel mensen maken ook op latere leeftijd nog de stap om buschauffeur te worden. Niet zo vreemd, want je krijgt een prima salaris, hebt veel afwisseling en vrijheid, een heleboel vrije dagen. Je hebt leuke collega's en werkt toch heel zelfstandig als je in je bus onderweg bent. Ook parttime chauffeurs zijn van harte welkom en bij gebleken geschiktheid betaalt Arriva je opleiding. Arriva zoekt nog chauffeurs, ook 60+'ers zijn meer dan welkom. **Kijk hier voor meer informatie.**



DE OPMARS VAN DE ROLLATOR

De rollator is niet meer weg te denken uit het Nederlandse straatbeeld. In de jaren zeventig werd de rollator uitgevonden door de Zweedse Aina Wifalk, begin jaren tachtig werd hij in ons land geïntroduceerd. Voor honderdduizenden mensen is het inmiddels een onmisbaar hulpmiddel. Toch stellen mensen de aanschaf ervan vaak nog uit merkt ook **Bertie Smulders**, assistent regiomanager en rollatorspecialist bij thuiszorgwinkel Medipoint aan de Lage Witsiebaan in Tilburg. “Jammer, want mensen hebben er heel veel baat bij.”

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

Naar schatting 800.000 rollators rijden er rond in Nederland; en per jaar worden er zo'n 200.000 verkocht. Die aantallen zullen de komende jaren alleen maar toenemen is de verwachting. De rollator heeft zich sinds de beginjaren doorontwikkeld van een wat stug oubollig looprek met wieltjes tot een volwaardig hulpmiddel dat op een eenvoudige manier de mobiliteit verhoogt. Er zijn tegenwoordig lichtgewicht rollators die van carbon zijn gemaakt, er zijn hybride varianten die met één beweging tot een rolstoel zijn te transformeren, er zijn speciale modellen voor binnenshuis, varianten met grotere wielen aan de voorkant die speciaal geschikt zijn voor wandelingen in het bos of oneffen terrein: het aanbod wordt steeds uitgebreider.

DREMPEL

Sinds 2017 werkt Bertie Smulders bij Medipoint. Na al die jaren valt de drempel die mensen ervaren bij de aanschaf van een rollator haar nog steeds op. “Mensen denken vaak: ‘ik kan het écht nog wel zonder. Zelfs als ze al een paar keer zijn gevallen of moeite hebben hun evenwicht te bewaren. Pas na een tijdje gaan ze de voordelen ervan inzien.” Bertie vertelt dat bijna alle mensen hun nieuwe rollator halverwege de winkel laten staan als ze richting kassa lopen om hem af te rekenen. “Ze willen laten zien dat ze écht

nog wel een stukje zonder kunnen lopen. Alsof ze iets te bewijzen hebben.”

Vaak is het de omgeving die de signalen opvangt en tot actie maant. Bertie: “Die signalen zijn bijvoorbeeld als mensen tijdens het lopen of opstaan op zoek zijn naar houvast, als ze minder stabiel zijn tijdens het lopen, als ze minder lang achter elkaar kunnen lopen en vaker moeten gaan zitten, of als ze wat last hebben van hun evenwicht. In dat laatste geval zie je dan dat mensen te weinig ondersteuning hebben van een wandelstok en weleens vallen of struikelen.”

Bertie begrijpt de drempel aan de ene kant, maar heeft zich voorgenomen het zelf straks tóch anders te gaan doen. Dat komt doordat ze zoveel directe voordelen van de rollator ziet. “Een rollator maakt je veel mobieler. Je krijgt ondersteuning bij het lopen, je kunt tussendoor gaan zitten natuurlijk. Het is een heel goede manier om in beweging te blijven. Mensen gaan ook weer naar buiten. Een rollator biedt ondersteuning, en stimuleert mensen op pad te gaan.”

BELANGRIJK BIJ DE AANSCHAF

Eenmaal in de winkel wordt de drempelvrees weggenomen en nemen Bertie en haar collega's de mensen stapje voor stapje mee. “Bij de aanschaf van de rollator zijn een paar



Bertie Smulders van Medipoint met de rolstoel-rollator

dingen belangrijk. Op de eerste plaats het gebruik van de rollator. Is ie alleen voor binnen of ook voor buiten? Gaan mensen er boodschappen mee doen? Gaan ze er vaak mee in het bos wandelen? Dan heb je namelijk grotere wielen nodig. In Oisterwijk heb je bijvoorbeeld best veel kinderkopjes, dan heb je ook wat grotere wielen nodig.” Een andere belangrijke vraag gaat over het gewicht van de rollator. Bertie: “Moet iemand de rollator zelf op kunnen tillen of in de auto leggen? Dan is het belangrijk dat hij gemakkelijk inklapbaar is en niet te zwaar. En dan hebben we nog de lengte van de persoon in kwestie. Een rollator moet natuurlijk op goede hoogte staan voor optimaal comfort. Als hij te hoog staat, gaan mensen met opgetrokken schouders lopen, als hij te laag staat, gaan mensen voorovergebogen lopen. Als stelregel houden we aan dat de handvatten ter hoogte van de pols zitten. Dat stellen we altijd nauwkeurig af in onze winkel.” Het gewicht en postuur tot slot zijn ook belangrijk. “Mensen moeten ook op de rollator kunnen zitten. Zijn mensen wat zwaarder, dan hebben ze een wat stevigere, bredere rollator nodig.”

VERSCHILLENDE PRIJSKAARTJES

De rollators verschillen nogal in prijs. Met het meest eenvoudige model loopt u al voor onder de honderd euro de winkel uit, terwijl de meest geavanceerde elektrische variant een paar duizend euro kost. De gemiddelde prijs van een rollator is zo'n 200 euro. De lichtgewicht rollators die van carbon zijn gemaakt, zijn iets duurder en kosten gemiddeld 350 euro. Het is een markt op zich geworden. Er zijn rollators in verschillende kleurtjes, de ontwerpen zien er steeds geavanceerder uit en ook de techniek staat niet stil. Zo is er een rollator die in één handomdraai in een rolstoel kan worden omgebouwd. Bertie: “Dat is een heel mooi product. Daarmee lopen mensen het eerste deel van de dag zelf met een rollator, en als het dan even niet meer gaat, dan bouw je 'm heel gemakkelijk om tot rolstoel. Het stimuleert om niet heel de dag in een rolstoel te zitten en actief te blijven. De rolstoel-rollator is er sinds kort ook met elektrische ondersteuning: die ondersteuning is er zowel voor degene die de rolstoel duwt, als voor degene die zich met de rollator

> voortbeweegt." Aan zo'n geavanceerd model hangt wel een forse prijskaart van een paar duizend euro.

snel en onbeheerst lopen." Zo'n Parkinson-rollator wordt, in tegenstelling tot de reguliere rollator, wel vaak door de zorgverzekeraar vergoed. (zie kader).

SPECIALE ROLLATORS

Ook voor mensen die last hebben van reuma en niet zo goed op de handen kunnen steunen zijn er speciale rollators met hoge stangen waar je met je onderarmen op ligt: de zogenaamde onderarmschaalrollator. Bertie: "Je drukt niet zo op het handvat doordat je er met je onderarmen in ligt. Dan heb je een heel andere belasting van de pols. En voor mensen met Parkinson hebben we bijvoorbeeld ook een speciale Parkinson-rollator. Dat zijn heel stabiele rollators met een laserstraal. Daar moeten mensen dan achter blijven lopen. Door zich op die straal te focussen gaan ze niet te

BLIJF IN BEWEGING

Mensen met een rollator hebben dan misschien wel wat ondersteuning nodig, het hulpmiddel helpt hen in ieder geval wél om op een laagdrempelige manier in beweging te blijven. Bertie: "En juist dat is heel erg belangrijk. Dat weten we allemaal. De rollator helpt mensen om buiten te komen en mee te blijven doen. In het begin is het misschien een beetje wennen, maar als je er goed mee uit de voeten kunt, opent het vele mogelijkheden en vergroot de rollator het bereik van mensen. Je moet alleen even die drempel over."

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

VERGOEDING ROLLATOR

Een standaardrollator zit niet in het pakket van de basisverzekering. Ook wordt hij niet vergoed vanuit de WMO. U moet een rollator dus zelf kopen. Sommige verzekeraars bieden wel korting. Raadpleeg daarvoor de polisvoorwaarden of neem contact op met uw zorgverzekeraar. Een Parkinson-rollator is wel in de basisverzekering opgenomen en wordt (gedeeltelijk) vergoed door de zorgverzekeraar. Raadpleeg ook daarvoor de polisvoorwaarden of neem contact op met uw zorgverzekeraar. [Bron: www.hulpmiddelenwijzer.nl]. Via de thuiszorgwinkel kunt u een rollator huren (tot 13 weken) als u die tijdelijk nodig heeft, bijvoorbeeld na een operatie. Voor leden van Thebe Extra is dat gratis.

GRATIS ROLLATOR CHECK

Bij Medipoint kunt u terecht voor een vrijblijvende controle van uw rollator. Tijdens een rollatorcheck controleert een deskundige winkelmedewerker onderstaande onderdelen op slijtage, veiligheid en optimale bruikbaarheid. Bij de controle wordt gekeken naar:

- Wielen
- Remmen
- Handvatten
- Stabiliteit en opklap/vergrendelingsmechanisme
- Juist ingestelde hoogte



- AUTOMAATJE
- BEWEGEN
- BUSVERVOER
- CARBON
- EBIKE
- HELMPlicht
- HINDERNISSEN
- KARMANN
- KEUZEDAGEN
- KORTING
- KORVEL
- LASTERSTRAAL
- MEUBELMENEERKE
- OPSTAPBUS
- PARKINSON
- REGIOTAXI
- ROLLATOR
- TOPPERS
- VERHUIZEN
- VOLKSWAGEN
- VRIJWILLIGERS

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

OPLOSSING:

Stuur uw antwoord voor 30 augustus naar: Redactie De Draad | Spoorlaan 444 | 5038 CH, Tilburg of naar dedraad@contourdetwern.nl



CONTACT: Vrouw (70+) zoekt een niet-rokend maatje m/v (68-76) in Tilburg-Noord/oud-Noord. Om leuke dingen te doen als wandelen, fietsen, terrasje pakken, uit eten, stedentrips, musea. Bij een klik ook weekendjes weg of op vakantie. Met minder zand en meer cultuur. Politieke voorkeur: links van het midden. Bent u die persoon? Schrijf dan naar brieven onder nummer 2024-03-01

GEZOCHT: Zingt u graag in een koor? En treedt u graag op? Dan is Theaterkoor De Gouden Mix iets voor u. Het theaterkoor start met repetities voor een nieuwe show en zoekt voor meerdere stemsoorten versterking. Het koor repeteert op vrijdagmiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur in de Werkplaats Amateurkunst Tilburg aan de Jules de Beerstraat 6 (ingang achterste bouwdeel via betonnen trap). Vanaf juni 2025 gaat De Gouden Mix langs vele seniorenorganisaties in Noord-Brabant om hen een fantastische middag te bezorgen. Belangstellende 55-plussers zijn van harte welkom tijdens de open repetities op de vrijdagmiddagen 9, 16 en 30 augustus. Meer info via 06 102 83 432.

GEVRAAGD: Seniorenbridgeclub Contract heeft nog ruimte voor nieuwe spelers. De bridgeclub speelt elke donderdag van 13.15 uur tot 16.30 uur van september t/m april in het gebouw van SJB, Beneluxlaan 74. De club bestaat uit zo'n 60 spelers, speelt competitie in 2 lijnen en vindt de

sociale contacten ook belangrijk. Wilt u graag een ontspannen middagje bridgen, kom dan naar Bridgeclub Contract. Ook als u alleen bent, kunt u zich aanmelden. De club zoekt dan een bridge-partner voor u. Interesse? Inlichtingen bij mevrouw T. Hooijmaijers via 0416 361 846.

GEVRAAGD: Vrouw wil graag in contact komen met iemand die verstand heeft van technische zaken. Iemand die videobeelden en foto's op de computer kan zetten, eventueel op USB-stick. Beveiliging is belangrijk. Het gaat ook om de installatie van een camera. Ze zoekt een serieus persoon die beschikt over goede informatie, geduld en uitleg en woont in de omgeving van het Wandelbos. Tegen een kleine vergoeding. Bij voorkeur iemand boven de 25 jaar. Ook zoekt mevrouw iemand om een beveiligingscamera te installeren, zowel binnen als buiten. Ook hier staat een kleine vergoeding tegenover. Interesse? Neem contact met mevrouw M. Klomp via marianneklomp99@gmail.com

GEZOCHT: Zin in een sportief uurtje? Onder begeleiding krijgt u spierversterkende oefeningen. De lessen zijn op dinsdagavond van 20.00 uur tot 21.00 uur en op woensdagmiddag van 14.00 uur tot 15.00 uur. Sportvereniging Dionysius, Beneluxlaan 2 te Tilburg. U kunt geheel vrijblijvend twee proeflessen volgen. Informatie via 013 536 41 16.

GEVRAAGD: Smartlappenkoor De Kruikenzangers nodigt u graag vrijblijvend uit op de repetitieavond om te ervaren hoe gezellig het koor is. Het koor repeteert elke maandagavond van 20.15 uur tot 22.15 uur in De Pelgrimshoeve, Pelgrimsweg 27 te Tilburg, onder begeleiding van dirigent Pieter de Kok en muzikanten Christa van den Broek, Karel Steenberg en Jan Snels. Meer weten? Neem contact op met Ciska Legius via 06 533 04 708 of ciska.legius@gmail.com

GEZOCHT: Bridgeclub 52 zoekt nieuwe leden voor de wintercompetitie (start 2 september). Elke maandagavond wordt er gebridged in het restaurant van woonzorgcentrum De Reyshoeve, Gendringenlaan 15 te Tilburg. Wilt u samen met uw (bridge)partner in ontspannen sfeer spelen met andere bridgeparen, kom dan bridgen bij Bridgeclub 52. Neem contact op met Els Thal via 06 292 48 784 of elsjanthal@gmail.com of met Klaas de Vos via 06 412 98 498 of k.de.vos@ziggo.nl

GEZOCHT: Enkele enthousiaste leden voor het ruim 110-jarig Tilburgs Mannenkoor La Renaissance. Uitvoeringen in concertruimten en verzorgingshuizen. Repertoire: opera, eigentijdse muziek en musical. Op maandagavond sfeervolle repetities in wijkcentrum Het Kruispunt, Sabelhof 12 in Tilburg. Meer info op de website mannenkoor-la-renaissance.nl of via de heer P. van Schilt 06 427 34 149.

GEZOCHT: vrijwillig penningmeester bij de filmclub Heyhoef Cinema. Info via juweel@wish.net

GRATIS AANGEBODEN: +/- 400 vingerhoedjes van landen, hoofdsteden, vlinders en dieren. Interesse? Neem contact op met mevrouw Van Berkel - van de Ven via 013 571 58 06 (liefst in de middag).



WORD TILBURGS MAATJE

59-jarige man uit de buurt Trouwlaan zoekt iemand die met hem wil gaan fietsen om zo zijn verkeersvaardigheid te verbeteren. Meneer heeft moeite om aan het verkeer deel te nemen en wil beter leren fietsen. Een paar extra ogen is daarbij zeer welkom.

65-jarige vrouw uit Korvel is beperkt in haar energie en mobiliteit en zoekt iemand met wie zij activiteiten kan doen in haar directe omgeving. Bijvoorbeeld samen naar buiten gaan, wat drinken, kletsen en goede gesprekken voeren.

Man uit Trouwlaan-Uitvindersonbuurt zoekt iemand die een paar keer per maand met hem wil gaan wandelen en met hem naar het wijkcentrum De Nieuwe Stede wil lopen. Interesse of meer informatie? Neem contact op met Nellie Fassaert via 06 161 76 314 of nelliefassaert@contourdetwern.nl

72-jarige vrouw met COPD uit Oud-Noord zoekt vrouwelijk maatje om mee af te spreken (stad in, terrasje pikken) en om - als het klikt - een vriendschap mee op te bouwen.

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

TE KOOP: Dames winterjas, blauw geruit, maat 46. Prijs: €40,-. Diverse damesblouses, maat 46/48, vesten en laarzen. Inlichtingen bij mevrouw Van Grinsven via 013 467 10 73.

TE KOOP: Relax fauteuil grijs, stof nappa leer, gemakkelijk schoon te maken, z.g.a.n. geen vlekken, zachte maar ook stevige kussen. Met de ligfunctie kunt u comfortabel achteruit liggen, ook de benen kunnen omhoog, USB-aansluiting voor opladen telefoon en iPad, graag de stoel ophalen, h 90 cm, b 100 cm, d 78 cm, zitbreedte 50 cm, liglengte 1.40. Meer info via c.schoenmakers@hotmail.com.

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



RENIE PARIDAANS “DRAAG EEN HELM OP JE E-BIKE”

Het percentage bezitters van elektrische fietsen, elektrische scooters en LEV's (Lichtgewicht Elektrische Voertuigen) stagneert voor het eerst. Op 43% volgens een laatste onderzoek van onderzoeksbureau Multiscope. Toch blijven de aantallen gigantisch. Zo'n 6,3 miljoen Nederlanders heeft inmiddels een elektrisch vervoermiddel. Volgens het RIVM fietst ruim de helft van de doelgroep 65-plussers alleen nog maar elektrisch. Omdat het makkelijker is. **“Draag wel een helm”**, waarschuwt de Tilburgse Renie Paridaans. Zij deed dat niet, kwam ten val, en heeft daar soms nog last van.

Tekst **Hans Peters**
Illustratie **Dennis Buster**



Nee, niet iedere e-biker rijdt 25 kilometer per uur. En nee, je hoeft niet hard te rijden om met je elektrische fiets onderuit te gaan. Pensionado Renie Paridaans (71) rijdt gemiddeld 17 kilometer per uur. “Dat is hard genoeg voor mij.” Desondanks maakte ze een paar jaar geleden een flinke smakker met haar elektrische fiets. Renie heeft bij het ROC in Tilburg gewerkt; eerst voor de directie als secretaresse en later voor de studenten/cursisten als medewerker van het Infopunt. Via het Fietsenplan op haar werk schafte ze een elektrische fiets aan. Renie: “Ik fietste hiermee naar het werk. Maar ook na werktijd fietste ik veel. De auto liet ik steeds vaker staan. Die heb ik om die reden ook maar weggedaan. Na mijn pensioen had ik geen zin om achter de geraniums te zitten en bleef ik fietsen, naar alle dorpen rondom Tilburg. Heerlijk!”

DAAR LAG IK DAN!

Tot die bewuste dag, zo'n vijf jaar geleden. Renie: “Ik was van huis uit op weg naar mijn vriendin in het centrum. Het was 5 juni 2019, een dag voor mijn verjaardag en het had net geregend. Dat had het al een tijd niet gedaan, waardoor de straten vies en glad waren. Ik fietste op de Bredaseweg, ter hoogte van de Burgemeester Jansenstraat. Door de hoge bomen daar was de weg donker. In mijn ooghoeken zag ik een auto die op de stoep achteruitreed. Ik dacht ‘die ziet mij niet in het donker en gaat mij raken’. Om die reden remde ik heel abrupt. Daardoor maakte ik een smak, ging onderuit en kreeg de fiets bovenop me.”

“Ik kreeg de fiets niet van me af,” vertelt Renie verder, “want zo'n e-bike is vanwege de accu een stuk zwaarder dan een gewone fiets. Daar lag ik dan, op de grond. Omstanders snelden toe. Iemand vroeg of ik kon zitten. Maar dat lukte niet. Dus werd de ambulance gebeld. Die bracht me naar het ziekenhuis.” Uit de röntgenfoto bleek dat Renie haar schouder op twee plekken had gebroken. Ook had ze een gebroken oogkas. “Mijn oog was helemaal bont en blauw. We zouden die week op vakantie gaan. Deze werd tweeëneenhalve maand uitgesteld, daarna was ik hersteld. Het volledige herstel duurde uiteindelijk een jaar.”

DRAAG EEN HELM

Of ze iets van het ongeluk heeft geleerd? Of ze iets anders had moeten doen? Of ze tips en adviezen heeft voor andere gebruikers van een elektrische fiets? Renie: “Ik had een helm moeten dragen. En ik had met twee handen moeten remmen. Nu remde ik alleen links, daar zit de rem voor het voorwiel. Rechts zit de rem voor het achterwiel. Als je met beide handen remt, krijg je meer stabiliteit en ga je niet onderuit.” Tegenwoordig zijn er ook elektrische fietsen met een Anti Blokkeer Systeem (ABS). Zo'n ABS doseert – en optimaliseert – het remeffect op het voorwiel. Daardoor blijft het achterwiel op de grond en voorkom je ongecontroleerd wegglijden.

Durft Renie inmiddels alweer te fietsen? “Ja, ik rijd weer op mijn elektrische fiets, maar ik ben wel onzekerder geworden. Ik fiets heel voorzichtig. Te voorzichtig naar mijn zin. Ik stop al als er drie straten verderop een auto aankomt en ik geef iedereen voorrang. Ik baal er wel van dat ik zo angstig ben. Het kan ook door de ouderdom komen. Of door een combinatie van angst en ouderdom.”

VEILIG FIETSEN IS LASTIG!

Wat raadt ze andere fietsers aan? “Ik fiets veel met Cor, mijn man, door het hele land. Dan zie je vaak van die stelletjes, met hetzelfde model fiets en dezelfde kleding. Die altijd per se naast elkaar moeten fietsen. Alsof ze het rijk alleen hebben. Ik snap dat niet. Cor en ik doen dat niet; als hij in de buurt komt, roep ik dat hij voor of achter mij moet blijven. Ook fietsen mensen in zoveel verschillende snelheden over het fietspad dat veilig rijden bijna niet meer te doen is. Wij rijden zo'n 17 kilometer per uur, andere fietsers rijden soms het dubbele. Die sjezen aan je voorbij en rijden je van je sokken. Verder vind ik dat iedereen een helm moet dragen. Ik droeg zelf geen helm, daar heb ik van geleerd. Nu zat ik met een gebroken schouder én een beschadigde oogkas. Eigenlijk zou een helm verplicht moeten worden. Op vakantie in Frankrijk of Duitsland, zien we dat iedereen op de fiets een helm draagt, van jong tot oud. Ook als het niet verplicht is. Daar zouden wij een voorbeeld aan moeten nemen.”

EEN HELM VERPLICHTEN OF NIET?

In Nederland willen we er maar niet aan: de fietshelm. Ook niet op de elektrische fiets. In de landen om ons heen wordt de helm veel vaker opgezet, ook al is die vaak niet verplicht voor volwassenen. Kijken we bijvoorbeeld naar Denemarken, een land dat qua cultuur en fietsgebruik relatief dicht bij Nederland ligt en ook geen helmplicht heeft, dan zien we een groot verschil: 57% van de Deense fietsers zegt altijd of bijna altijd een helm te gebruiken, in Nederland is dat 12%. Het zou dus mogelijk moeten zijn om ook zonder wettelijke verplichting het gebruik van de fietshelm te vergroten. Of moeten we de fietshelm toch verplichten? Hoe kijken partijen als de Fietsersbond, ANWB en Veilig Verkeer Nederland naar de (verplichte) fietshelm?

DE FIETSBOND

De Fietsersbond is tegen het instellen van een helmplicht voor fietsers maar is niet tegen het dragen van een fietshelm. Het is zelfs verstandig om een helm op te zetten in situaties met een verhoogd risico, bijvoorbeeld voor senioren op een e-bike. Helaas is inmiddels meermaals gebleken dat mensen dwingen om een helm op te zetten ook een averechts effect heeft. Mensen gaan minder fietsen. De Fietsersbond verwacht dat een helmplicht leidt tot minder fietsen (uitwijkgedrag naar de auto) en daarmee tot grote gezondheidsnadelen door minder bewegen.

DE ANWB

De ANWB adviseert het dragen van een fietshelm, vooral voor kwetsbare verkeersdeelnemers zoals kinderen en ouderen. Uit eigen, recent onderzoek weet de ANWB dat het draagvlak voor het verplicht dragen van een fietshelm onder fietsers nog altijd beperkt is. Veel fietsers zien het dragen van een helm als een belemmering om te fietsen en zouden weerstand bieden als een helm verplicht wordt. We willen voorkomen dat een helmplicht zou leiden tot verminderd fietsgebruik, want fietsen is immers gezond en draagt ook bij aan betere leefbaarheid

en bereikbaarheid van steden. Het blijft een eigen keuze, maar zeker voor specifieke groepen, bijvoorbeeld voor 60-plussers op een e-bike, is het verstandig om een helm te dragen.

VEILIG VERKEER NEDERLAND

Ook Veilig Verkeer Nederland verwacht niet dat er voorlopig een landelijke helmplicht komt maar zet wel heel stevig in op het vrijwillig gebruik van een fietshelm. "De organisatie doet dat onder meer door te wijzen op de verkeersveiligheid en het verlagen van de kans op (dodelijk) letsel door het dragen van een fietshelm. Veilig Verkeer Nederland moedigt fietshelmgebruik aan. Daarvoor maakte ze onder meer een handige factsheet.



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 mondscaan

Met onze 3D mondscaan 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

Brocken Verhuizingen

Sterk in service



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

MAAK KENNIS, KIES 3 maaltijden voor € 18,-

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

Bel 013-544 2513 of stuur op!

In een envelop naar: (franken is niet nodig!)

Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

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) DR24-02



www.maaltijdenexpres.nl
info@maaltijdenexpres.nl

NIEUWSGAREN

T/M AUG: FRANCA VAN GOMPEL IN WJKCENTRUM JERUZALEM

Franca van Gompel heeft een zorghart voor iedereen. Daar heeft ze dan ook haar beroep van gemaakt. Schilderen is ook haar passie. Ze schildert gezichten, mensfiguren en abstracte kunst. Ze is er trots op haar kunst nu te laten zien. Komt u ook kijken? Locatie: Wijkcentrum Jeruzalem, Caspar Houbenstraat 109.

13 JULI: TUINIEREN MET GRATIS LUNCH BIJ GIARDINO D'ITALIA

Vanaf 13 juli kunnen tuinders in spé alles te weten komen over tuinieren, snoeien stekken, enten en nog veel meer bij Giardino d'Italia en genieten van een gratis lunch. Hebt u nog niet veel ervaring met tuinieren of nog geen groene vingers. Geen zorgen! Uw vingers worden vanzelf groen. Iedereen is welkom. Elke zaterdag komt u bij elkaar om 11.00 uur en start de dag met een kopje koffie of thee. Tussen 13.00 uur en 14.00 uur is er een gratis lunch. U kunt kiezen uit arbeidsintensieve of kleine klusjes, en u kunt ook altijd uw eigen tuinvragen stellen. Tuinman Bram weet alles (en anders zoekt hij het voor u op). Over ongediertebestrijding, welke planten goed samen kunnen en welke niet, hoeveel zon een plant nodig heeft en hoe die aan zijn naam komt. Locatie: Giardino d'Italia, Huibevendreef 22. Elke zaterdag van 11.00 uur tot 16.00 uur. Geïnteresseerd? Stuur een mail naar jan@janvanbeurden.nl



7/8 SEPTEMBER: JUST MOVE FESTIVAL IN SPOORPARK

Een primeur in Tilburg, het nieuwe sport- en beweegevent Just Move Festival vindt plaats in het Spoorpark. Hier kunt u kennismaken met een groot aantal sport- en beweegaanbieders in Tilburg. Zoals tafeltennis, atletiek, beachvolleybal, handboogschieten, wandelen en urban sports. Van 10.00 uur tot 18.00 uur. Locatie: Spoorpark. Entree: gratis. Meer info: www.justmovefestival.nl



28 JULI: KERMIS SCHAAKTOURNOOI IN HET REUZENRAD

Schaakvereniging De Drie Torens organiseert een uniek snelschaaktoernooi. Ongeacht uw schaakvaardigheden wordt u letterlijk naar een hoger niveau getild. Het toernooi wordt namelijk gehouden in het Reuzenrad op de Tilburgse kermis. Hoog boven het geluid van de kermisattracties en de grijpautomaten, kunt u zich in de cabine concentreren op de schaakpot en ondertussen genieten van het spectaculaire uitzicht. Er wordt in twee groepsfasen van drie partijen gespeeld. De groepen worden ingedeeld op rating, zodat u tegen gelijkwaardige tegenstanders speelt. U zit met vier personen in één cabine. Wilt u tot koning van het schaaktoernooi. Informatie en inschrijven via:



23 AUGUSTUS: REDHEAD DAYS IN HET SPOORPARK

Het Redhead Days Festival is het oudste, grootste en meest spectaculaire roodharigenfestival ter wereld. Er komen duizenden roodharigen uit meer dan tachtig landen bijeen. Doe mee, feest mee en bewonder! 23 augustus, van 11.00 uur tot 21.00 uur. Locatie: Spoorpark. Entree: gratis. Meer info: www.roodharigen.nl



DEMENTIEVRIENDELIJKE GEMEENTE

Op 11 juni kreeg de gemeente Tilburg tijdens het Alzheimer-café het certificaat voor dementievriendelijke gemeente uitgereikt. Dit op initiatief van Stichting Alzheimer Nederland. De gemeente Tilburg heeft het certificaat volgens de stichting verdiend omdat ze veel activiteiten organiseert voor mensen met dementie en hun naasten. En omdat ze samen met mantelzorgers, ouderen, professionals en vrijwilligers werkt aan een dementievriendelijke omgeving. Denk hierbij aan voldoende ontmoetingsplekken in wijken en dorpen voor mensen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie. Deze ontmoetingsplekken staan op www.t-helpt.nl.

In Tilburg wonen 3200 mensen met dementie. Veel van hen wonen nog thuis en niet bij iedereen is de dementie altijd zichtbaar. "Het certificaat voor dementievriendelijke gemeente is een waardering voor het werk dat we doen. Het laat zien dat Tilburg een sociale stad is en erkent hoe belangrijk het is dat er veel aandacht is voor mensen met dementie en hun naasten", aldus Mia Vugts, dementieconsulente bij De Wever.

Anja Konings, a woman with short blonde hair wearing a green floral patterned shirt, is holding a book. The book's cover features a detailed paper-cut illustration of a violin and its bow. The background shows a museum setting with a piano and various musical instruments.

DE PASSIE VAN... ANJA KONINGS

In Kessels Museum, het muziekinstrumentenmuseum in de Stationsstraat, hebben ze een pianola waar een niet-alledaags object op staat. Een boek met als het ware een papieren viool in zijn binnenste. Het is een staaltje vouwkunst van de hand van Anja Konings. Anja is één van de vrijwilligers die het Tilburgse museum rijk is. "Ik ben er twee jaar geleden gastvrouw geworden toen ik met pensioen ging bij boekhandel Gianotten", vertelt ze. De 69-jarige Rijense heeft zowel een sterke band met Tilburg als met boeken. "Samen met mijn man Aad heb ik in Rijen een kantoorboekhandel gerund. Tot 2006 toen we de winkel moesten sluiten – er viel geen boterham meer mee te verdienen. Kort erna ben ik begonnen bij Gianotten in Tilburg."

TWEEDE LEVEN

Nu zijn boeken er op de eerste plaats om in te lezen. Dat je er ook de meest uiteenlopende objecten van kunt maken, leerde Anja een jaar of twaalf geleden. 'Je boeken een tweede leven geven', noemt ze dat. Als ze uitlegt hoe ze te werk gaat, blijkt al snel dat we hier ver verwijderd zijn van de wereld van Origami, de Japanse vouwkunst die niet op de laatste plaats bekend is van z'n papieren kraanvogels. "Net zoals bij breien en haken volg je patronen", begint ze. "Eerst teken je alles uit en dan ga je knippen en omvouwen en langzamerhand komt het beeld uit het boek tevoorschijn, positief of negatief. Ik geef ook workshops en daar beginnen we altijd met het meest eenvoudige, een hart of een vlinder; dan hoef je alleen maar te vouwen, niet te knippen."

KLOK

Nee, ze heeft nog nooit zelf patronen gemaakt. Dat is computerwerk voor specialisten. Wél heeft ze onlangs een patroon besteld dat gemaakt is naar haar eigen fotoportret. Ze schat een uur of tien nodig te hebben om het uit te voeren. Ze laat nog een paar voorbeelden van haar vouwkunst zien. Daar zit ook een bekend boek bij over het Noorse geslacht Bjorndal. Er komt een ouderwetse klok uit naar voren. "Mijn moeder heeft dit boek gelezen en één van m'n dochters woont in Scandinavië", zegt ze. "De klok staat voor de tijd die ons verbindt." Overigens, Anja knipt niet alleen in boeken, ze léést ze ook graag. En ze gaat regelmatig naar het asielzoekerscentrum in Gilze om daar kinderen voor te lezen en zo bij te dragen aan hun kennis van de Nederlandse taal - maar dat is weer een ander verhaal.

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.

VRIJWILLIG VERVOER



Tekst Hans Peters | Fotografie Joris Buijs

Wat als je steeds minder mobiel wordt en het niet meer lukt om met eigen auto of openbaar vervoer erop uit te gaan? Dan bieden vrijwilligersvervoersdiensten als de **OpstapBus** en **ANWB Automaatje** een oplossing. Met de OpstapBus kunnen minder mobiele 65-plussers genieten van boodschappenreisjes en uitstapjes. ANWB Automaatje brengt mensen die zelf niet (meer) kunnen rijden met hun eigen auto naar dokter of familie. Beide diensten zijn tegen zeer betaalbare tarieven beschikbaar.



De OpstapBus bestaat sinds 2011 en verzorgde al meer dan 3.500 uitstapjes met meer dan 20.000 passagiers. Meer dan 400 Tilburgers maken maandelijks gebruik van de bus. De gemiddelde leeftijd is 80 jaar. De oudste deelnemer is 102 jaar. Bij de bus zijn een 30-tal vrijwillige chauffeurs, begeleiders, planners en programmamakers actief. Per maand vinden er ongeveer 30 uitstapjes plaats.

Meer informatie over de OpstapBus vindt u hier:

Al dertien jaar op rij, vaak zeven dagen per week trekt de OpstapBus door het Brabantse land en - soms - daarbuiten. Voor leuke uitstapjes naar steden, dorpen, musea, restaurants en kloosters. In een speciaal 9-persoons busje, waarin ook rollators kunnen. De bus is razend populair onder de ouderen in de gemeente Tilburg en is niet meer weg te denken. Samen er op uit, nieuwe contacten leggen, een leuke dag, middag of avond!

Het principe is simpel: 65-plussers kunnen, na kosteloze inschrijving als deelnemer van de OpstapBus, een keuze maken uit het maandelijks wisselende aanbod van de OpstapBus. De prijs van zo'n uitstapje varieert; bijvoorbeeld €6 voor een boodschappenrit, €36 voor een koffieconcert of €31 voor een diner in het restaurant van De Rooi Pannen. De chauffeur en begeleider van de bus halen de deelnemers thuis op en natuurlijk wordt men na het uitstapje ook weer naar huis gebracht. Het maandelijks wisselende programma wordt samengesteld op het servicekantoor in wijkcentrum De Heyhoef door vrijwillige programmamakers. Gemiddeld vinden er per maand rond de dertig verschillende uitstapjes plaats. Coördinator Trudie Vis: "Nadat het nieuwe programma-boekje is gepresenteerd gaan op maandag de lijnen open en kunnen mensen boeken. Dan is het hier vaak een heksenketel!"

LOFTROMPET

Vanwege het grote succes moest er al snel een tweede bus bijkomen. Trudie beaamt die populariteit. "We zien 65-plussers die minder mobiel zijn geworden in de bus opleven. Mensen komen de deur weer uit en kunnen genieten van een gezellig dagje uit. Daarnaast leert men ook andere mensen kennen. Soms ontstaan nieuwe vriendschappen. Dat is zo mooi om te zien." Trudie steekt ook de loftrompet over de vrijwilligers. "Met veel aandacht en plezier bezorgen zij de deelnemers een mooie dag. Dat levert prachtige, dankbare verhalen op. Zo kreeg een van onze chauffeurs aan het einde van de dag een briefje in zijn handen gestopt met de tekst: 'bedankt voor de gouden middag en jullie liefde, het gaat jullie goed'. Het is zo mooi om een belangrijke bijdrage aan het persoonlijk geluk van een deelnemer te kunnen leveren. Daar doe je het voor!"

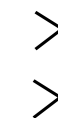
LANG MOGE DE BUS RIJDEN!

De Draad reed een dagje mee met de OpstapBus. Het werd een uitstapje naar klooster Nieuwkerk in Goirle. Er zijn die dag veertien deelnemers. Chauffeur Marlies en begeleider Tonnie halen de deelnemers overal in de gemeente Tilburg thuis op. Tonnie belt de mensen dat we eraan komen en helpt hen in de bus. Marlies zet de rollators achter in de bus. In Nieuwkerk aangekomen bewonderen de deelnemers het klooster (1913) en de kapel (1799). Betsy Ariëns (88): "Wat een mooie plek in de bossen, vlak bij de Belgische grens. Ik ben al vier jaar deelnemer van de bus. Ik ben weduwe en voel me wel eens alleen. De bus geeft me altijd plezier en gezelligheid. Ik vond het uitstapje naar de aardbeienkwekerij in Rijsbergen heel leuk, net als de tocht langs de Linge."



Hans (77) gaat al bijna vanaf het prille begin mee met de bus. Naar het strand, de zeehondensafari in St. Annaland, pannenkoeken eten in Heusden, varen door de Biesbosch of dansen bij de Kaasboerin in Poppel. Hans: "Sinds ik slecht zie, kan ik niet meer fietsen of autorijden en ben ik blij met de bus. Ik hoop dat hij nog lang blijft rijden." Ondertussen spelen de Parelmuzikanten in de kloostertuin de tango, de polka en de Weense wals. De deelnemers genieten zichtbaar. Chauffeur Marlies: "Ik geniet als zij genieten. Ik heb echt affiniteit met deze doelgroep. De deelnemers een beetje extra zorg en aandacht geven en ze bij de gesprekken betrekken. Dat verdienen ze. Elke uitstapje is een waardevol uitstapje."

Vanwege het grote succes is de OpstapBus nog op zoek naar vrijwillige chauffeurs. Heeft u maandelijks vier tot



> zes dagen tijd en wilt u mensen een onvergetelijke dag verzorgen? Neem dan contact op met de vrijwilligers van het Servicebureau 013-572 83 89, geopend op maandag-dinsdag-donderdag van 09.00-12.00 uur.

DE DRAAIENDE MOTOR

Een andere vervoersservice waarbij vrijwilligers een belangrijke rol spelen is ANWB AutoMaatje. De Tilburgse tak vierde vorig jaar zijn vijfjarig jubileum. Tijdens het jubileum werden de vrijwillige chauffeurs en planners in het zonnetje gezet en bejubeld voor hun tomeloze inzet. Tegen een kleine onkostenvergoeding van 0,35 cent per kilometer brengen ze met hun eigen auto mensen die minder mobiel zijn naar dokter, tandarts of ziekenhuis. Of naar de kapper, winkelcentrum of bezoek aan familie/vrienden. Een uitkomst voor mensen die geen beroep kunnen doen op een ander vervoermiddel.

Bianca van Aart is coördinator van de vervoersservice: "Zelfstandig kunnen reizen is een belangrijke pijler voor het welzijn van mensen. Als je dit door een lichamelijke of psychische kwetsbaarheid niet meer zelfstandig kunt, raak je afhankelijk van vervoer door anderen. Dit maakt dat veel mensen de deur niet meer uitgaan. Onze vervoersservice is een middel om je mobiliteit te vergroten als je geen gebruik kunt maken van het regulier vervoersaanbod zoals Regiovervoer." Het is overigens een misvatting dat alleen ouderen gebruikmaken van de service. Ook jongere mensen die (tijdelijk) minder mobiel zijn kunnen een beroep doen op AutoMaatje. Vorig jaar peilde de ANWB onder de passagiers wat de vervoersservice voor hen betekent. Wat bleek? Ze gingen inderdaad vaker de deur uit, waren minder afhankelijk van hun omgeving, hun medische en sociale afspraken gingen door, ze kregen meer sociale contacten en ze voelden zich minder eenzaam. Bianca: "Dit alles is niet mogelijk zonder de inzet van de vrijwilligers. Zij zijn de motor die AutoMaatje draaiende houdt."

AARDIG OP WEG

De vervoersservice kampt in Tilburg wel met een groot vrijwilligerstekort. Bianca: "Ruim 900 passagiers maken momenteel gebruik van AutoMaatje, en we hebben 43 chauffeurs. Om aan alle ritaanvragen te kunnen voldoen, kunnen we zeker nog 20 chauffeurs extra gebruiken. Daarom roepen we iedereen op chauffeur bij ons te worden." Chauffeur zijn levert ook veel op. Blij en dankbare mensen bijvoorbeeld. Bianca: "Ik krijg vaak van chauffeurs terug 'het eerste wat ik zie als ik iemand ophaal is een hele grote glimlach'. Onze chauffeurs leveren maatwerk. Ze bieden een luisterend oor, sommige passagiers leggen hun ziel en zaligheid bloot. Soms bellen mensen bewust AutoMaatje voor een rit met dat sociale praatje. Dat warme contact, dat voelen mensen. Dat is de kracht van vrijwilligerswerk én van AutoMaatje. Chauffeurs bouwen een band op met sommige passagiers. Soms wil een passagier dezelfde chauffeur terug. Een groter compliment kun je toch niet krijgen?"

ANWB AutoMaatje



IN CIJFERS – 2023

- 915 passagiers, 240 nieuwe deelnemers
- 4.481 ritten (waarvan 43 vaccinatieritten, 1.825 medische/verzorging, 1.743 sociaal bezoek, 919 recreatie, 113 boodschap/winkelen en overig)
- 50 chauffeurs, 7 planners
- 12.500 contactmomenten
- 90% telefonische aanvragen

MEER DAN ALLEEN CHAUFFEUR

De chauffeurs hebben mooie verhalen te vertellen. Zoals Bram Penders. Zo reed hij een echtpaar bij wie ziekte een grote rol in hun leven speelde naar het Erasmus Ziekenhuis in Rotterdam. Bianca: "Bram is geboren en getogen in Rotterdam. Hij maakte een rondrit door 'zijn' stad. Langs de kubuswoningen, de Erasmusbrug, de Maasboulevard en de Leuvehaven. En ook langs het Feyenoord-stadion. Bram is groot Feyenoord-fan, meneer was dat ook. De rondrit en gemeenschappelijke passie brachten een welkome afleiding tijdens de heen- en terugreis. Hierbij voel je hoe betekenisvol en dankbaar dit vrijwilligerswerk is." Ook chauffeur René Smolders vindt zijn vrijwilligerswerk heel waardevol. "Het sociale contact is niet alleen belangrijk voor de passagiers maar ook voor mezelf. Je bent meer dan alleen chauffeur, je bent ook steun en toeverlaat. Zo heb ik laatst een 85-jarige man die een röntgenfoto moest laten maken in het ziekenhuis, tot aan de deur van de röntgenologie gebracht. Omdat ik de enige contactpersoon ben van meneer in de omgeving, heb ik hem onlangs ook geholpen met het verhuizen naar een verzorgingstehuis. Dat zijn heel intense momenten waarin je een hechte band opbouwt."

GEbruikMAKEN VAN - OF VRIJWILLIGER WORDEN BIJ - ANWB AUTOMAATJE?

Bent u op zoek naar een zinvolle daginvulling als vrijwillig chauffeur? U bepaalt zelf wanneer en hoe vaak u wilt rijden. Of wilt u zelf gebruikmaken van de vervoerdienst omdat u (tijdelijk) minder mobiel bent? Neem dan contact op met ANWB AutoMaatje Tilburg via 013 762 06 40 of mail automaatje@contourdetwern.nl

GEZOCHT: BEZORGER VOOR QUIRIJNSTOK (TILBURG NOORD)

Vijf keer per jaar bezorg je op zo'n 850 adressen De Draad in Quirijnstok. Deze wijk omvat onder andere de Meulemansstraat, Verhulstlaan, Obrechtstraat, Sweelincklaan, Purcelldreef en Jac. van Vollenhovenstraat. De bezorgvergoeding is € 64,30. Dit jaar verschijnt De Draad nog op 4 oktober en 13 december. Je mag een week over de bezorging doen. Heb je interesse of heb je nog vragen? Mail dan naar brigitteschoggers@contourdetwern.nl



ONLINE ARTIKEL IN GESPREK MET NEL VAN AGGELEN

Is een gehoorbeperking van invloed op je mobiliteit? Ga je minder vaak de deur uit? Hoe is het om als slechthorende op een drukke plek te zijn? De Draad ging met mevrouw Nel van Aggelen in gesprek over hoe een gehoorbeperking van invloed is op je sociale mobiliteit.

Lees hier het online artikel >>



REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met de redactie van De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH in Tilburg of Postbus 3078, 5003 DB TILBURG of dedraad@contourdetwern.nl. Kijk ook op onze website www.dedraadmagazine.nl of volg ons op Facebook www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg.nl

DE VOLGENDE DRAAD

De vierde editie van De Draad in 2024 wordt verspreid tussen 4 en 11 oktober. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 30 augustus. 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 2 (2024) is AAN DE VEILIGE KANT BLIJVEN. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw M. Barends en de heer A. de Cock, beiden uit Tilburg. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 3, 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
Etienne van Breugel

Redactioneel
Etienne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Fotografie
Arriva
Joris Buijs
Dolph Conrjijn
Joep Eijkens
Hans Peters

Acquisitie
Etienne van Breugel

Oplage
38.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Joris Buijs

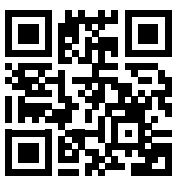
Met dank aan de
samenwerkende partners:

ContourdeTwern
Gemeente Tilburg
KBO Kring Tilburg
Het Laar
Seniorenraad Tilburg
Thebe
De Wever

A photograph of a middle-aged man with glasses, wearing a light green polo shirt and brown trousers, smiling as he stands in a kitchen. He is leaning over a wooden countertop, chopping vegetables on a wooden cutting board. On the counter, there are yellow and red bell peppers, a tomato, and a can of tomatoes. In the background, there are white kitchen cabinets and a tiled wall. A dog is partially visible on the left side of the frame.

Kun jij thuis fijn oud worden?

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 wat er nodig is om fijn oud te worden in je huis?



Doe nu de gratis online woontest

**vandaag
voor later**

.nl