DE DRAAD

MAGAZINE NR.1 2024 | **GRATIS**

VRIENDSCHAP VERDIEPT

Thebe

DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

Geen goede buur, maar ook geen verre vriend...

Gisteren kwam ik bij Trees (81). Zij woont al meer dan veertig jaar in de wijk Theresia, de laatste vijftien jaar alleen. Haar enige zoon woont in Canada. Trees krijgt twee keer per week zorg van de wijkverpleging. Verder kan en doet ze alles zelf: medicijnen komen twee keer per dag uit de medicijndispenser. Steunkousen trekt ze aan met een hulpmiddel. Haar ogen druppelt ze zelf met een speciale druppelbril. Ze is hier erg blij mee. "Op woensdag wil ik altijd naar de ochtendmarkt op de Besterd, om een visje te halen. Daarna eet ik altijd met de dames een frietje. Op vrijdagochtend drinken we altijd koffie in 't Spoor. Toen ik nog zoveel zorg kreeg, zat ik 's morgens op het puntje van mijn stoel uit het raam te koekeloeren wanneer de hulp kwam. Soms was dat pas tegen elven. Kunnen die meiden natuurlijk niks aan doen, want ze hebben meer mensen bij wie ze worden verwacht. Maar tegen de tijd dat ik op mijn bestemming was, waren ze daar alweer aan het opruimen. Ik had de hele tijd haast. Nu heb ik mijn ochtenden terug!"

Ik ben trots op Trees. Met haar opgeruimde karakter, haar relativerende grapjes en zelfredzaamheid maakt ze er elke dag wat van. Dat is precies wat onze overheid graag ziet: zelfredzame ouderen, met een groot sociaal netwerk, die leuke dingen doen en weinig zorg nodig hebben. Maar zo vaak zie ik het tegenovergestelde. Ik denk dat zeker de helft van de cliënten bij wie ik thuis kom, zich eenzaam voelt. Heel veel mensen hebben simpelweg geen netwerk, kinderen in de buurt of andere naasten. Ook zij kijken uit naar de komst van de wijkzorg. Maar niet, zoals Trees, omdat ze naar de markt willen. Nee, de komst van de zorg is het hoogtepunt van de dag. Even aanspraak, even echt contact. Dan denk ik bij mezelf: lieve mensen in Nederland, dat moet toch anders kunnen? Kunnen we alsjeblieft een beetje meer omkijken naar elkaar?

Ik geloof echt dat de inzet van hulpmiddelen en technologie ons helpt om de zorg te verbeteren. Maar het zal nooit het menselijke contact vervangen. Voor eenzaamheid bestaat een simpel medicijn dat zonder recept te krijgen is: aandacht. Doet u mee, geeft u ook een beetje meer aandacht aan een ander?

Maria,
de wijkverpleegkundige van Thebe

0900 - 8122 • www.thebe.nl

Beste lezers,
Vriendschappen heb je in alle soorten en maten. Sommige duren een leven lang en zijn al op de kleuterschool begonnen. Andere ontstaan later en duren maar kort. Verbroken door een futiliteit maar vanwege een hardnekkige koppigheid is het nooit meer tot een lijmpoging gekomen. Jammer toch, een pasje zijwaarts of zelfs naar achter, om er een vooruit te komen hoort er soms bij. Ook in vriendschappen.

Maar wat is nu eigenlijk vriendschap? Waarom heeft de een wel vijftig vrienden en een ander maar één? Of geen? Kun je leren om vrienden te maken? En hoe gaat dat op oudere leeftijd? Over dat laatste gaan we in gesprek met emeritus-hoogleraar Nan Stevens die jarenlang onderzoek deed naar de effecten van vriendschap op latere leeftijd en zelfs een vriendschapscursus voor ouderen ontwikkelde. Uit de vele onderzoeken die zij uitvoerde en waar ze aan meewerkte blijkt dat vriendschap een gunstig effect heeft op iemands welbevinden en gezondheid.

Vertrouwen, gelijkwaardigheid en wederzijdsheid zijn termen die vaak worden genoemd als het om vriendschap gaat. Genegenheid, begrip, en gemeenschappelijkheid ook. Al die begrippen komen we ook tegen in de gesprekken die we hadden over vriendschap. Wat opviel in die gesprekken was dat mensen er zo graag over vertelden. Dat ze het zo leuk vonden om over hun bijzondere relatie met hun vriend of vriendin te vertellen. Glinsterende ogen, flonkerende blikken: mooi om te zien.

Iedereen die dat wil, zou recht moeten krijgen op een paar heuse vriendschappen. En als die niet spontaan ontstaan, dan maar met een klein beetje hulp van buitenaf. Want niet iedereen vindt het gemakkelijk om zo'n eerste contact aan te gaan. En zo'n eerste contact is wel nodig als basis. Als we elkaar nu eens helpen om in ieder geval die eerste contacten te leggen, wie weet wat voor prachtige vriendschappen dat allemaal gaat opleveren.

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 Vrijwilligers worden vrienden
8 Vrienden sparen elkaar niet
12 Vriendschapstips voor ouderen
16 Visvrienden voor het leven
20 Vrienden maken op weg naar Santiago
26 Digitale penvrienden
30 Er is niet één recept voor vriendschap
36 Elkaar helpen met de taal en het leven

RUBRIEKEN

3 Voorwoord
6 Nieuwsgaren
14 Voor De Draad Ermee: Marti de Brouwer
24 De Draad Kwijt
28 De Passie van... Gerard van der Wielen
35 De Puzzel

VRIJWILLIGERS WORDEN VRIENDEN

Elke donderdagmiddag brengt een team vrijwilligers de bewoners van woonzorgcentrum Joannes Zwijsen van de afdeling naar een activiteit in het restaurant, en weer terug. **Ans van Gorp** (74) en **Netty van der Werf** (80) zijn al jarenlang onderdeel van dit team. Ook buiten het werk zijn ze goed bevriend. Ze gaan dagjes weg en zelfs samen op vakantie.

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

Vanaf de eerste dag dat ze elkaar ontmoetten, nu zo'n 15 jaar geleden, was er een klik. Beide dames waren weduwe en dol op kunst, cultuur en reizen. Dat schept een band. Maar dat is nog iets anders dan met elkaar op vakantie gaan… Hoe is dat zo gekomen? Netty: "Ik weet het nog als de dag van gisteren. Ik ging altijd met mijn schoonzus op vakantie. Die haakte een keer plotseling af. Tijdens een etentje met ons vrijwilligersteam vertelde ik dat ik wel op vakantie wilde, maar niet alleen. Twee dagen later belde Ans. Of ik het leuk zou vinden om samen met haar op vakantie te gaan. Dat zag ik wel zitten."

EERSTE BESTEMMING: COTSWOLDS

Ans: "Soms moet je gewoon de stoute schoenen aantrekken. Als je niks uitprobeert, weet je ook niet of het bevalt." Die eerste reis beviel goed. Netty: "Een rondreis door de Cotswolds (Zuidwest-Engeland). Een prachtig nationaal park met veel heuvels en kalksteenrotsen." Ans: "Ik heb eerder alleen gereisd, en dan maakte ik wel contacten, maar met z'n tweeën is toch gezelliger. Het is zo fijn om 's avonds in de hotelkamer de dag te bespreken en de ervaringen te delen. Als je alleen reist, heb je dat niet." Netty: "Of we doen samen in de hotelkamer onze gymnastiekoefeningen. We motiveren elkaar." De tweede rondreis ging naar Spanje. Netty: "De driehoek Madrid – Zaragoza – Valencia. Prachtig!"

NOG VEEL PLEKJES TE ONTDEKKEN

Tussen de reizen door maakten Ans en Netty uitstapjes in eigen land. Stedentrips naar Amsterdam, Rotterdam, Maastricht en Utrecht. Of weekendjes weg naar Texel, Terschelling, De Veluwe, Drenthe of Limburg. Om te wandelen of te fietsen. Onlangs gingen ze naar kasteel Heeswijk-Dinther. En het Jan Cunen Museum in Oss, gevestigd in een prachtige fabrikantenvilla. Ans: "Ondersteuning, overleg en rekening houden met elkaar. Dat zijn dé ingrediënten voor een leuke, harmonieuze trip." Netty beaamt dat: "In Rotterdam durfde Ans na het ongeluk van vorig jaar, niet met de watertaxi naar Hotel Amerika. Dan doen we dat dus niet." Ans: "En na de pandemie durft Netty niet meer zo ver weg. Ze is bang dat het virus nog niet overal weg is. Dan zoeken we het toch gewoon dichterbij." Netty: "Naar het Sauerland. Of de Belgische Kust. En ook in eigen land zijn nog zo veel plekjes te ontdekken." Ans wil dit jaar ook wat verder weg en gaat met een andere vriendin naar Griekenland. Netty: "Natuurlijk gun ik haar dat. Ik voel me zeker niet gepasseerd, we geven elkaar alle ruimte."

GEMEENSCHAPPELIJKE DRIJFVEER

Hun gemeenschappelijke drijfveer is de zorg voor ouderen in het woonzorgcentrum. Het geeft de vriendinnen elke keer weer voldoening om de bewoners een vrolijke middag te bezorgen met muziek, bingo of film. Netty: "Zoals laatst bij het optreden van een accordeonist. Dan zie je de mensen genieten en plezier hebben. Daar doe je het voor." Ans: "Vooral het optreden van een koor is me bijgebleven. De koorleden bleven niet op het podium, maar liepen het publiek in, gingen bij de ouderen zitten, en pakten hun hand. De emotie die dat teweegbracht, daar heeft iedereen het nu nog over."

ROLSTOELDANSEN

Naast de donderdagmiddagactiviteit assisteert Netty elke dinsdag de Dans-je-Fit groep, waarbij je met bewoners op de stoel zit en meebeweegt met de muziek. Verder ondersteunen ze samen om de twee weken het rolstoeldansen. Hier doen zes bewoners die in een rolstoel zitten aan mee. Een welzijnsmedewerker van Joannes Zwijsen zoekt muziek uit, werkt de danspasjes uit en leert deze aan de vrijwilligers. Vervolgens komen de bewoners in hun rolstoel, met daarachter de vrijwilligers en worden de dansjes uitgevoerd. Tot slot mogen de bezoekers aansluiten in een kring en doen ze met z'n allen nog een 'zitdans'. Ans: "Dan zie je alleen maar vrolijke gezichten. We hebben in het verleden een aantal keren demonstraties gegeven, ook in andere locaties van De Wever."

AANDACHT EN LIEFDE

Netty: "Ik vind het zo fijn om dit voor de bewoners te doen; dat ze even hun kamer uitkomen en mee kunnen doen aan alle activiteiten. Zo lang ik dit zelf nog kan, wil ik hen dit gevoel blijven geven." Ans beaamt dat: "Wij kunnen deze mensen de aandacht en liefde geven die ze verdienen, zodat ze nog zo lang mogelijk kunnen genieten. Netty: "En dat we er dan ook nog zo'n mooie, hechte vriendschap aan over hebben gehouden is geweldig natuurlijk. Want eerlijk is eerlijk, zonder het vrijwilligerswerk hadden we elkaar niet ontmoet."

Vrijwilligers Ans (l) en Netty

NIEUWSGAREN

APRIL 2024: EXPOSITIE PATER RUTTEN DE POORTEN

In april is in wijkcentrum De Poorten een expositie over pater Henri Rutten (Tilburg, 1873 – Nieuw-Guinea, 1904). Henri volgde de missieschool bij de Paters van de Rooi Harten. Na zijn priesterwijding ging hij op missie naar Nieuw-Guinea. Hier kwam hij in 1904 om het leven door een moordcomplot, samen met tien andere missiezusters en -paters. In 1930 werd een straat naar hem vernoemd in Groeseind. Zijn verdrietige familieleden, waaronder achternicht Mieke-Nelie van der Heijden, hebben alle brieven, foto's en verhalen gehouden en in bewaring gesteld bij het Regionaal Archief Tilburg. Deze zijn nu, 120 jaar later, in april te bewonderen in MFA De Poorten, Hasseltstraat 194 in Tilburg, van 10.00 uur tot 18.00 uur.

APRIL EN MEI: EXPOSITIE FOTOCLUB FC ZONA

De fotoclub FC Zona bestaat uit zeven enthousiaste amateurfotografen. Elke twee maanden komt de club bij elkaar om hun foto's te bespreken, van elkaar te leren en te inspireren. Onder leiding van docent Cees Horvers wordt steeds een werkthema gekozen. In april en mei exposeert FC Zona in wijkcentrum Jeruzalem. Nieuwsgierig? Loop binnen in wijkcentrum Jeruzalem, Caspar Houbenstraat 109 en bekijk het werk van ma t/m do van 09.00 uur tot 17.00 uur en van vrijdag van 09.00 uur tot 13.00 uur.

EXPOSITIE ELS JANSEN – DAMHUIS IN KONINGSHAVEN

In april en mei exposeert Els Jansen – Damhuis schilderijen en glaskunst in wijkcentrum Konings-haven. In haar abstracte werken combineert ze schilderkunst met glaskunst wat onder meer resulteert in schilderijen met glasscherven of glassplinters. Locatie: Wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaardersstraat 32 b in Tilburg. **Entree: gratis.** Openingstijden: ma t/m do van 09.00 uur tot 17.00 uur en op vr van 13.00 uur tot 17.00 uur.

14 APRIL: SPELLENPARADE IN BOERKE MUTSAERS

Liefhebbers van spellen, kom naar de Spellenparade! Op deze grote spellenbeurs presenteren uitgevers uit Nederland en België hun spellen. Ook zijn een kinderhoek met spellen voor de kleintjes, twee lokale spellenwinkels en een tweedehandsmarkt voor verkoop en de organiserende spellenclubs aanwezig. Datum: 14 april. Tijd: van 10.00 tot 17.00 uur. Locatie: Boerke Mutsaers, Vijverlaan 2 in Tilburg, naast station Universiteit Tilburg. Voldoende parkeerplaatsen op het terrein of op het station. Meer info: **www.despellenparade.nl**
De entree is gratis.

KOM DANSEN IN HET DANSPALEIS!

In Tilburg wordt in 2024 Het Danspaleis geopend in diverse wijkcentra op verschillende data. Het Danspaleis is een feest van herkenning voor ouderen vanaf 60 jaar die van swingen houden. Tijdens het feest worden de krakers van toen gedraaid van rock & roll, merengue, Engelse wals tot disco. Meedoen is gratis. Wilt u meedansen? Meldt u dan aan!
Data en locaties:

25 april in wijkcentrum De Symfonie,
Eilenbergstraat 250 van 14.00 uur tot 16.00 uur.
Aanmelden bij evenementen@noordraad.nl

16 november in wijkcentrum Koningshaven,
Kruisvaardersstraat 32c van 15.00 uur tot 17.00 uur.
Aanmelden bij martinschaap@contourdetwern.nl

Een verslag van
het Danspaleis van
25 februari leest u op
www.dedraadmagazine.nl

THEATERWANDELING DOOR BERKEL-ENSCHOT: 13 APRIL

Een vreemde bocht in de straat, een laan met hoge oude bomen, een kerkhof in een woonwijk of een eenzame toren zonder kerk? Dat is te zien tijdens de theaterwandeling door Berkel-Enschot, georganiseerd door Cultureel Centrum De Schalm. De wandeling loopt door de Dode en Levende Kraan, Heuneind en Hoolstraat, langs leuke straatjes en oude bomen. En geeft u de geheimen van het dorp prijs. Daarnaast leert u ook veel van de geschiedenis: bijvoorbeeld over mensen die honderden jaren geleden in het dorp woonden. Die kunt u dan ook zomaar tijdens de wandeling tegenkomen. Ze geven u een andere kijk op Berkel-Enschot kijken.

Meedoen aan de Theaterwandeling?
Meldt u aan via de site van CCS De Schalm:
onskoningsoordcultureel.nl Datum: 13 april.
Tijd: 10.00 uur. Duur: 1 ½ a 2 uur. **Entree: €10,-**

ACCORDEONVERENIGING LMJ

Op **dinsdag 2 april** houdt de Tilburgse accordeonvereniging Les Musiciens Joyeux een openbare repetitie. Met medewerking van Laurens (zanger) en de Mama's (ovb). Wijkcentrum de Symfonie, Eilenbergstraat 250 Tilburg. Zaal open vanaf 19.00, de repetitie begint om 20.00. Gratis entree, koffie en thee staan klaar. De Tilburgse accordeonvereniging Les Musiciens Joyeux kan nog nieuwe (jeugdleden) gebruiken. **www.lmjtilburg.nl.**

(WALKING) SPORT VERBROEDERT

Actief blijven en sporten bevordert het fysieke, mentale en sociale welzijn. HC Tilburg organiseert daarom vanaf februari de Walking Sports hockey, padel en jeu de boules Speciaal voor ouderen: een 10-rittenkaart kost €25,-. De training is op woensdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur op het veld van HC Tilburg, Bredaseweg 447, Tilburg. Meedoen? Neem contact op met Hockey Club Tilburg via walkingsports@hctilburg.nl.

SPREEK NEDERLANDS MET ONS

Heeft u iets met de Nederlandse taal? Dat komt mooi uit, wij zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die het leuk vinden om anderen in groepsverband te helpen hun taalvaardigheid te vergroten. De nadruk ligt vooral op de spreekvaardigheid, maar er is ook aandacht voor lezen en schrijven.

Wat kunt u verwachten? U:
- Helpt mensen Nederlands te leren spreken
- Komt in contact met verschillende culturen
- Wordt onderdeel van een heel leuk vrijwilligersteam
- Krijgt een taaltraining
- Hebt de mogelijkheid tot leuke online cursussen

Graag vertellen wij u meer over de mogelijkheden. Als u besluit zich vrijwillig in te zetten, volgt u een taaltraining van 4 bijeenkomsten. Daarna kunt u al in (kleine) groepjes van 3 tot 4 personen gaan begeleiden. Iets voor u? Reageer dan door een mail te sturen naar sophiepijnaker@contourdetwern.nl of te bellen naar 06 514 67 435.

VRIENDEN SPAREN ELKAAR NIET

Wim Hoeben en Helga Aerssens zagen elkaar voor het eerst bij het Schrijfatelier Wagnerplein in 2021. Er ontstond een diepe vriendschap tussen de twee. Onder meer doordat ze elkaar niet spaarden tijdens het schrijfproces. Helga hielp Wim het boek te publiceren dat hij zichzelf had beloofd: **'Mijn vriend Koos heeft Alzheimer'**. Wim helpt Helga op zijn beurt met haar boek. Waar de een soms te vroeg weggaat en moet worden afgeremd, heeft de ander juist een duwtje nodig.

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

Wim en Helga denken niet lang na over de locatie waar ze geïnterviewd willen worden. De LocHal. Tussen de boeken, waar mensen elkaar ontmoeten, samenkomen en waar ze dagelijks verbindingen maken met elkaar. Diezelfde LocHal is ook het decor voor Schrijfateliers, Poëzieateliers, Kinderschrijfateliers… Op die ateliers vinden mensen elkaar in hun liefde voor het schrijven, voor taal. Zo ook Wim en Helga. Tweewekelijks op donderdagavond zien ze elkaar in de bieb op het Wagnerplein. Samen met zo'n vijftien geïnteresseerden komen ze daar samen om te schrijven, aan teksten te schaven of voor te dragen uit eigen werk. Maar buiten het Schrijfatelier hebben Wim en Helga ook nog contact.

NOG STEEDS GEEN BOEK

Helga: "Ik heb vroeger in de marketing en sales van de hotellerie gewerkt en schrijven altijd erg leuk gevonden. Ik haalde hoge punten voor mijn opstellen. Toen mijn nichtje werd geboren had ik de ambitie om elk jaar dat zij ouder zou worden een boek zou schrijven. Dus heb ik een manuscript geschreven voor een kinderboek. Ik ben gewoon gaan zitten, heb me helemaal nergens in verdiept. Maar dat boek is er nog steeds niet. Wel heb ik inmiddels mijn sales en marketingachtergrond gecombineerd en ben ik schrijvers gaan helpen met de verkoop van hun boeken. En mijn eigen boek gaat er ook komen: daar zorgt Wim wel voor."

HET WIT VAN TOON HERMANS

Wim sluit in 2021 aan bij Schrijfatelier Wagnerplein. Net na coronatijd. Hij schrijft dan al meer dan 35 jaar. "Ik begon toen de kinderen nog klein waren. Ik vond het heel leuk om leuke en bijzondere opmerkingen en avonturen van de kinderen bij te houden. En ik was fan van Toon Hermans. Nog steeds. Hij schrijft mooi kort, eenvoudig, maar toch diep. Bij die boekjes was altijd veel witruimte, daar maakte ik dan aantekeningen in. Ik voelde me dan boekjesschrijver dicht bij Toon. Nu schrijf ik van alles. Haiku's, boekjes over mijn kleinkinderen. Het is heel mooi om te zien wat dat teweegbrengt bij mijn kinderen bijvoorbeeld. En ik heb laatst een boek geschreven over mijn gesprekken met oud-kunstredacteur Koos Tuitjer. Helga heeft me daar enorm mee geholpen."

TWIJFEL

Terug naar de eerste ontmoeting. Helga: "Degene die Wim bij het Schrijfatelier heeft geïntroduceerd vertelde mij dat ik zijn manuscripten 's moest lezen." Wim: "Ik

had mijn werk eigenlijk nog nooit echt door iemand anders laten lezen. Maar op een of andere manier had ik het gevoel dat ze bij Helga op de juiste plek zaten. Dat is heel bijzonder. We hebben van tevoren echt niet heel veel woorden gewisseld. Maar toen we over mijn werk spraken, was het het eerste gesprek in mijn leven waarin ik zo diep over mezelf gesproken heb. Dat was een mooi gesprek over mijn leven, volledig op vertrouwen gebaseerd." Helga: "Ik herkende dat twijfelachtige bij Wim wel. Je hebt iets op papier gezet, zwart op wit, dat is heel erg van jezelf. En dan geef je dat aan iemand en die heeft daar dan een mening over. Dat is eigenlijk heel kwetsbaar. Het feit dat Wim genoeg vertrouwen in mij had om het te laten lezen vond ik al heel wonderlijk. Ja, en het feit dat je daarnaast zulke mooie gesprekken daarover kunt hebben. Want dat gebeurde. Spontaan eigenlijk. Dat was heel kenmerkend."

VERSCHILLENDE LAGEN

Het is vooral de gelaagdheid in Wims werk die Helga aanspreekt. Je moet nadenken over zijn teksten om ze te begrijpen. Helga: "Je kunt niet zo gelaagd schrijven als je een oppervlakkig persoon bent. Daardoor raakte ik gefascineerd. En ben ik vragen gaan stellen." Wim: "Ik was eigenlijk niet zo gewend om te praten. Ik stelde meestal de vragen. Nu was dat andersom. Ik was daar wel een beetje door overvallen. Net zoals ik gelaagd schrijf, drong Helga eigenlijk door die verschillende lagen heen. En dan is er toch een bepaalde herkenning. En je vindt gemeenschappelijkheden." Helga: "Bijvoorbeeld dat Wim op een landgoed heeft gewerkt en dus net als ik een soort van horeca-achtergrond heeft. We hebben beide een achtergrond als leidinggevende, maar het belangrijkste is dat we oprecht in elkaar zijn geïnteresseerd en kwetsbaar durven te zijn naar elkaar. En daarin vertrouwen we elkaar ook volledig. Dat is dus de band die je met elkaar hebt opgebouwd." Wim: "We sparen elkaar niet om het beste in elkaar naar boven te halen." Helga: "Ja, dat is wel heel mooi gezegd."

NET SCHAATSCOACHES

Wim en Helga hebben niet alleen goede gesprekken met elkaar, ze vullen elkaar ook prima aan in de wat meer operationele kant van het schrijven. Waar Wim af en toe een por nodig heeft om tot actie over te gaan, moet Helga zo nu en dan worden afgeremd. Wim: "Helga kan heel goed schaatsten maar ze gaat soms te vroeg weg. En dan krijgt ze van mij op haar donder. Want dan gaat het ten koste van de concentratie en van de tijd." Helga: "Wim zegt altijd dat ik te vroeg wegga, maar ík moet er juist voor zorgen dat Wim überhaupt weggaat. Dat hij niet eeuwig aan de streep blijft staan. Dat is zo'n beetje de verhouding tussen ons twee."
'Mijn vriend Koos heeft Alzheimer'

Ook voor zijn boek 'Mijn vriend Koos heeft Alzheimer' had Wim een paar zetjes in de rug van Helga nodig. Wim legt uit hoe hij bij dat boek is uitgekomen: "Toen er een paar jaar terug een oproepje voor een maatje bij ons de in vrijwilligerscentrale stond, heb ik gebeld. Ik was net met pensioen en wilde mijn tijd zinvol besteden. Binnen een half uur had ik de partner van Koos aan de lijn. Koos is oud-kunstredacteur van dagblad De Gelderlander en een pionier die kunst voor de gewone man toegankelijk heeft gemaakt. Een man met een heel rijk oeuvre. Maar Koos lijdt aan Alzheimer. Daar ben ik maatje van geworden. Eens per week ga ik bij hem op bezoek. We spreken niet over de dingen die hij zich niet kan herinneren, maar over hetgeen hij zich wél herinnert. Dat is zo ontstellend rijk. Daarover verwonder ik me; en daar ben ik langzamerhand wat over gaan schrijven. Over wat ik ervaarde, bij hem zag. Ik was iemand tegengekomen die een heel diep leven heeft gehad in de kunst. Over die gesprekken heb ik, uiteraard met goedkeuring van Koos en zijn partner, een boek geschreven." Wim had daarbij wel Helga's hulp nodig. Helga: "Wim ziet overal obstakels. Je moet hem een beetje aansporen. Dat heb ik gedaan. Het boek over Wims vriendschap met Koos is het resultaat van onze vriendschap."

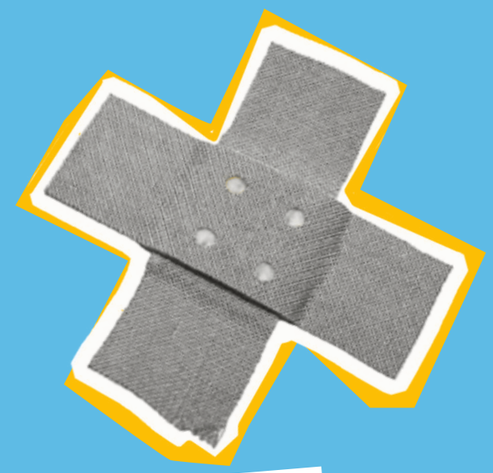
VOORBIJ DE BUITENKANT KIJKEN

Dat binnen enkele jaren zo'n hechte vriendschap kan ontstaan, verbaast Wim en Helga niets. Ondanks dat er een fors leeftijdsverschil is. "Dat leeftijdsverschil is er voor ons helemaal niet. Dat is misschien een cliché maar dat valt weg op het moment dat je voorbij de buitenkant kijkt. Je voelt gewoon dat er een connectie is. Die connectie verdient aandacht. En die geven we alle twee met heel veel plezier." Helga tot slot: "Wim heeft heel veel levenservaring; hij is heel rustig waar ik best wel wat hyper kan zijn. Ik zit ook in een levensfase waarin wat op zoek ben. Mijn vader is heel pas overleden, dan valt er een stuk weg. Wim voelt precies aan wanneer hij er moet zijn of ruimte moet bieden. Er is gewoon een lijntje en je weet dat het er altijd is. Dat gooien we ook uit naar elkaar."

Scan de QR-code voor meer informatie over de Schrijfateliers van Bibliotheek Midden-Brabant.

Scan de QR-code voor meer informatie over het boek Mijn vriend Koos heeft Alzheimer.

Ook nog medische kosten...



"Ik heb last van een hernia, maar mijn fysio-behandelingen zijn op"

"Oh nee, mijn kies is afgebroken!"

"Ik heb een hulpmiddel nodig om te kunnen blijven lopen"

"Deze rekening betalen lukt me echt niet"

Woont u binnen de gemeente Tilburg? Heeft u binnenkort onverwachte, maar noodzakelijke medische kosten? Maar vergoedt uw zorgverzekering deze niet of maar een klein deel? Kijk dan op contourdetwern.nl/tof voor meer informatie en voorwaarden.

Kijk hoe wij u kunnen helpen op contourdetwern.nl/tof

VRIENDSCHAPSTIPS VOOR OUDEREN

Hoe gaat u op zoek naar nieuwe contacten of vriendschappen? Waar kunt u andere ouderen ontmoeten? Zijn er speciale website waar ouderen met elkaar in gesprek kunnen gaan? Wie kunt u bellen als u zich eenzaam voelt of op zoek bent naar een maatje? Op deze pagina's hebben we een aantal intiatieven voor u op een rij gezet. Die lijst is verre van volledig. **Heeft u een tip voor ons?** Mail dan naar dedraad@contourdetwern.nl. Die tips bundelen we dan op onze website en zullen we via onze Facebook-pagina aankondigen.

SENIORWEB

Een mailtje sturen naar een oude vriendin? Chatten met uw zus in het buitenland? Online boodschappen bestellen? De mogelijkheden van de digitale wereld zijn haast oneindig. SeniorWeb is sinds 1996 actief met als doel de digitale wereld begrijpelijk te maken. Zodat iedereen het gemak en het plezier van computer en internet kan ervaren. De landelijke vereniging heeft ruim 150.000 leden, ruim 500 leslocaties en 2.800 vrijwilligers. Het SeniorWeb-lidmaatschap kost €38 per jaar. Bent u nieuwsgierig naar de mogelijkheden? Ga naar www.seniorweb.nl of bel 030 - 276 99 65.

GEWOONVRIENDSCHAP.NL

Op het digitale platform GewoonVriendschap.nl kunnen 50-plussers op een laagdrempelige manier andere 50-plussers leren kennen die net als zij op zoek zijn naar 'gewoon' vriendschap met leeftijdsgenoten. Om hobby's en interesses mee te delen. Of om gezellige bezigheden en culturele activiteiten te ondernemen. Kijk op **gewoonvriendschap.nl**

VRIENDSCHAP.NL

Het platform over vriendschap. Hier vindt u verhalen, podcasts en informatie over vrienden. Hoe krijgt u vrienden? Waarom zijn vrienden belangrijk? Hoe kunt u een betere vriend zijn? En wat geeft u een vriend voor cadeau? Op deze vragen vindt u op vriendschap.nl het antwoord. Niet specifiek op ouderen gericht, maar boorde-vol praktische tips en voorbeelden. Ook kunt u hier uw verhalen over vriendschap delen. **www.vriendschap.nl**

QR-CODES HOE WERKT HET!

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.

BUURTHUIZEN EN WIJKCENTRA

Buurhuizen, wijkcentra, huiskamers van de wijk, multifunctionele accommodaties… Overal in de buurt zijn laagdrempelige ontmoetingsplekken. Plekken waar u terecht kunt voor een kopje koffie, waar u op uw gemak een krant of tijdschrift kunt lezen of waar u mee kunt doen aan een van de activiteiten die er worden georganiseerd. Denk aan cursussen, samen koken of eten, sporten. Er zijn vaak ondersteunende diensten als belasting- of formulierenhulp, er worden taal- of fietslessen aangeboden. Maar gewoon een praatje maken, elkaar ontmoeten, of genieten van een kopje soep kan natuurlijk ook. De ontmoeting staat centraal. De Draad heeft een overzicht gemaakt van alle huiskamers in de wijk, wijk- en buurtcentra en andere ontmoetingsplekken in de gemeente Tilburg.

DE LUISTERLIJN

Voelt u zich weleens eenzaam, verdrietig, angstig of depressief? Erover praten helpt. Door met de Luisterlijn te bellen. De vrijwilligers staan 24/7 klaar om u een luisterend oor te bieden. In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag: er is altijd tijd voor een vertrouwelijk gesprek met één van de 1500 vrijwilligers die hiervoor een training gevolgd heeft van deskundige beroepskrachten. Heeft u behoefte aan een luisterend oor of vertrouwelijk gesprek? Bel dan naar De Luisterlijn: 088 0767 000. Mail of chat u liever? Dat kan op de mail- of chatbox op de site: **deluisterlijn.nl**

DE VRIENDSCHAPSBANK VOOR 50-PLUSSERS

Bent u 50-plus, wilt u uw contacten uitbreiden of nieuwe mensen leren kennen om af en toe iets mee te ondernemen? Dan is de Vriendschapsbank iets voor u. Drie keer per week is er een vrije inloop. Gastvrouwen wijzen u de weg. Van tevoren krijgt u een gesprek met een begeleider. Die kijkt waar uw interesses liggen. Neem contact op met coördinator Sonja Havens via sonjahavens@contourdetwern.nl of 06 – 205 908 11 of loop binnen bij de vrije inloop.

Wijkcentrum Heyhoef, Kerkenbosplaats 1 Tilburg
Elke tweede dinsdag van de maand van 10.00 – 12.00 uur

Hotel Ibis, dr. Hub van Doorneweg 105 Tilburg
Elke woensdag van 10.00 – 12.00 uur

Mfa Het Spoor, Schaepmanstraat 36 Tilburg
Elke donderdag van 9.45 – 11.45 uur

VOOR DE DRAAD ERMEE

Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over hun leven in het heden en in het verleden; wat gaat er goed, wat kan er beter? Tijdens carnaval bezoeken we **Marti de Brouwer** (68), hij woont in De Blaak en sinds 2015 weet hij dat hij de ziekte van Parkinson heeft: "Raar maar waar, de diagnose luchtte mij enorm op: ik was dus niet gek!"

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

Marti is geboren in Eindhoven; "Mijn ouders waren sociaal voelende mensen met een positieve kijk op het leven. Hun advies om nooit bij de pakken neer te gaan zitten heb ik altijd opgevolgd." Zo ging zijn grootste wens om prof-voetballer te worden bij PSV niet in vervulling. "Zwakke knieën, dat was me een ontgoocheling!" Gelukkig bleek hij geknipt voor het zakenleven. Als selfmade man beklom hij de maatschappelijke ladder, zijn laatste baan als manager was bij Lips Textielservice in Tilburg.

VOORDEEL VAN DE BLAAK

Lips Textielservice verzorgt de was voor grote zorg-instellingen tot in de puntjes. Marti heeft daar zo'n 500 personen met een zeer grote afstand tot de arbeidsmarkt bemiddeld naar een betaalde baan en hij kreeg bij Lips dan ook de werkgelegenheidsprijs van het jaar, een mooie opsteker. Privé ging het hem ook voor de wind; hij leerde zijn huidige vrouw kennen, ze kregen twee fijne dochters en hij kocht een huis in De Blaak: "Een wijk waarvan ik altijd zei dat ik er nooit zou willen wonen!" Zo zie je maar. Marti: "Het fijne van De Blaak is dat bewoners zich grenzeloos inzetten voor anderen die het minder goed hebben." Met name voor kinderen in armoede. Armoedebestrijding was altijd al zijn grote passie: "Mijn wens is dat iedereen het zo goed heeft", zegt Marti over zijn eigen leven dat hij een 8 geeft. Tot 2011, dan slaat het noodlot toe.

ONVERKLAARBARE KLACHTEN

Marti werd overgeplaatst naar Goes (!) omdat Lips in Tilburg ging sluiten. Die overstap was lastig, hij was er emotioneel niet klaar voor. Marti: "Ik kreeg een hardnekkige longontsteking en die ging uiteindelijk over maar ik bleef maar moe, doodmoe. Via de huisarts belandde hij bij de neuroloog (slecht evenwicht), orthopeed (slecht lopen) en de cardioloog (amper naar winkelcentrum kunnen fietsen). Marti: "Het was alsof mijn lichaam niet meer uit zichzelf kon bewegen maar dat ik het voortdurend moest aansturen:' De specialisten wisten het met z'n allen ook niet. Zij hielden het maar op ouderdom. Marti: "Daar werd ik ook zo moe van; zo oud was ik tenslotte nog helemaal niet." In 2014 kwam hij in de WW, later in de WIA want solliciteren werd een brug te ver. Gelukkig was hij inmiddels gevraagd als raadslid voor het CDA zodat hij zich gericht met zijn passie kon bezighouden: "Zo kon ik me 100% inzetten voor Tilburgers die het minder breed hebben. Dat waren er toen 25.000, een heel voetbalstadion vol."

Uiteindelijk stelt in 2015 een wakkere neurologe de bevrijdende diagnose: Parkinson! Marti:"Ik had nog nooit van die ziekte gehoord en ik ben ook niet het type dat op internet symptomen gaat opzoeken. Bij mij overheerste vooral de opluchting: hèhè, ik heb echt iets, ik stel me niet aan!" Maar daarmee kon hij zijn lol wel op. Parkinson is een ongeneeslijke en progressieve ziekte. Medicijnen verlichten de symptomen maar geven ook veel bijwerkingen. Marti: "Vaak nam ik ze in en lag dan de hele dag voor pampus. Maar de grootste fout die ik maakte was om over de ziekte te zwijgen. Absoluut niemand mocht het weten, ik wilde niet als patiënt worden gezien en verbood ook mijn vrouw en dochters dit te delen terwijl iedereen zo kon zien dat er iets met mij aan de hand was. Dit moet je dus nooit doen want je dwingt iedereen in een isolement, je gezin ook."

Ondanks de medicijnen werden de klachten erger, zo gingen zijn rechterschouder en been trillen. Op het hoogtepunt van alle ellende is de redding nabij: Marti komt in aanmerking voor DBS (Deep Brain Stimulation). Daarbij worden elektroden in de hersenen geplaatst die signalen afgeven aan een apparaatje dat in de borst wordt aangebracht. Met een soort stimulator die lijkt op een mobiel, regel je dan zelf de sterkte. In september 2021 is het zover: "Het trillen verdween", zegt Marti, "ik ben enthousiaster, levendiger en minder snel geïrriteerd omdat ik veel meer energie heb. Ik voelde me herboren. Mijn gezin kreeg een nieuwe man en vader. En ik geef mijn leven weer een 8!" Gaandeweg levert hij daar wel weer wat op in want Parkinson never stops en DBS is slechts een behandeling en geen geneesmiddel. Maar Marti ervaart een enorme vooruitgang en geeft weer rondleidingen in Stadsbos 013.

BOEK

Vorig jaar november publiceerde hij samen met auteur Jola Prinsen het boek Twee Draadjes in mijn hoofd: "Om zoveel mogelijk mensen voor te lichten over Parkinson en ze te behoeden voor de fouten die ik maakte. En dat is wel nodig ook want Parkinson staat in de top drie van huidige volksziekten, zo snel neemt het aantal patiënten toe. Zelf kan ik bijna alles weer, ben hooguit wat instabieler. Wat ik heel belangrijk vind, is dat er gedegen onderzoek komt naar de effecten van landbouwgif en andere schadelijke stoffen op het voorkomen van Parkinson in bepaalde leefgebieden. Hoe komt het dat er in de Betuwe veel meer Parkinson voorkomt en in de wijnbouwgebieden in Frankrijk idem dito? Zelf heb ik bij Lips immers jarenlang met chemicaliën gewerkt, zou dat nu allemaal toeval zijn?"

Het boek Twee Draadjes In Mijn Hoofd mijn leven zonder en met Parkinson kost € 24,95 en is verkrijgbaar via een bericht aan: tweedraadjesinmijnhoofd@gmail.com

Achter de contactadvertenties van De Draad gaan soms de mooiste verhalen schuil. Zoals het verhaal van **Berrie van Mier** (67) en **Ton van Horsen** (78). Vissen is hun grote hobby. Ton wilde vorig jaar die hobby graag weer oppakken. Hij wilde echter niet in z'n eentje vissen en plaatste een oproep in De Draad voor een vismaatje. Berrie reageerde daarop. En dat leverde een heel mooie vriendschap op.

VISVRIENDEN **VOOR HET LEVEN**

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

Ton en Berrie vissen beiden al vanaf hun vroege jeugd. Tilburger Berrie samen met vrienden aan het Wilhelminakanaal en soms aan de Maas of op zee. Utrechter Ton samen met zijn vader aan de Vecht of aan het Amsterdam-Rijnkanaal. Wie had kunnen denken, dat de levenspaden van Berrie en Ton zich vele jaren later zouden kruisen aan de oevers van de Piushaven?

HET LEVENSPAD VAN TON

Ton kwam in de jaren zestig in Brabant terecht, toen zijn vader een baan kreeg bij de Exota-fabriek in Dongen, tegenwoordig de Coca-Cola-fabriek. Ton heeft een passie voor dieren, natuur en fotografie. Die passies lopen als een rode draad door zijn carrière. Hij volgde een opleiding tot dierenarts, werkte als assistent-dierenarts bij een dierenkliniek, als assistent-arts voor exotische dieren bij Beekse Bergen, als allround audiovisueel medewerker bij het Regionaal Archief Tilburg en als

Berrie (l) en Ton aan de waterkant

fotograaf/natuurmedewerker bij het Natuurmuseum Tilburg. Ton: “Bij die laatste job kwamen alle passies samen. Ook maakte ik als freelance-fotograaf tijdens safari’s in Afrika de mooiste foto’s van the big five.” Aan dat werkgeluk kwam eind jaren negentig een eind. Ton moest vanwege sinusitis (chronische slijmvliesontsteking in de neus) geopereerd worden. Hiervoor werd hij onder narcose gebracht. In de verkoeverkamer kwam hij echter niet bij; hij lag zelfs een week in coma. Toen hij uit die coma kwam, bleek hij een hersenbeschadiging te hebben opgelopen, met een incomplete dwarslaesie, geheugenverlies en een spraakgebrek tot gevolg. Ton: “Het voelde alsof de grond onder mijn voeten werd weggevaagd. Daar zat ik dan, in een rolstoel, ik had een verlamming aan mijn onderbenen, kon niet goed meer praten en me niets meer herinneren. Ik was uitgewerkt!”

VOOR DE LIEFDE NAAR TILBURG

Ton heeft een groot doorzettingsvermogen. Na een jaar revalidatie krabbelde hij langzaam op. Hij werd afgekeurd, kreeg een aangepaste woning in Dongen, vond ontspanning bij de dagbesteding en deed mee aan uitstapjes naar de dierentuin of vaartochten. Zo kon hij toch plezier beleven aan zijn geliefde natuur. Op de dagbesteding leerde hij zijn vriendin kennen. Voor haar verhuisde hij naar Tilburg, naar een appartement bij het Leijpark. Aan die liefde kwam echter een eind. Toch verveelt Ton zich geen moment. Hij leest veel, volgt natuurfilms op internet en kan online de dieren op de savanne volgen. Hij miste alleen een vismaatje. Die vond hij in Berrie.

MANTELZORGER

Berrie rondde na de havo de hts af. Hij trouwde, kreeg kinderen en werkte tot aan zijn pensioen als computerprogrammeur en facilitair medewerker bij diverse bedrijven en organisaties. Daarnaast werkte hij als fietsenmaker vanuit zijn huis. Vissen bleef zijn grote hobby. Vanuit zijn appartement in de wijk Jeruzalem kijkt hij uit op zijn visstekkie aan het Wilhelminakanaal. Berrie heeft ook een zorgzame kant. Berrie: “Ik was jarenlang mantelzorger voor mijn moeder. En ik hielp mensen met een krappe beurs als vrijwillig fietsenmaker bij de Quiet. Verder speelde ik met de gedachte om te vissen met bewoners van een verzorgingshuis, zodat die ook eens buiten kwamen. Tot ik de oproep van Ton zag en dacht ‘dit is het’. Ik nam meteen contact op.”

TOERIST IN EIGEN GEBIED

Bij de eerste ontmoeting was er meteen een klik. Berrie: “Ton praat graag en ik luister graag. Hij weet veel over de actualiteit, politiek, fotografie, de natuur. Daar leer ik ook veel van.” Ton: “Berrie is een fantastische man, hij heeft een brede interesse. Hij is ook heel behulpzaam. Mijn rolstoel kan in zijn busje. Hiermee trekken we de Brabantse natuur in en delen we onze passie voor flora en fauna. We zien prachtige vogels als koolmeesjes, aalscholvers en buizerds. En één keer zagen we een ree wegschieten. Hoe geweldig is dat?” Omdat het visseizoen nog niet is begonnen, gaat het duo als alternatief naar natuurlocaties als Groot Speijck in Oisterwijk, In den Bockenreyder bij Esbeek of naar Moerenburg. Berrie: “Ook willen we nog naar de uitkijkpunt in de Loonse en Drunense Duinen. Al die gebieden zijn redelijk goed rolstoeltoegankelijk. We proberen de geasfalteerde wegen te pakken. Alleen bij In den Bockenreyder reden we verkeerd en kwamen we in de modder te zitten. Best een uitdaging om daar met de rolstoel uit te komen.” Ton: “Ik ben hier niet opgegroeid. Berrie leert me de gebieden kennen. Zo heeft hij me alles verteld over de geschiedenis van Huize Moerenburg.” “Hij is soms net toerist in eigen gebied”, lacht Berrie.

HET WATER, DE DOBBER … EN JIJ

Uiteraard kijken ze uit naar het visseizoen om naar hartenlust te kunnen gaan vissen. Daar raken ze niet over uitgepraat. Berrie: “Vissen is een combinatie van spanning, ontspanning en natuurbeleving. Enerzijds is het heel spannend een vis aan de haak te slaan, anderzijds ontspan je door geduldig aan de waterkant te vertoeven en beleef je de natuur heel intens. Je ziet de aalscholver die in de rietkraag duikt, de reiger die boven je vliegt en het dikkopje dat zijn kop opsteekt. Je ervaart de rust en ruimte en wordt als het ware één met de natuur. Bovendien vissen we diervriendelijk. Elke vis gaat weer terug naar de natuur.” Ton haakt aan: “Daarnaast is vissen enorm rustgevend. Het wordt door dokters als therapie voorgeschreven bij stress- en burn-outklachten. Door uren naar het water te turen, vergeet je je zorgen en geef je ze een plekje. Het water, de dobber en jij… meer is er niet.”

BIJZONDERE BIJVANGST

Het leven van Ton is door het contact met Berrie weer in een stroomversnelling geraakt. Ton: “Heel fijn na die teleurstellende ervaringen in mijn leven. Ik ben blij dat ik er door de contactadvertentie een diepe vriendschap bij heb gekregen.” Berrie: “En ik ben blij dat ik Ton kan ondersteunen met onze gemeenschappelijke hobby’s.” En de redactie is blij dat ze een bijdrage heeft mogen leveren aan deze bijzondere vriendschap voor het leven.

Wilt u ook iemands maatje worden of heeft u behoefte aan een maatje? Scan de QR-code of bel met het AdviesPunt: 013 - 549 86 46

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 opent Het Laar een nieuw woongebouw: Laarstede, voor mensen met dementie.

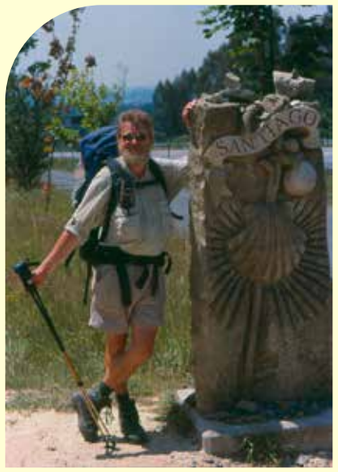
Het Laar | Aangenaam

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

VRIENDEN MAKEN
OP WEG NAAR SANTIAGO

Een keer per jaar komen **Luuk** uit Tilburg (83), **Philippe** uit Londen (72) en **Claudie** (76) uit de omgeving van Arcachon (Bordeaux) een paar dagen bij elkaar op bezoek. Het ene jaar in Nederland, het andere in Engeland en dan weer in Frankrijk. Om en om. Om gezellig te eten, te drinken, van cultuur te genieten en de natuur op te zoeken. Om in elkaars gezelschap te verkeren. Zo'n twintig jaar doen ze dat al. Ze leerden elkaar kennen tijdens een pelgrimstocht naar **Santiago de Compostella** en bij een reünie daarvan.

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **archief Luuk Verhiel**



Luuk

Claudie

(vlnr): Philippe, Claudie en Luuk

Luuk

Als Luuk Verhiel op zijn 62e vanwege een reorganisatie met vervroegd pensioen gaat als onderwijskundige bij de gemeente Tilburg, kan hij zijn lang gekoesterde wens om een keer naar Santiago de Compostella te gaan wandelen in vervulling laten gaan. De vier kinderen zijn inmiddels het huis uit, zijn vrouw heeft het druk met haar baan als kunstzinnig therapeute; Luuk heeft alle tijd. Het is 2002. Luuk: "Mijn eerste reis kan ik me nog goed herinneren. Van tevoren ging ik bij de abt van Trappisten van Koningshoeven een geloofsbrief halen. Daarmee konden ze bij het klooster waar je onderweg wilde overnachten zien dat je van goed gedrag was. Toen ik de abt mailde dat ik toch wel een beetje bezorgd was, stelde hij me gerust. Als ik iedere ochtend Psalm121 zou bidden, zou alles goed komen. Ik heb het papiertje nog, maar ik kende de psalm al uit mijn hoofd voordat ik België door was, haha."

WAAROM ZOU IK ME DRUK MAKEN?

Luuk loopt in één keer vanuit Nederland de hele route naar Santiago de Compostella. Later nog twee keer vanuit Spanje en enkele keren delen van de route in Frankrijk. Ook in Italië onderneemt hij verschillende tot de verbeelding sprekende wandeltochten. "Haha, ik weet nog dat ik de eerste keer dat ik op reis ging me zorgen maakte of ik 's avonds wel een slaapplek zou vinden. En of ik wel te eten zou hebben. Op een gegeven moment liep ik langs de Maas, het was prachtig weer, en ik zag de vogels op het water. Die waren allemaal aan het snateren en aan het nestelen. Het was een drukte van belang. Ik dacht: verdorie, die beesten maken zich er helemaal niet druk over of ze wel een slaapplaats vinden of te eten hebben, waarom zou ik dat dan doen? Omdat ik nog best veel door mijn oude werk werd gebeld, heb ik in een bos in Frankrijk mijn mobiele telefoon weggegooid. Eindelijk rust, eindelijk voelde ik me vrij."

BOEIENDE GESPREKKEN

Zo'n 25 tot dertig kilometer per dag loopt Luuk tijdens zijn tochten. Vaak volgt hij de officiële routes, soms kiest hij een alternatief. "Dan wil ik bijvoorbeeld een andere stad zien." Hij loopt vanuit cultureel-religieus besef, nieuwsgierig naar de mooie gebouwen en natuur die hij onderweg tegenkomt. Hij buurt met het boertje over zijn wijnstokken, maar net zo goed met de gepensioneerd politiecommissaris die met een assistent de pelgrimsroute loopt. "Die politiecommissaris deed onderzoek naar Middeleeuwse alchemie. Dat vond ik dan weer interessant."

PHILIPPE

Het is een komen en gaan van groepjes mensen tijdens zo'n lange wandeltocht. Mensen ontmoeten elkaar bij het klooster, of onderweg in een cafeetje, restaurant of refugio. In zo'n refugio, die verbonden was aan een parochie, werkte Luuk later ook een aantal jaren als hospitalier, als gastheer voor de pelgrims die op de pastorie overbleven. Luuk zit boordevol verhalen. De ene keer loopt hij een paar dagen op met een Franse generaal, dan weer met een fabrieksdirecteur; soms loopt een groepje weken samen,

soms duurt het maar een halve dag. Op de knooppunten, waar verschillende routes samenkomen, is het vaak wat drukker.

In Conques ontmoet Luuk Philippe voor het eerst. Luuk: "Ik sliep in het schitterende klooster daar, Philippe sliep in een hotelletje. 's Ochtends bij het vertrek hadden we op het kerkplein even kort een paar woorden gewisseld. We komen elkaar later op de dag weer tegen en er ontstaat meteen een gesprek. Hij was directeur van de LU-koekjesfabrieken geweest, was ook vervroegd met pensioen. Daar hadden we het over. Een van zijn kinderen had gezondheidsproblemen. Daar vertelde hij ook veel over. Er was vanaf het eerste moment een klik." Philippe en Luuk lopen enkele dagen samen verder.

TOEVAL (OF NIET)

Enkele dagen vóór de ontmoeting met Philippe was Luuk in Le Puy en Velay. Hij bezocht daar de kathedrale kerk. Omdat er veel pelgrims passeren, is er een groot beeld van Jacob geplaatst. Voor dat beeld staat een mandje waarin bezoekers een geschreven intentie kunnen deponeren. Een eeuwenoud gebruik vertelt ons dat de pelgrim die onderweg is naar Santiago uit het mandje een briefje met intentie mag nemen om mee te nemen naar Compostella bij wijze van gebed of smeekbede aan St. Jacques. Luuk neemt een intentie, leest die en stopt die in zijn paspoort. Luuk: "En wat nou het leuke van het verhaal is: jaren later tijdens een van onze ontmoetingen in Tilburg, geef ik het briefje terug aan Philippe met de opmerking dat de missie was volbracht. Ik had namelijk ontdekt aan het handschrift en door de gesprekjes die we met elkaar voerden dat het de intentie van Philippe was. De ontroering was groot."

CLAUDIE KOMT ERBIJ

En dan Claudie, het derde lid van het gezelschap. Tijdens een verjaardagsfeest van een gemeenschappelijk bevriende pelgrim in Frankrijk komt Luuk, tijdens een wandeling, in contact met Claudie. Zij woont in Bordeaux en verzorgt op het vliegveld de communicatie. Het is op dát feest dat de eerste plannen voor de pelgrimsroute langs de Noordkust van Spanje naar Compostella worden gesmeed. Met een groep van een man of vijf besluiten ze die te lopen. De groep, die naast Claudie, Philippe en Luuk nog een Frans echtpaar omvat, is hecht. Onderweg valt het echtpaar af.

Alleen Luuk, Philippe en Claudie blijven over. En nu, twintig jaar later, zien ze elkaar nog steeds ieder jaar bij elkaar thuis. En de partners komen gezellig mee.

ELKAAR VEEL TE GEVEN

Tijdens de gesprekken die ze met elkaar hebben tijdens hun tochten, blijken de drie heel veel met elkaar gemeen te hebben. Ze delen dezelfde normen en waarden, staan op eenzelfde manier in het leven. Dat schept direct een band. Wat hen ook verbindt is de zorg voor anderen, en hoe gemakkelijk ze daar met elkaar over kunnen praten. Met Philippes zoon gaat het dan niet zo goed, Claudie ligt in scheiding met haar man en heeft de zorg over haar gehandicapte dochter. Luuk heeft de zorg voor zijn tante en regelt alle zaken voor zijn gehandicapte neef en nichtje. Ze steunen elkaar, luisteren naar elkaar, zijn er voor elkaar. Ze hebben elkaar veel te geven.

JAARLIJKS OP BEZOEK

Die band is zelfs zo hecht dat het drietal elkaar ook buiten de tochten gaat opzoeken. Een keer per jaar. Inclusief partners. Luuk: "Ik ben daar mee begonnen in Tilburg. De bezoekjes duren steevast twee of drie dagen. Dan gaan we niet uitgebreid wandelen hoor. Maar dan wordt er wel naar musea gegaan, dan wordt de natuur opgezocht. Af en toe huren we een elektrische fiets. En dan kom je terug en dan ga je gezellig samen aan tafel en dan ga je buurten en dan drink je een goed glas wijn. We houden allemaal van muziek. We hebben heel veel gemeenschappelijke interesses. Ja, en dan na drie dagen gaat iedereen weer naar huis. Tussendoor mailen we weleens, of WhatsAppen we. En ik bel zowat één keer per maand."

KRACHT BRENGEN EN KRACHT VINDEN

Voor Luuk, Philippe en Claudie is de afstand nooit een belemmering geweest voor hun vriendschap. Misschien is die vriendschap zelfs wel zo hecht vanwége die afstand. In ieder geval is hun band uitgegroeid tot iets heel moois. Luuk: "Het voelt altijd weer heel vertrouwd als we bij elkaar zijn. We gaan er op uit en bespreken van alles. Van de politiek tot de perikelen met de kinderen, onze strubbelingen... En we geven elkaar advies. Gevraagd en ongevraagd, haha. Zo had Claudie een tijd geleden een nieuwe vriend. Philippe en ik vonden die man maar niets. Dat zeggen we dan ook eerlijk tegen elkaar. Vorig jaar waren we in Bordeaux. Claudie had een hele leuke stoel gekocht, maar wist eigenlijk niet goed hoe ze hem in haar huis moest zetten. Samen met mijn vrouw hebben ze alles in huis verschoven totdat hij goed stond." Voor dit jaar staat Londen op het programma, Bracknell om precies te zijn, want daar heeft Philippe pas een nieuw huis gekocht. Luuk en zijn vrouw kijken er reikhalzend naar uit. "Dat samenzijn is altijd heel waardevol: we brengen elkaar kracht, en we vinden kracht bij elkaar. Daarnaast denk ik wel eens dat wij door de tocht en door de vriendschap echte Europeanen zijn geworden."

TANDPROTHETICUS WIEGGERS KUNSTGEBITTEN

Wieggers Kunstgebitten: voor kwaliteit en service!

Heeft u een kunstgebit of een implantaatprothese nodig? Dan bent u bij ons aan het béste 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.

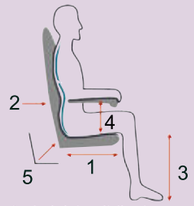
Onze praktijk-hygiëne is conform de landelijke ONT-richtlijnen

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

Ergonomisch Zitcomfort
Voorkom klachten door juiste zithouding

Zitspecialist
Miranda van Wijk

De 5 basis voorwaarden voor verantwoord zitten



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

VAN WIJK ZITSPECIALIST

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

Laat u dan eens adviseren voor een écht goede stoel.

Kerkstraat 91A Oisterwijk T: 013 - 521 22 23 www.vanwijkzitspecialist.nl

DE DRAAD KWIJT ?

CONTACT: Vrouw (79), vier jaar alleenstaand, houdt van een stukje wandelen of rijden, terrasje in de zon of gezellige middag met de kinderen. Wil graag haar tijd delen met een spontane man, tussen de 75 en 80 jaar. Geïnteresseerd? Brieven onder nummer 2024-01-01.

CONTACT: Man (74) zoekt kennismaking met vrouw voor vriendschap, eventueel mailcontact. Hij is een dierenvriend, houdt van steden bezoeken en gezelligheid thuis. Brieven onder nummer 2024-01-02.

CONTACT: Man (86), zkt kennismaking met dame voor vriendschap, het liefst iedere dag. Hij is zelf minder goed ter been, maar rijdt u met de auto overal heen. Graag samen eten, boodschappen doen, tv kijken. Geïnteresseerd? Brieven onder nummer 2024-01-03.

CONTACT: Vrouw (73) sportief, zonder kinderen, zoekt sportieve, spontane, nette man (74/75), liefst zonder baard en snor. Hobby's: wandelen, een terrasje pikken, fietsen, dagtrips en sporten. Bent u die man die samen iets leuks wil ondernemen? Neem dan contact op met de redactie. Brieven onder nummer 2024-01-04.

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. Ik zoek een serieus persoon die beschikt over goede informatie, geduld en uitleg. Tegen een kleine vergoeding. Bij voorkeur iemand boven de 25 jaar. Interesse: neem contact op met de redactie van De Draad via 013 - 583 99 99 of dedraad@contourdetwern.nl

GEVRAAGD: Het OntRoerend Goed Koor zoekt voor de uitbreiding van het koor nog enthousiaste dames en heren om gezellig mee te zingen. Het koor zingt met geluidsbanden. Het repertoire bestaat uit Nederlandstalige liedjes, maar ook Engelstalige songs uit de jaren '60 tot '80. De repetitie is op woensdag van 19.30 – 21.00 uur in Den Herdgang, Berlagehof 60. Wilt u meer informatie, het koor komen versterken of wilt u een keer vrijblijvend luisteren op de repetitie-avond? Neem dan contact op met mevr. A. Hamers via annyhamers@home.nl of 06 251 24 705.

GEVRAAGD: Kom eens luisteren bij het Gemengd koor Les Amis. Het koor bestaat uit dertig leden en zingt vierstemmig. Les Amis heeft een gevarieerd repertoire met bekende nummers uit musicals, muziek gecomponeerd door dirigent Jan Aarts. Samen gezellig zingen met vrienden is voor het koor al veertig jaar de drijfveer. De repetities zijn op maandagen van 20.00 tot 22.00 uur in De Reitse Plint, Prof. Verbernelaan 37 in Tilburg. Kom eens langs bij een repetitie en u bent natuurlijk van harte welkom als nieuw lid. Meer info op de website via www.koorlesamis.nl of via R.Hultmans@kpnplanet.nl

GEVRAAGD: Iedereen die van jokeren of rikken houdt is elke donderdagmiddag van 14.00 uur tot 16.30 uur welkom bij mfa Het Kruispunt, Sinopelstraat 1 te Tilburg. Kosten: €3,- incl. kopje koffie/thee en tafelprijsje. Inlichtingen bij Lauran via 013 - 455 29 01.

TE KOOP: Legpuzzels, 1000 stukjes van Falcon, Gibson, Hop en andere merken. Als nieuw (één keer gelegd), kersthuizen van Lemax in originele verpakking en diverse andere kerstartikelen. Info via 013 - 456 18 59 of 06 312 25 582.

TE KOOP: Rolstoel z.g.a.n. €150,- en een 4-poot €40,-. Info bij mevr. L. Wildhagen via 06 254 66 398.

TE KOOP: Twee sets a zes stuks petanque/jeu de boules ballen. Eén set verpakt in (2x3 ballen) linnen draagtasjes, de andere zes ballen zitten in één verpakking. Het geheel is amper gebruikt. Alles in één koop voor €25,-. Info bij de heer R. de Beer via 013 - 463 23 77.

TE KOOP: Vijf lappen stof, drie borduurpakketjes, borduurboeken met patronen, borduurstof 1 x 1 m, borduurgaren in vele kleuren (nieuw en restjes), resten wol, drie nieuwe tafelkleden, puzzel Ot en Sien (tweemaal1.000 stuks, geborduurd leesplankje Aap, Noot, Mies (70 x 50 cm). Info via 06 197 86 021.

TE KOOP: 33 legpuzzels van 950 tot 2000 stukjes, van alle bekende merken, alles compleet in her-afsluitbare zakken. €3,- per stuk, als het kan alles in één koop. Info bij de heer C. Lemmers via 06 519 62 840.

VRIJWILLIGER WORDEN BIJ VPTZ? DOE MEE AAN DE CURSUS

Het team van VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) zoekt vrijwilligers die mantelzorgers willen ondersteunen die hun naasten bij de laatste levensfase begeleiden. De belangrijkste taken hierbij zijn rust brengen, een luisterend oor bieden en zo nodig licht verzorgende handelingen doen. Denk aan helpen met eten en drinken of toiletbezoek. Het gaat om minimaal één dagdeel per week, bij voorkeur twee. Uiteraard biedt VPTZ u een goede voorbereiding, begeleiding en onkostenvergoeding. In april 2024 start er weer een cursus van zes dagdelen in een periode van twee maanden. Bent u degene die zowel de mantelzorger als de naaste wil ondersteunen en wil deelnemen aan de cursus? Neem dan contact op met VPTZ via 013 – 549 86 46, op werkdagen tussen 09.00 uur en 17.00 uur of via vptz@contourdetwern.nl

GEVRAAGD: Buitenlands papiergeld, sigarenbandjes en jokers van speelkaarten. Info bij de heer C. Vermetten via 06 534 63 068 of c.vermetten@telfort.nl

GRATIS AANGEBODEN: Zes oude bierglazen met elk opdruk van een brouwer, CD's van Danny Vera, John Denver, Susan Boyle, Righteous Brouthers, Solitudes en klassieke CD's, nieuw melkkannetje en suikerpotje met deksel (crèmekleurig), twee fruitbakjes, drinkflesje, nieuw slabbertje voor baby, nieuw kinderschortje met uiltjes, nieuw boek over vlinders en andere insecten in Nederland. Inlichtingen bij mevr. S. Pateer via 06 498 00 013.

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

DIGITALE PENVRIENDEN
ZO VER, EN TOCH ZO DICHTBIJ

Wekelijks correspondeert **Ans Schijvens** (76) via de mail met vriendinnen die verspreid over het hele land wonen: van Heerlen tot Zaandam en van Enschede tot Geleen. In de afgelopen jaren ontstond er een heuse online vriendschap tussen de dames. Ans: “Het is zó leuk om te lezen wat er in elkaars leven speelt. Dat schept echt een band. Ook al wonen ze allemaal ver weg, soms is het net of ze bij me in de huiskamer zitten.”

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

De groep van elf dames kent elkaar nu zo’n twintig jaar. Ze leerden elkaar kennen via SeniorWeb, een landelijke vereniging die in 1996 is opgericht om met name ouderen wegwijs te maken in de digitale wereld. Ans: “Via de e-mailgroep van SeniorWeb leerden we elkaar kennen. Tegenwoordig maken we gebruik van Google Groups. Via deze gratis service van Google kun je eenvoudig met meerdere mensen tegelijkertijd met elkaar communiceren. Iedereen in de groep stuurt zijn verhaal naar een centraal e-mailadres. Daar kunnen andere leden uit de groep weer op reageren of zelf een verhaal delen. Vaak ontstaat er een heel levendige correspondentie. We vullen elkaar aan, stellen vragen, plaatsen foto’s of een opmerking. Vroeger ging het in ons groepje vooral over werken met ‘platte’ tekst, computerproblemen of over vragen over internet. Maar dat is allang niet meer zo. We hebben het nu vooral over de leuke dingen die we in het leven meemaken. Maar ook wel over de minder leuke dingen.”

MOMENTJES MET EEN GOUDEN RAND

Ans leest enkele mails voor. Bijvoorbeeld die van een tachtigjarige mevrouw uit Geldrop. Die beschreef hoe ze in één week tijd naar de musical Pretty Women ging, naar een concert van Maaike Ouboter en naar een restaurant met de KBO om samen te eten. Tussendoor was ze ook nog naar de stad geweest om cadeautjes te kopen. Waarop een andere vriendin in haar mail vroeg: ‘Jouw leven is één groot feest, ik gun je dat van harte, maar word jij nou nooit eens moe?’. Ans: “Dan zit ik met een slappe lach achter de computer.” Een mevrouw uit Zaandam schrijft vrolijk over de verjaardag van haar zoon die ze vierden in zijn winkel en plaatst er een leuke foto bij. Weer een andere schrijfster uit Zaandam vertelt over haar uitstapje naar het schoenenkwartier in Waalwijk. Ans: “Het is altijd een verrassing wie wat schrijft. De mails zijn als een cadeautje. Een momentje met een gouden rand waarmee je de dag vrolijk begint. Of eindigt.”

EEN LUISTEREND OOR

Natuurlijk is het leven niet altijd een groot feest. Ans: “Gelukkig kunnen we ook bij elkaar terecht voor steun. Als iemand naar het ziekenhuis moet. Of als iemand zich zorgen maakt om de (klein)kinderen. Dan steken we elkaar online een hart onder de riem. Of we sturen een lief kaartje. Zelf ervaarde ik veel steun van de groep bij het overlijden van mijn man, nu zes jaar geleden. Ze kunnen niet letterlijk bij je zijn om je te steunen, maar leven wel enorm met je mee. Dat luisterende oor en dat medeleven hielpen me écht de dag door.”

Ans met haar online vriendinnen

IN LEVENDEN LIJVE

Eén keer per jaar ontmoeten de dames elkaar tijdens Vriendinnendag. Ans toont trots een foto van de laatste ontmoeting in Breukelen. Dat was in 2022. “Op Vriendinnendag zien we elkaar in levenden lijve. In Breukelen dronken we koffie in een hotel en maakten we een vaartocht over de Vecht, langs de mooie huizen van Bekende Nederlanders. Eén van de dames wist daar zelfs nog meer over te vertellen dan de schipper. Op zo’n dag leer je elkaar nog beter kennen. We kijken dan ook reikhalzend uit naar de volgende.” Op de laatste Vriendinnendag ontmoette Ans een vrouw uit Hilvarenbeek. Ans: “We zijn beide weduwe. Dat schept een band. En we wonen dicht bij elkaar. Na die dag zijn we bij elkaar op visite geweest.” Ook had ze jaren geleden een goede klik met een vrouw uit Amsterdam. Ans: “Ze is helaas overleden. Ze was een schattig, klein vrouwke met echte Amsterdamse humor. Ze kwam een keer helemaal met de taxi naar Tilburg. Hebben we heerlijk thuis gegeten. En ik ben toen ook nog een keer naar haar in Amsterdam gegaan.”

EEN NIEUW LEVEN

Toch komt een letterlijke ontmoeting sporadisch voor. Ans: “Daarvoor wonen we net te ver weg van elkaar. En sommige dames zijn ook al op leeftijd. Weer een ander is aan huis gebonden en ziet om die reden minder mensen. Via onze mails geven we elkaar de persoonlijke aandacht die we ergens anders soms missen. Dat is wel een enorme meerwaarde van deze groep.” Ans en haar vriendinnen blazen het beetje stoffige begrip ‘penvriendin’ nieuw leven in. Al is het dan digitaal. Ans: “We kennen elkaar zo door en door inmiddels. We zijn een enorm hechte groep. Zo nu en dan gaan de gesprekken dieper dan met mensen uit mijn eigen omgeving. Mijn digitale penvrienden voelen dan ook als mijn beste vrienden. Ook al zie ik ze niet, ze zijn altijd dichtbij me.”

DE PASSIE VAN...
GERARD VAN DER WIELEN

Zoals voor zoveel mensen van zijn generatie was ganzenbord ook voor Gerard van der Wielen het eerste bordspelletje dat hij als kind speelde. Tientallen andere bordspellen zijn er wat hem betreft voor in de plaats gekomen. "Elk jaar komen er wereldwijd 4000 nieuwe spellen bij", aldus de 68-jarige klinisch psycholoog-psychotherapeut in ruste. Om vervolgens uit te wijden over coöperatieve en competitieve bordspellen – 'bij de een speelt iedereen tegen het bord, bij de ander tegen elkaar' - , kaartspellen, oorlogsspellen en expert spellen. "Dat zijn spellen die minstens drie à vier uur duren en waar je alleen al drie kwartier nodig hebt voor de uitleg."

NUCLEAIRE OORLOG

Zelf speelt hij graag Anachrony. "Dat handelt over een toekomst waarin onze planeet besmet is geraakt na een nucleaire oorlog." Ook Terra Mystica hoort tot zijn favorieten. "Daar speel je met verschillende volken en gaat het om het bouwen van steden." Tien jaar geleden richtten Gerard en zijn bordspelvriend Cor Jacobs een spellenvereniging op. De aanleiding? "We raakten beiden uit de kinderen en moesten dus op zoek naar andere spelers." Onder de naam Ludens013 - naar Homo Ludens ofwel de spelende mens – komen nog altijd een stuk of twintig mensen op de eerste maandag van de maand bij elkaar in Café Zomerlust. Inmiddels is Tilburg nog drie andere bordspelverenigingen rijk: AanZ in de Blaak, Spelcarrousel in Tilburg-West en Giardino Italia in de Reeshof. Het totaal aantal bordspelers in Tilburg schat Van der Wielen op 120 per maand, in leeftijd variërend van 18 tot 75. "Vroeger dacht ik dat het niets voor vrouwen was maar tegenwoordig is de verhouding mannen-vrouwen ongeveer 60-40."

SPELLENBEURS

Vorig jaar organiseerde Ludens013 de Spellenparade, een beurs waar uitgevers hun nieuw spellen lieten zien, tweedehands spellen te koop waren en waar uiteraard ook gespeeld kon worden. "We hadden twee- à driehonderd bezoekers", zegt de fervente bordspelliefhebber. "Maar dit jaar pakken we het groter aan en willen mensen uit heel het land trekken." De tweede Spellenparade vindt op 14 april plaats bij Boerke Mutsaers. Als je hem hoort vertellen dat hij los van de vereniging ook thuis en bij vrienden speelt, dat hij in een rikclub zit en elke week bridget, zou je bijna denken dat de man enkel maar spelend door het leven gaat.Maar nee, want Gerard van der Wielen reist ook graag en fotograferen is een andere grote hobby. En spelen met zijn zoon zoals vroeger? Lachend: "Die heeft er geen tijd meer voor."

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.

ER IS NIET ÉÉN RECEPT VOOR VRIENDSCHAP

Waarom zijn vriendschappen belangrijk? Hoe bouw je een vriendschap op latere leeftijd op? Welke soorten vriendschap zijn er? En wat zijn nu eigenlijk de grootste misverstanden die er bestaan over vriendschappen van ouderen? We gingen hierover in gesprek met prof. dr. Nan Stevens, oud-hoogleraar toegepaste sociale gerontologie aan de Universiteit van Nijmegen. Zij deed jarenlang onderzoek naar dit boeiende onderwerp.

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **archief Nan Stevens** | Illustratie **Shutterstock**

"In de toegepaste sociale gerontologie probeer je de wetenschap met betrekking tot het ouder worden toe te passen in de praktijk. Zodat ouderen er ook daadwerkelijk iets aan hebben", begint Nan Stevens. Als voorbeeld geeft ze de ondersteuningsgroepen voor ouderen. Die groepen organiseert ze aan het begin van haar studie gerontologie en zet ze later voort met haar studenten. "We hielden groepsbijeenkomsten waarin we ouderen stimuleerden met elkaar in gesprek te gaan over belangrijke ervaringen. Heel laagdrempelig. Zij bepaalden zelf de onderwerpen, zoals verlies van een partner, ervaring in de oorlog, de kinderen, gezondheid en eenzaamheid. We kwamen er al snel achter dat mensen de behoefte hadden om hun verhaal te vertellen. En dat ze zich daardoor beter gingen voelen. Tegelijkertijd leerden we als docenten en studenten wat er onder ouderen leefde. Het was een win-win situatie."

EEN BEURS VAN DE ROTARY

We spreken over het begin van de jaren zeventig. Nan was als Amerikaanse studente naar Nederland gekomen met een beurs van de Rotary. Zij had haar bachelor studie al afgerond. Aanvankelijk zou ze één jaar blijven en zich richten op de gerontologie. Nan: "Mijn tutor in de VS was naar een gerontologencongres in Washington geweest. Daar had hij een man uit Nijmegen ontmoet, Joep Munnichs. Dat was dé grote man in Nederland op het gebied van de psychogerontologie, de psychologie van het ouder worden. Bij hem op de Katholieke Universiteit Nijmegen ben ik toen terechtgekomen. Na een jaar had ik het moeilijkste qua taal achter de rug en besloot ik wat langer te blijven om mijn doctoraalstudie af te maken."

Wat langer wordt veel langer. Na haar afstuderen blijft Nan aan de universiteit verbonden als docent. Later ging ze ook onderzoek doen. "Mijn onderzoeksvragen haalde ik uit de gespreksgroepen. Ik ben gepromoveerd op een onderzoek naar het welbevinden van oudere weduwen. Het belang van vriendschap heb ik in eerste instantie ontdekt bij de weduwen die ik onderzocht." Nan promoveert, wordt assistent-professor in Nijmegen en later bijzonder hoogleraar aan de VU in Amsterdam in de toegepaste sociale gerontologie.

De waarde van vriendschap op latere leeftijd is groot. Dat ervaart Nan in zowel de ondersteuningsgroepen als bij haar weduwenonderzoek. Nan: "Nieuwe vrienden zijn belangrijk voor de opbouw van een nieuw sociaal leven als mensen alleen komen te staan. Oude vrienden zijn belangrijk voor de continuïteit in het leven. Voor het kunnen delen van herinneringen, het vertrouwd zijn met elkaar. Maar niet iedereen heeft vrienden beschikbaar op oudere leeftijd. Ik zag in de groepen hoe sommige mensen op zoek waren naar vrienden, maar daar niet altijd in slaagden. Daarom bedacht ik dat het nuttig zou zijn om een cursus over vriendschap te ontwikkelen. Zo is de cursus *Zin in Vriendschap* ontstaan voor vrouwen boven de 55. Nadat de cursus gretig aftrek had bij allerlei welzijnsorganisaties, heb ik mij gericht op vervolgonderzoek. En eenmaal op de VU kon ik onderzoek over vriendschap doen op basis van data van een groot Nederlands onderzoek bij mensen vanaf 55 jaar, het LASA-onderzoek." In het LASA-onderzoek (Longitudinal Aging Study Amsterdam) beantwoorden duizenden Nederlandse ouderen sinds 1992 regelmatig vragen over hoe het met hen gaat op verschillende gebieden. "Uit dit onderzoek blijkt dat vriendschap steeds belangrijker wordt gevonden", gaat Nan verder. "Dat wil zeggen, nieuwe groepen 55-plussers houden vriendschap langer in stand tijdens het ouder worden dan groepen 55-plussers die eerder in datzelfde onderzoek werden ondervraagd. Ook zien wij de voordelen van een meer divers netwerk met verschillende soorten relaties, zoals familie en vrienden, buren, en oud-collega's op latere leeftijd. Uit de cijfers van dat onderzoek blijkt dat mensen met zo'n divers netwerk minder eenzaam zijn en beter tegen een stootje kunnen."

UITDAGINGEN GROTER

En met die stootjes krijg je nu eenmaal vaker te maken als je ouder wordt. Nan: “We maken allemaal bepaalde uitdagingen mee, en die worden groter als je ouder wordt. Onze gezondheid verandert, daarmee moet je om kunnen gaan. Ook je cognitief (verstandelijk) functioneren verandert. Je verliest mensen; dat is ‘gewoon’ onderdeel van het leven. Daarbij moet je nieuwe rollen gaan zoeken. Bepaalde rollen verdwijnen, bijvoorbeeld als je met pensioen gaat. En wat komt daarvoor in de plaats? Je kunt vrijwilligerswerk gaan doen. Of actief zijn als grootouder of mantelzorger. Die nieuwe rollen kunnen ook een bepaalde druk met zich meebrengen. Dan is het fijn om die uitdagingen met elkaar te kunnen delen. Om een voorbeeld te geven. Ik heb twee vriendinnen, wij zijn alle drie in 1949 geboren. Een vriendin sliep al een tijd slecht. Die heeft een aantal taken in een vrijwilligersorganisatie, die best veel druk met zich meebrachten. Dat wilde ze langzaam afbouwen. Ze zei: ‘Ik denk dat ik er in december mee stop’. Dat was nog bijna een jaar. We hebben toen gezegd: ‘Dus je wilt nog bijna een jaar lang slecht slapen? Je hebt te veel stress, waarom zou je niet eerder stoppen’. Soms heb je daar net een zetje voor nodig, van bijvoorbeeld een vriendin.”

GEEN RECEPT VOOR IEDEREEN

Er zijn heel verschillende opvattingen over vriendschap. Nan: “Sommige mensen willen maar één of twee hele goeie vrienden en verder niemand. Weer anderen noemen iedereen met wie ze een oppervlakkig contact hebben vriend. Er zijn mensen die alleen contact hebben met familie. Er is geen recept voor iedereen. Je moet het doen met je eigen persoonlijkheid en waar jij je comfortabel bij voelt. In de cursus hebben we het over vriendschap met een kleine v en Vriendschap met een grote V. Elke vriendschap begint met een kleine v: dat kan een simpel contact zijn, of gewoon een praatje met iemand maken. Daarvoor is het handig als je jezelf aanleert om contact te maken en dit verder uitbouwt. Dat kun je in een cursus leren, maar bijvoorbeeld ook door naar een buurthuis te gaan. Of een gesprekje te beginnen met de buurman of buurvrouw. Initiatief durven nemen is belangrijk.”

CONTACT OPENT WERELDEN

Nan geeft aan dat door die eenvoudige contacten soms hele werelden opengaan. “In mijn laatste vriendschapscursus hadden we kleine gesprekken. We lieten deelnemers daarin met elkaar praten over hun eigen ervaringen. Eén gesprek ging over een heel ander onderwerp maar ineens bleek dat drie van de deelnemers allen een periode hadden gehad waarin ze geen contact hadden met een van hun kinderen. Dat was zo pijnlijk voor hen; dat hadden ze met niemand durven bespreken. Toen ze erachter kwamen dat ze niet de enigen waren, zorgde dat voor opluchting. Mijn schoonmoeder had dat toen haar dochter ging scheiden. Dat vond ze een schandaal. Maar toen ze in een flat voor ouderen ging wonen, en daar een paar vrienden leerde kennen, kwam ze erachter dat ze daarin niet de enige was. Je moet de kans krijgen om te kunnen ontdekken met wie je iets gemeenschappelijks hebt. Dat zorgt ook voor wederzijdsheid. Georganiseerde, laagdrempelige activiteiten, zoals handwerkgroepjes of gymclubjes zijn prima manieren om een eerste contact te leggen en lotgenoten te vinden.”

MISVERSTANDEN

Of er nog misverstanden bestaan over vriendschappen voor ouderen? Nan: “Ja, dat ouderen geen behoefte zouden hebben aan vriendschappen, maar alleen aan hun familie. Ja, familie is heel belangrijk, maar in het dagelijks leven heb je ook vrienden nodig”. Een ander misverstand is dat een relaties of vriendschappen per se vanuit een klik moet ontstaan. “Leg de lat niet direct te hoog. Je kunt ook meerdere vriendschappelijke relaties aangaan, zonder dat het meteen die ene, allesomvattende vriendschap hoeft te zijn.” Nan heeft tot slot nog een voorbeeld. “Een mevrouw met wie ik regelmatig gesprekken had, een weduwe, was heel angstig. Ze was heel eenzaam en zag haar kinderen niet zo vaak. De een had een heel drukke baan en de ander woonde ver weg. Toen ze verhuisde naar een ouderenflat kreeg ze contact met vrouwen die een stuk ouder waren dan zij. Die kregen wél regelmatig bezoek van hun kinderen. Maar ze vertelden ook dat zij zich weleens eenzaam voelden. En dat deed die weduwe heel erg goed. Ze zag dat het contact met de kinderen niet alles oploste. Dat er meer nodig was; vriendschap bijvoorbeeld. En dat vond ze dus bij die vrouwen. Dat vond ik zo leuk om te zien en te horen. Dat zij door haar nieuwe vriendschappen opknapte. Dat raakte precies de essentie.”

☑ KIES 3 MAALTIJDEN SLECHTS 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

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

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

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

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

BUURTHUIZEN
COMPOSTELLA
DATEN
GERONTOLOGIE
HOOGLERAAR
KENNISSEN
KUNSTVRIENDEN
PELGRIMSTOCHT
PENVRIENDEN
SCHRIJFATELIER
SENIORWEB
VISMAATJES
VRIENDINNENDAG
VRIJWILLIGERS
WAGNERPLEIN
WANDELING

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

OPLOSSING:

Stuur uw antwoord voor 31 mei naar: Redactie De Draad | Spoorlaan 444
5038 CH, Tilburg of naar dedraad@contourdetwern.nl

TOON EN ABD
HELPEN ELKAAR MET DE TAAL EN HET LEVEN

Zo'n anderhalf jaar geleden komen **Toon** van Kaam en **Abdal** Kader Abdal Wahed, kortweg Abd, met elkaar in contact. Abd was op zoek naar taalhulp, Toon gaf als vrijwilliger taalles. Vanaf het eerste moment was er een match. Zowel Toon als Abd hebben een brede belangstelling, zitten boordevol ambities en hebben een gedeelde passie voor kunst.

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **Joris Buijs**
Beeld **abdalkaderarts.com**

Het taalproject Samenspraak, dat taalleerders gericht aan vrijwilligers koppelt, brengt beide heren bij elkaar. De eerste ontmoeting blijkt al direct een schot in de roos. Toon is onder indruk van Abds hoge taalniveau. "Abd sprak al heel behoorlijk Nederlands. Maar hij wilde graag Nederlands leren spreken zoals iemand die hier geboren is. Natuurlijk gaat het dan om de fijnere punten. En dat is worstelen met de taal. Dat worstelen met de materie, met de visie, dat hoort bij iedere studie. Ik vond het heel fijn om iemand tegenover me te hebben die die ambitie heeft." Abd voelt zich al direct in het eerste gesprek op zijn gemak bij Toon. "Hoe Toon zich gedraagt en hoe hij praat. Hij herinnert mij een beetje aan mijn vader. Toon is rustig en duidelijk. Dat vind ik heel fijn."

FULLTIME KUNSTENAAR WORDEN

Waar de gemeenschappelijke interesse in taal Toon en Abd wekelijks samenbrengt, blijken beide heren het daarbuiten ook goed te kunnen vinden.

Er is een grote wederzijdse passie voor kunst bijvoorbeeld. Abd werkt sinds een aantal jaren hard aan de weg als kunstenaar. Hij had al exposities in De Poorten, the Living Museum, in Berkel-Enschot en maakte muurschilderingen voor Wijkcentrum Reinevaer en in de Thomas van Aquinostraat. Hij werkt drie dagen per week bij Antoon De Jong, een winkel voor kunstenaarsbenodigdheden in Tilburg en gaat op zaterdag naar de befaamde kunstacademie in Arendonk. Onlangs zegde hij zijn deelbaan bij wijkcentrum Nieuwe Stede op, om zich nog meer op zijn kunstenaarschap te kunnen storten. Toon, fervent liefhebber en verzamelaar, weet aanvankelijk niet dat Abd kunstenaar is; hij komt daar in de loop van hun ontmoetingen achter. Toon: "Abd wil fulltime kunstenaar worden. De dilemma's en worstelingen die dat met zich meebrengt vind ik heel boeiend en interessant. Ik ben me in hem als kunstenaar gaan verdiepen, en volg zijn ontwikkelingen ook. Ik ben erg onder de indruk van zijn werk. Zijn bekende figuratieve werk, met de kraai, maar zeker ook zijn nieuwe abstracte werk vind ik heel boeiend."

GESPREKSTOF

Abd: "Ik merk aan Toon dat hij echt geïnteresseerd in mij is. Niet alleen als kunstenaar maar ook als mens. Het is fijn als hij en zijn vrouw naar mijn exposities komen. En hij heeft bijvoorbeeld van een van de muurschilderingen die ik in de Thomas van Aquinostraat heb gemaakt kerstkaarten gemaakt. Dat vind ik heel mooi. Samen met Toon en zijn vrouw ben ik ook naar abdij Koningshoeven van de Trappisten in Berkel Enschot gegaan. En ik ben met Toon naar de beeldententoonstelling Lustwarande in de Oude Warande geweest." Toon: "Dat was heel fascinerend. Dan praten we ook over de kunstwerken die we zien. Hij zit in het creatieve proces, ik niet. Dan vind ik het interessant om te zien, wat het bij hem oproept. Hij worstelt óók met de materie natuurlijk. Er was bijvoorbeeld een werk waar ik helemaal geen bal

aan vond, dat zei me helemaal niks, hij stond dat uitgebreid te bestuderen en vond het geweldig. Dan hebben we weer wat gesprekstof hoor, haha."

BOEIENDE ONTMOETINGEN

Hoewel de termijn van een jaar verstreken is, zo lang duurt een traject van Samenspraak normaal gesproken, blijven Toon en Abd elkaar zien. Toon: "We vonden het allebei een uitdaging om door te gaan, buiten het project om. We geven elkaar steun; zijn een soort van elkaars praatpaal. Vaak vindt die ontmoeting

in de LocHal plaats. Dan spreken we de dingen door die doorgesproken moeten worden. Soms bereid ik iets voor op het gebied van taal. Ik laat hem dan een column van Özkan Akyol lezen, of ik vraag hem een samenvatting te maken van een tekst. Een andere keer heeft Abd een vraag over het werk. Ik ben al een hele tijd weg uit het arbeidsproces, maar ik kan altijd tips geven. We maken er altijd een boeiende ontmoeting van."

GEZAMENLIJKE HUMOR

Op de vraag hoe ze hun band of vriendschap zouden omschrijven, antwoordt Abd als eerste. "Ik zie Toon als een deel van mijn familie. Als vader of als een soort grote broer. Ik ben heel blij en vind het eervol om hem te kennen. Ik vind het heel fijn om Toon en zijn vrouw om me heen te hebben." "Nou, ga nog maar even door", lacht Toon. "Kom op, laat maar horen hoe goed je complimenten in het Nederlands kunt maken." "Mijn woorden zijn op", lacht Abd hardop. Humor, nog zoiets waar beide heren elkaar in vinden. Toon: "Die humor hebben we ook gemeenschappelijk. Die bindt ons wel. Een beetje relativering zorgt voor ontspanning. Als hij een taalfout maakt, kijk ik hem lang indringend aan. Dan weet ie hoe laat het is, en moet hij lachen." Om vervolgens een serieus antwoord op de vraag te geven. "Abd is heel geïnteresseerd. Een jongen met een enorme warme belangstelling. Heel oprecht."

IN VOOR- EN TEGENSPOED

Toon en Abd hebben elkaar in heel veel dingen gevonden. En ze staan open om veel zaken met elkaar te delen. De goede dingen, maar ook de tegenslagen. Ook die bespreken ze. Beiden zijn oprecht geïnteresseerd in elkaar. Toon: "Vluchtelingen die hiernaartoe komen, dat is een fascinerend proces. Die mensen moeten hun weg hier zien te vinden. Dat moeten ze uiteindelijk zelf doen. Vanuit een gevoel van barmhartigheid, om dat oude woord nog maar 's te gebruiken, wil ik ze verder op weg helpen. De ambitie van Abd om hier te slagen en vooruit te komen, dat is inspirerend om te zien. Dat hij er alles aan doet om zich hier thuis te voelen. Daar lever ik graag een bijdrage aan. Met Abd is de respons uitstekend, en dán gaan we verder natuurlijk."

VERDER GROEIEN

Met verdergaan doelt Toon op het verdere verloop van hun vriendschap. Hoe die eruitziet? Toon: "Abd is onafhankelijk en moet zijn weg in de kunstwereld nog verder zien te vinden. Ik hoop dat ik dat nog heel lang kan blijven volgen. Komende jaren blijven we wat mij betreft nog wat verder naar elkaar groeien. Zolang het nuttig en plezierig is." Abd: "Ja, ik kijk er zeker naar uit om elkaar iedere week te zien. Ik ben blij om te horen dat Toon zegt dat onze vriendschap doorgaat en nog verder gaat groeien. Dat is heel wederzijds. Ik hoef me niet te bewijzen bij Toon." "Daarom leg ik de lat bij de taalopdrachten wel hoog maar maak ik die niet onbereikbaar. De vriendschap moet er niet onder gaan lijden. Want als het een bron van frustratie wordt, dan houdt het gauw op", eindigt Toon lachend.

Kijk voor meer info over Abd Alkaders kunst op **www.abdalkaderarts.com**

BEZORGER GEZOCHT VOOR WANDELBOS (TILBURG)

De Draad verschijnt 5 maal per jaar en is een magazine voor alle inwoners van de gemeente Tilburg van 60 jaar en ouder. Voor de wijk Wandelbos, onder andere Kruiden- en Kleurenbuurt, zijn we op zoek naar een nieuwe bezorger. De wijk telt 445 adressen, de vergoeding is €33,40. De Draad verschijnt dit jaar nog op 17 mei, 5 juli, 4 oktober en 13 december. Je mag een week over de bezorging doen.
Heb je nog vragen of ben je geïnteresseerd? Mail dan naar brigitteschoggers@contourdetwern.nl.

FACEBOOK

Volg ons op Facebook 'De Draad Magazine Tilburg' en maak kans op een High Tea! Op onze Facebook-pagina vindt u:

- **Aanvullende artikelen over vriendschap**
- **Bijeenkomsten en initiatieven waar u aan deel kunt nemen**
- **Nieuwtjes over ontwikkelingen die voor u belangrijk zijn**

Like of volg ons op Facebook en wie weet heeft u beet! Scan de QR code om direct bij onze Facebook-pagina te komen.

REAGEREN OP DEZE DRAAD?

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

DE VOLGENDE DRAAD

De tweede editie van De Draad in 2024 wordt verspreid tussen 17 en 24 mei.
De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 29 maart. 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 5 (2023) is VAN OMZIEN NAAR ELKAAR WORDT NIEMAND SLECHTER. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw C. Dusée-Hemink en mevrouw C. van Beurden, beide uit Tilburg.
VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 1, 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 exemplaren) en adverteer in De Draad. Bel 013 - 583 99 99 en vraag naar Etiënne van Breugel of mail naar dedraad@contourdetwern.nl

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

COLOFON

Hoofdredactie
Etiënne van Breugel

Redactioneel
Etiënne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Fotografie
Joris Buijs
Dolph Cantrijn
Joep Eijkens
Hans Peters

Acquisitie
Etiënne van Breugel

Oplage
38.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Joris Buijs

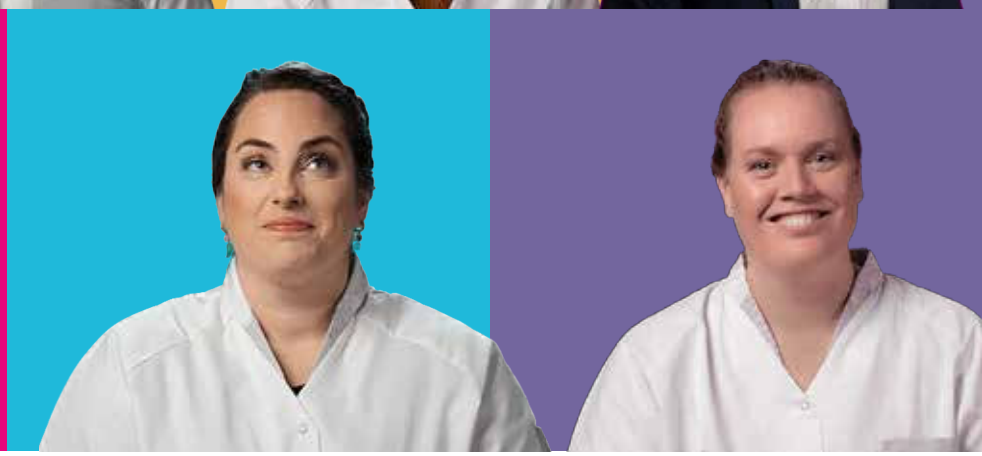
Met dank aan de samenwerkende partners:
ContourdeTwern
Gemeente Tilburg
KBO Kring Tilburg
Het Laar
Seniorenraad Tilburg
Thebe
De Wever

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?

www.werkenbijthebe.nl | wervingenselectie@thebe.nl