

# DE DRAAD

MAGAZINE NR4 2024 | GRATIS



# VITAAL BLIJVEN



## DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

### Samen Zorg Thuis,

Laatst dronk ik een kop koffie met mijn collega uit Breda. Zij vertelde me zo'n bijzonder verhaal! Sinds een jaar of zes komt zij bij een mevrouw thuis die zelfstandig woont, ze is inmiddels 102. Mevrouw redde zich aardig, dankzij de steun en toewijding van haar twee dochters. Elke dag, om de beurt, bezochten zij hun moeder. Ze hingen haar kleren klaar, deden de was en de boodschappen, kookten en aten samen. Op woensdag en vrijdag bracht en haalde de oudste dochter haar moeder naar "de club", een dagbestedingslocatie. Elke zondag legden ze gedrieën een kaartje en aten ze een frietje bij een cafetaria.

Een mooi evenwicht zou je denken, maar de dochters waren inmiddels zelf ook 84 en 82 jaar oud. Zorgen voor moeder werd langzamerhand te zwaar. Dus moeder moest naar een verpleeghuis. Want als het echt niet meer gaat thuis, ondanks alle liefdevolle zorg van naasten en professionals, is er in Nederland altijd nog de optie van wonen op een zorglocatie.

Mevrouw verzette zich hevig tegen wat zij het "sterfhuis" noemde. Gelukkig wist mijn collega dé oplossing. Sinds kort biedt Thebe een nieuw type zorg: zoals in een verpleeghuis, maar dan in de vertrouwde thuis-situatie. We noemen dit Samen Zorg Thuis. Dit betekent dat mevrouw nu nog steeds in haar vertrouwde huis woont. Een ondersteuner van Thebe komt langs om haar te helpen met de dagelijkse verzorging en om samen tijd door te brengen. De wijkverpleegkundige blijft ook komen, voor de zaken die nodig zijn. Ook wordt mevrouw wekelijks naar "de club" gebracht en is er huishoudelijke zorg. De dochters komen uiteraard nog steeds bijna dagelijks op bezoek, maar kunnen nu de zorg voor hun moeder delen met een professioneel team. Regelmatig voeren de vaste collega's van het Samen Zorg Thuis-team gesprekken met mevrouw en haar dochters. Is er wat veranderd? Dan wordt de zorg aangepast. Al met al is iedereen heel tevreden. En weet u wat goed nieuws is? Samen Zorg Thuis gaan we vanaf komend jaar ook in Tilburg aanbieden. Zo kunnen we nog beter samen zorgen voor een fijne oude dag voor iedereen!

**Maria,**  
de wijkverpleegkundige van Thebe

## Meditatiehuis Het Zonnelicht



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

### Een plek voor verstillings...

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

Lanciersstraat 90G | 5017CT Tilburg  
[www.hetzonnelicht.nl](http://www.hetzonnelicht.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](http://WWW.LAPOUBELLE.NL)



0900 - 8122 • [www.thebe.nl](http://www.thebe.nl)



#### QR-codes

Op verschillende plekken in De Draad komt u QR-codes tegen. Dit zijn een soort barcodes met zwart-witte blokjes.

Via die QR-codes komt u bij extra informatie over dat onderwerp op internet. De QR-codes kunt u scannen met uw telefoon of uw tablet.

#### Hoe het werkt

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



Beste lezer,

Ouderen die actief blijven en deelnemen aan het maatschappelijke leven voelen zich gezonder en gelukkiger. Dat blijkt uit een onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP). Het SCP volgde gedurende dertig jaar zo'n vijfduizend ouderen: veel omvangrijker ga je wetenschappelijk onderzoek niet krijgen.

Op basis van dat onderzoek werd zelfs een model ontwikkeld, het zogenaamde WPH-model. WPH staat voor Welbevinden Participatie Hulpbronnen. In de studie is men onder meer geïnteresseerd in hoe patronen van participatie (mee blijven doen) en de hulpbronnen waar mensen over beschikken (zoals hun gezondheid, de fysieke leefomgeving en hun sociale netwerk) van invloed zijn op hoe goed mensen zich voelen.

De Draad nam de proef of de som en ging bij inwoners uit de gemeente Tilburg kijken wat zij er allemaal aan doen om zich goed te blijven voelen. Sporten en in beweging blijven bijvoorbeeld. Dat sporten goed is voor de gezondheid en ook nog een sociale component heeft was al langer bekend. Maar juist ook mensen die last hebben van mentale problemen of een hersenaandoening als Parkinson gedijen goed op een sportieve bezigheid. Daar zijn tegenwoordig zelfs speciale programma's voor.

Mensen gaan zich ook beter voelen als ze iets voor een ander kunnen doen. Als vrijwilliger bijvoorbeeld. We maakten zeven portretten van vrijwilligers uit de gemeente Tilburg die zich belangeloos inzetten voor een ander. En we gingen op bezoek bij Shokouh, die als vrijwilligster de drijvende kracht is achter Textielatelier de Ontplooï. Ook maakten we een overzicht van initiatieven waar bewoners – al dan niet samen met professionals – een beetje leven in hun wijk of buurt blazen en ervoor zorgen dat die vitaal blijft. Dat is niet alleen van waarde voor mensen zelf, maar ook voor de bredere samenleving.

Etiënne van Breugel  
Hoofdredacteur

## INHOUD

- 4 Vitaal blijven door lekker te sporten
- 14 Een scherpere geest door hardlopen
- 18 Een variatie aan vrijwilligers
- 26 Bongkar maakt het leven gezelliger
- 32 Bruisende initiatieven in de wijk
- 36 De talenten van Textielatelier de Ontplooï

## RUBRIEKEN

- 3 Voorwoord
- 10 De Draad Kwijt
- 24 Nieuwsgaren
- 30 Voor de Draad Ermee: Ailsa Rainer
- 34 De Passie van: Tinus Aarts

# VITAAAL BLIJVEN DOOR LEKKER TE SPORTEN

Bewegen, bewegen en nog eens bewegen. Daar ligt volgens menigeen dé oplossing om zo lang mogelijk mentaal en fysiek gezond te blijven. Ook het sociale aspect is daarbij belangrijk blijkt onder meer uit het rapport *Investeren in Vitale Ouderen*, dat het Sociaal Cultureel Planbureau dit voorjaar publiceerde. Gelukkig worden er steeds meer programma's en activiteiten op touw gezet om ouderen zo lang mogelijk mee te laten blijven doen, ook als ze mentaal wat achteruitgaan. In deze editie van de Draad, lichten we er twee laagdrempelige programma's uit: **Parkinson-boksen** en **SmileStone**.

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

"1,3,6. Harder stoten. Denk aan je voetenstand." De stem van bokstrainer Alex klinkt luid door het zaaltje van Sportschool 013 aan de Korvelseweg in Tilburg. Daar werken vier mannen van zeventig plus zich op woensdagochtend in het zweet. Het doel? De conditie op peil houden en de achteruitgang, die wordt veroorzaakt door de progressieve ziekte Parkinson vertragen.

## GERICHTE OEFENINGEN

Het is woensdagochtend iets voor elf uur als de deelnemers voor het Parkinson-boksen binnendruppelen. Ze zijn met zijn vieren deze keer: Viktor, Erik, Jan en Peter. Lenie is op vakantie, net als andere Jan. Peter is er voor de eerste keer bij en volgt een proefles. Sinds Arlette van Kooten en Alex van den Akker een half jaar geleden met hun Parkinson-bokstrainingen startten, is het clubje deelnemers gestaag gegroeid. Erik is deelnemer van het eerste uur. Op 8 januari van dit jaar kreeg hij de diagnose Parkinson. Nadat hij een oproepje in de Draad had gelezen over Parkinson-boksen meldde hij zich bij Arlette en Alex. "Je doet op een heel gerichte manier oefeningen en je bent lekker met elkaar bezig. Het is behoorlijk zweten hoor." Naast de les bij Arlette en Alex gaat Erik nog twee keer per week naar de sportschool. "Ik sport om de achteruitgang te vertragen."



Victor (71) is voor de tweede keer aangesloten. Getooid in een Tilburg Ten Miles shirt werkt hij alle oefeningen fanatiek af. Hij volgt ook nog wekelijks een Parkinson-bokstraining in Den Bosch en is aan het oefenen voor de Tilburg Ten Miles. "Vroeger liep ik de 16 kilometer, dit jaar de vijf. Ik had over Parkinson-boksen gelezen, en mijn neuroloog heeft me aangemoedigd eraan mee te doen. Het bevalt me hartstikke goed. Ik voel me een stuk fitter. Sinds ik medicijnen tegen Parkinson slik, heb ik het hardlopen weer kunnen oppakken en kan ik ook aan deze trainingen meedoen. Drie pilletjes per dag. Tweeëneenhalf jaar geleden heb ik de diagnose gekregen en sinds anderhalf jaar gebruik ik medicijnen."

"Goed Peter, mooie klap." Arlette complimenteert Peter met zijn stoten op de bokszak. Bij Parkinson-boksen boks je niet tegen elkaar maar met elkaar. Steeds worden er combinaties gemaakt van fysieke en cognitieve taken: zogenaamde dubbeltaken. Op iedere bokszak worden bijvoorbeeld briefjes met cijfers gehangen. Die cijfers staan voor boksslagen: één is een linkse directe, vier een hoekslag met rechts. Bij de bokszak aangekomen moeten de deelnemers de slagencombinatie uitvoeren. "Peter heeft echt een mooie slag", aldus Arlette. "Je ziet zijn fanatisme. Mooi om te zien." Peter volgt vandaag een proefles. Hij kreeg via de Parkinson-assistent van de neuroloog een folder over Parkinson-boksen en besloot zich in te schrijven voor een proefles. "Sinds 2015 heb ik Parkinson. Net



Victor in actie; op de achtergrond Peter (l) en trainer Alex



Jan slaat stevig op de zak vanuit zijn stoel

> nadat ik met vervroegd pensioen was gegaan bij Defensie kreeg ik de diagnose. Daarna heb ik nog jarenlang als gastheer in de Efteling gewerkt en ben ik actief bij de stichting Wildlife in de Beekse Bergen geweest. Ik merk dat ik in beweging moet blijven en zocht een stok achter de deur. Vandaar dat ik hier ben gekomen." Na afloop van de les verzekert Peter ons dat hij er volgende week weer bij is. Proefles geslaagd.

## BOKSEN VANUIT DE STOEL

Jan doet ondertussen volop aan de oefeningen mee vanuit zijn stoel. Nadat de taxi hem met zijn scootmobiel bij de sportschool heeft afgezet, heeft hij z'n scootmobiel ingeruild voor een stoel bij de bokszak. Hij krijgt één-op-één-oefeningen van Alex. Een van de oefeningen is dat je een vraag gesteld krijgt die je niet mag beantwoorden. In plaats daarvan moet je een vraag terugstellen. En dat terwijl je tegelijkertijd een beweging naar links of rechts moet maken. Als Jan toch een antwoord geeft, moet hij zich via de leuning van de stoel opdrukken. "Zijn benen zijn misschien niet zo sterk, maar met zijn armen is niks mis", zegt Alex met een grimas. "Kom op Jan." Keurig duwt Jan zich op.

Het valt op dat de deelnemers alle oefeningen heel geconcentreerd uitvoeren. Gefocust, fanatiek ook. "Die focus stimuleren we juist", vertelt Alex. Sinds zijn overbuurvrouw een jaar geleden Parkinson kreeg, en hij had gehoord over Parkinson-bokslessen in Den

Bosch is de sportdocent in de materie gedoken. "Samen met Arlette, met wie ik in mijn bedrijf Daadkracht.nu regelmatig samenwerk, heb ik de meerdaagse opleiding voor Parkinson-boksen in Ede gevolgd. Arlette is van huis uit psychiatrisch verpleegkundige, ik ben sportdocent." Arlette: "We zetten sport en beweging in als middel. Doordat deelnemers verschillende opdrachten tegelijkertijd moeten uitvoeren (dubbeltaken) stimuleren we de hersenactiviteit. Tegelijkertijd werken we aan hun conditie. In Amerika bestaat het al veel langer en het is bewezen dat de ziekte Parkinson door deze oefeningen wordt gestagneerd. Win-win dus." Na bijna een uur zit het erop. Bezweet pakken de deelnemers hun bidon of flesje water en hijgen ze moe maar voldaan nog even na. Volgende week weer.



## INTERESSE IN PARKINSON-BOKSEN?

Heeft u interesse in (een proefles) Parkinson-boksen? Neem dan contact op met Alex van den Akker via 06 533 91 276 of kijk op [www.parkinsonboxingtilburg.nl](http://www.parkinsonboxingtilburg.nl). Parkinson-boksen wordt iedere woensdagochtend gegeven in Sportschool 013, Korvelseweg 155 a in Tilburg. De proefles is gratis.

**KIES 3 MAALTIJDEN**  
**SLECHTS VOOR € 18,-**

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

**Knip uit en stuur op!**

*In een envelop naar: (franken 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](http://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



**Wieggers Kunstgebitten: voor kwaliteit en service!**

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



**Nieuw: digitale mondscan**

Met onze 3D mondscanner wordt het aanmeten van een prothese voor u een stuk prettiger. Het lastige 'happen' hoeft vaak niet meer en de pasvorm is uit de kunst!

**Kunstgebit aan huis**

Bent u niet goed ter been? Dan komen we desgewenst bij u aan huis het gebit aanmeten. Ook voor reparaties of aanpassingen bij pijnklachten komen we naar u toe. Wilt u graag een huisbezoek, neem dan contact met ons op en dan bespreken we samen de mogelijkheden.

**Een vertrouwd gezicht**

Wieggers kunstgebitten is al meer dan 25 jaar een begrip in Tilburg en de Reeshof. Wij werken ook voor De Wever en voor Thebe. Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars, HKZ gecertificeerd en lid van de Organisatie Nederlandse Tandprothetici.

**Onze praktijk-hygiëne is conform de landelijke ONT-richtlijnen**



**Berkenrodelaan 99 | 5043WH Tilburg | Bel 013 - 20 33 599 voor een afspraak**  
**E: maarten@wieggerskunstgebitten.nl | [www.wieggerskunstgebitten.nl](http://www.wieggerskunstgebitten.nl)**

# INDRUKWEKKENDE CIJFERS VAN SMILESTONE

Om een indruk van het SmileStone-programma te krijgen, lopen we een ochtend mee met trainers **Marcel, Kaoutar** en **Claudia**. Net als bij Parkinson-boksen ligt bij SmileStone de nadruk op een combinatie van motorische en cognitieve oefeningen. Met als doel het bevorderen van de algemene fitheid van de deelnemers. Door het programma op locatie aan te bieden, wordt de drempel om deel te nemen laag gehouden. We melden ons voor een sessie van drie kwartier met tien deelnemers **in de Duynsberg**. Daarna gaan we naar een sessie **bij particuliere zorginstelling Herbergier** Tilburg in de Elzenstraat.

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

**T**ien deelnemers tellen we deze ochtend in de Duynsberg, het seniorencomplex met een breed servicepakket aan de rand van de Oude Warande. Twee van de deelnemers hebben Alzheimer. Cor en Wil. Cor (88) komt samen met zijn vrouw Nel. En er is nog een echtpaar: Jan en Toos. Jan is slechtziend. De begroeting op de zevende verdieping is allerhartelijkst. Er worden high fives gegeven, schouderklopjes uitgedeeld; een knuffel zelfs. En dan, iets over tien, begint de warming up. De deelnemers staan in een kring. Ze roepen de naam van degene naar wie ze de bal gooien en gooien de bal vervolgens met een stuit op de grond naar diegene toe. Vervolgens wordt de oefening uitgebreid en moeten de balgooier en -ontvanger dribbelend van plaats wisselen. Bij een volgende oefening moet een van de deelnemers zijn naam noemen. De groep staat hand in hand in een kring. Bij een klinker doet de hele kring een stap naar links, bij een medeklinker een stap naar rechts. Vervolgens moet een deelnemer een zin maken met een cijfer erin. Bij het cijfer gaat de hele groep twee passen naar rechts.

## ALLES KOMT AAN BOD

Trainster Kaoutar neemt de deelnemers vervolgens mee in een reeks oefeningen waarbij het eigen lichaam centraal staat. Met de rechterhand naar de linker knie, de linkerhand gaat naar de rechtervoet. Schouder, heup, dij, alles komt

aan bod. Als het staan lastig is, mogen de cursisten op een stoel leunen. Trainer Marcel geeft een booster: Open linkerhand op de borst, en tegelijkertijd met de rechterhand een stompende beweging maken. Met gebalde vuist. Links en rechts afwisselen, beide hersenhelften worden gebruikt. Voortdurend geven de trainers aanwijzingen en complimenten: "Goed zo Wil, mooi Jan. Netjes Riki". Wil heeft nog puf over om een liedje te zingen: "Het zijn de kleine dingen die het doen..." Dan volgt een reeks van drie stabiliteitsoefeningen en drie krachtoefeningen. En een oefening waarbij de deelnemers steeds naar oplichtende stenen moeten lopen. De drie kwartier vliegen voorbij. Er wordt gelachen, de deelnemers helpen elkaar. De sfeer onderling is heel vriendschappelijk. Er is volop interactie.

## BETER FOCUSSEN

Negen maanden geleden is het SmileStone-programma gestart bij de Duynsberg. Nel Bos en haar man Cor zijn er vanaf het begin bij. Nel: "Vorig jaar heb ik een hersenschudding opgelopen na een val. Sindsdien heb ik sneller hoofdpijn en heb ik last van evenwichtsstoornissen. Ook had ik wat moeite met mijn geheugen. Mijn man Cor heeft Alzheimer. Hij is vroeger gymleraar geweest en is fysiek sterk. Zijn geheugen gaat achteruit, maar door dit programma wordt dat vertraagd. En ook met mij gaat het zeker beter dan afgelopen jaar. Mijn geheugen is iets vooruitgegaan, en ik kan me beter focussen."





Deelnemers aan het Smilestone-programma in de Duynsberg

Dat ook de andere cursisten vooruit zijn gegaan blijkt wel uit de cijfers die trainer en oprichter Wil Faber tevoorschijn haalt als iedereen na afloop gezamenlijk aan de koffie zit in de huiskamer van de Duynsberg. Iedere deelnemer krijgt een tabeloverzicht waarin zijn of haar resultaten van negen maanden geleden worden vergeleken met de resultaten van nu. Wil legt uit hoe de cijfers geïnterpreteerd moeten worden. Zowel qua fysiek, beweging, snelheid en cognitieve functies is er heel veel vooruitgang geboekt bij de deelnemers. Gemiddeld zo'n 20% maar liefst. Prachtige cijfers beaamt Wil. Een abonnement op SmileStone bij de Duynsberg kost 43 euro per maand. Daarvoor krijgen cursisten twee keer per week een sessie van 45 minuten.

## OP LOCATIE BIJ DE HERBERGIER

Om 11.30 uur melden Marcel en Claudia zich bij De Herbergier Tilburg aan de Elzenstraat. In dit particuliere zorgcomplex wonen zeventien bewoners: ze hebben allemaal een zorgindicatie 5. Twee keer per week neemt een groep bewoners deel aan de SmileStone-

activiteiten. Een keer per week op locatie bij de Herbergier, een keer per week gaat de groep bewoners naar de locatie van SmileStone aan de Boomstraat in Tilburg, zo'n 300 meter van De Herbergier. "Dat is een soort uitje voor onze bewoners", vertelt Raymond Snoeren, zorgondernemer bij de Herbergier. Bij de Herbergier wordt SmileStone vooral ingezet om de bewoners te prikkelen en de beweging in gang te houden. Marcel en Claudia kennen alle bewoners bij naam en variëren hun oefeningen. Er wordt gestuiterd met ballen, er wordt naar ballonnen geslagen met een vliegenmepper en er worden kegels omgerold. Alles om de mensen maar zo lang mogelijk mee te laten doen en mobiel te houden. Dat is ook deze keer weer gelukt. "We merken dat het onze bewoners ook ontspant", vertelt Raymond tot slot. "En voor ons is het ook twee keer per week een paar handjes extra. We zijn er heel blij mee."

*Kijk voor meer informatie op [www.smilestone.nl](http://www.smilestone.nl) of neem contact op met Wil Faber via [wil@smilestone.nl](mailto:wil@smilestone.nl) of bel 06 118 64 268.*



**GEZOCHT:** Bridgeclub De Honneur zoekt leden. Bridge is meer dan een spelletje kaarten: niet alleen worden je hersenen fitter, je doet ook gezellige contacten op. Zowel het wedstrijdelement als het sociale aspect zijn belangrijk. De Honneur speelt elke vrijdagavond bij MFA De Boemerang, Rijperkerkstraat te Tilburg. Je bent niet verplicht elke week te komen. De sfeer proeven of gewoon een keer meedoen is geen probleem. Geïnteresseerd? Neem contact op met de heer T. Vermeer via [toinevermeer@msn.com](mailto:toinevermeer@msn.com) of bel 06 302 68 417. Website: [29029.bridge.nl](http://29029.bridge.nl)

**GEZOCHT:** De dames-60+ gym in wijkcentrum In de Boomtak zoekt enthousiaste dames die bewegen in groepsverband belangrijk vinden. De damesgym is elke maandagmiddag van 14.00 uur tot 15.15 uur. Groepsgrootte tussen de 10 en 15 dames. Geïnteresseerd? Neem dan contact op met Ans Brokken via 06 464 70 935 of 013 542 08 34.

**GEZOCHT:** De bridgeclub van KBO Heikant-Quirijnstok zoekt spelers. De bridgeclub heeft geen wedstrijdelement. Het gaat om gezellig bridgen en sociaal contact, onder het genot van een praatje en een drankje. Kun je bridgen en heb je zin in een gezellige middag? Kom dan op vrijdagmiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur gezellig meespelen aan het Kreverplein 27 in Tilburg-Noord. Je kunt ook eerder komen, zodat je een praatje kunt maken. Loop gewoon binnen en vraag naar Martin de Jong.

**GEZOCHT:** Bridgeclub Reijshof zoekt nieuwe leden. Iedereen is welkom, zowel beginner als meer gevorderde, alléén of als paar. De club speelt elke donderdag van 13.15 uur tot 16.45 uur in Ontmoetingsruimte De Driehoek, Gendringenlaan 179 in Tilburg-Reeshof en speelt het hele jaar door, ook in de zomerperiode. Minimaal één keer per jaar is er een bridgedrive. Bridgeclub Reijshof is geen lid van de bridgebond en gebruikt bridgemates (Pro). De contributie is €30,- per jaar. Aanmelden en meer info bij de heer F. Stoop via [fr.stoop@gmail.com](mailto:fr.stoop@gmail.com) of bel 06 474 58 172

**GEZOCHT:** Bridgeclub 't Centrum '98 zoekt nieuwe leden. De club speelt bridge in twee lijnen, op de dinsdagavond van 19.15 uur tot 23.00 uur bij de KBO Heikant/Quirijnstok aan het Kreverplein 27 in Tilburg-Noord. In ontspannen sfeer kunt u samen met uw bridgepartner gezellig bridgen. Aan het einde van de avond wordt de uitslag bekend gemaakt. Geïnteresseerd? Neem contact op met mevrouw M. Kneefel via 06 400 74 381 of [secretaris.centrum98@gmail.com](mailto:secretaris.centrum98@gmail.com)

**CONTACT:** Vrouw (68) zkt vrouwelijk fietsmaatje-op-eigen-kracht d.w.z. geen E-bike. Beoogde afstand tussen de 25, 35 km, snelheid +/- 15 km per uur. Liever bankjes, dan terrasje. Geïnteresseerd? Brieven onder nummer 2024-04-01



## WORD TILBURGS MAATJE

Vrouw (75) in Tilburg Noord wil er graag samen met een maatje op uit; samen wandelen om haar conditie op te bouwen, ergens een kop koffie drinken of eventueel samen iets creatiefs doen. Je maakt haar hier erg blij mee!

Vrouw (84) in Tilburg Noord is slecht ter been en loopt met een rollator, maar ze wil graag een maatje om samen te winkelen of een klein wandelingetje te maken. Thuis een kopje koffie drinken met een spelletje doen of foto's kijken vindt ze ook gezellig!

Bij interesse neem contact op met Lydia Driessen via 06 194 09 911 of mail [lydiadriessen@contourdetwern.nl](mailto:lydiadriessen@contourdetwern.nl)

**CONTACT:** Welke vrouw heeft zin om een fijne man te ontmoeten? Een vriend van mevrouw de Brouwer is het beu om alleen op de bank te zitten. Hij is 75, woont in Fatima-West en is een sociaal, warm mens. Heeft u interesse? Mail dan naar mevrouw T. de Brouwer via [trdebrouwer@hotmail.com](mailto:trdebrouwer@hotmail.com)

**CONTACT:** Man (60) zoekt een niet-rokend maatje m/v in Tilburg die van fietsen en wandelen houdt in de natuur, een terrasje pakken, museumbezoek. Lichte voorkeur voor een signatuur aan de linkerkant van het midden. Hij gebruikt zelf een 'gewone' fiets (geen e-bike) Geïnteresseerd? Brieven onder nummer 2024-04-02.

**TE KOOP:** hengelsportartikelen: drie vaste hengels van 13 mtr ( 1 van het merk Matrix en twee van het merk Shimano). Tien verschillende wegwerphengels met molens, alles in aparte foedralen. 1 Professionele zitkist van Matrix, met laden, alles volledig gevuld. 1 koffer van Matrix, goed gevuld met vele artikelen, 1 koffer van Rive, goed gevuld en 1 tas met veel accessoires, 1 kruiwagen om de spullen naar de waterkant te brengen. Info via 06 531 61 363.

**TE KOOP:** 2 mooie kandelaars, zwaar, hoog 40 cm voor €25,-; dames jasje blauw geruit, maat 44 voor €40,-; dames jasje donkerblauw, Alcantara Amaretta, maat 42 voor €35,-; dames winterjas, grijs met zwarte ruit, maat 46/40 voor €30,-. Info bij mevrouw W. van Grinsven via [wilvangrinsven124@gmail.com](mailto:wilvangrinsven124@gmail.com)

**TE KOOP:** 1500 stok kaarten €1,- per stuk. Info bij de heer C. Vermetten via 06 534 63 068.

**TE KOOP:** twee stoelen (fauteuils). Kleur: cognac, lederlook met wieltes z.g.a.n. Prijs: €70,-. Info via 013 544 57 45

**TE KOOP:** Boek over de geschiedenis van Tilburg, van 12000 jaar geleden tot 2000. Het boek is

rijk geïllustreerd, 592 pagina's dik en zeer luxe uitgegeven. De maat is 24x32 cm. Het voorwoord is geschreven door voormalig burgemeester Johan Stekelenburg. Het boek is een juweel in uw boekenkast. Prijs: €20,-. Kom het inzien bij mevrouw C. Stalpers, Dr. Tombrocklaan 43 in Berkel-Enschot. Info via 013 533 22 70.

**TE KOOP:** accordeon, merk Torino, 72 bas, 3-korig. Info bij Jos via 06 273 235 49.

**TE KOOP:** zes originele trollen uit Noorwegen. Prijs in overleg. Info bij de heer C. Lemmers via 06 519 62 840.

**AANGEBODEN:** Zoekt u een klusser voor uw huis of tuin? Bel naar Cor via 06 175 57 216.

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



>  
>

**DE KERAMIEKCLUB** in wijkcentrum De Heyhoef deed een oproepje en dat leverde twee nieuwe leden op. Cursusleider Marthie Höhner: "We hebben nu twaalf leden, heel fijn. Maar er mogen nog meer mensen aansluiten. Geïnteresseerden kunnen op maandagavond tussen 20.00 uur en 22.00 uur voor informatie naar de Heyhoef komen. Daarna kun je een maand gratis meedoen aan het keramieken. We geven geen les, maar helpen en inspireren elkaar."

**BILJARTVERENIGING DE REINEVAERDERS** in het Huis van de Wijk De Reinevaer kreeg er dankzij een advertentie in de Draad maar liefst zes nieuwe leden bij. Secretaris Piet van Dun: "We hebben nu 21 leden. Daar zijn we heel blij mee. We stimuleren onze leden om deel te nemen aan interne en externe competities zoals PK-wedstrijden en KBO-wedstrijden en zo een beetje in contact te blijven met leden van andere biljartverenigingen. Dat vinden we belangrijk."

**BRIDGECLUB CONTRACT** in het SJB-gebouw aan de Beneluxlaan 76 kreeg er één lid bij. Mevrouw Hooijmaijers: "We zijn echt een club voor ouderen. De gemiddelde leeftijd is boven de tachtig. Onze bridgeclub bestaat uit 46 leden. Ik wil ook mensen die minder te besteden hebben de mogelijkheid geven te blijven bridgen door de kosten laag te houden. De contributie bedraagt dan ook slechts €35,- per jaar."

## RUBRIEK DE DRAAD KWIJT HOUDT VERENIGINGEN IN BEWEGING

In onze rubriek De Draad Kwijt staan regelmatig oproepjes. Van verenigingen die nieuwe leden zoeken of inwoners die op zoek zijn naar een maatje. Op die manier proberen we mens en vereniging een beetje in beweging te houden. Soms levert dat heel leuke matches op. De redactie van de Draad ging op onderzoek en vroeg een aantal adverteerders wat hun advertentie in de Draad hen heeft opgeleverd.

Ook **SPORTVERENIGING DIONYSIUS** kreeg er vier nieuwe leden bij. Annie van Diessen: "We blijven een vitale vereniging. We geven niet alleen fitheidsoefeningen, maar ook persoonlijke aandacht. We geven altijd die persoonlijke 'touch'. Even een belletje bij verjaardag of ziekte. En als in de vakantie de sportzaal gesloten is, maken we met de leden een fietstocht. En voor of na de vakantie gaan we naar een restaurant om bij te kletsen."

**SMARTLAPPENKOOR DE KRUIKENZANGERS** kreeg één nieuwe aanmelding. Secretaris Ciska Legius: "Dat was wel jammer. We hopen alsnog dat er mensen zijn die naar ons mooie koor willen komen kijken. Dus: mocht u dol zijn op smartlappen en gezellig mee willen zingen? Kom eens kijken op de repetitie-avond op maandag van 20.15 uur tot 22.15 uur in De Pelgrimshoeve, Pelgrimsweg 27 of neem contact op met Ciska Legius via 06 533 04 708 of [ciska.legius@gmail.com](mailto:ciska.legius@gmail.com)

Klaas de Vos **VAN BRIDGECLUB 52**: "De oproep in De Draad leverde één reactie op. Om het ledental op peil te houden, adverteren we in De Draad en in Focus op Reeshof. Het is elk seizoen weer de vraag of we voldoende leden overhouden om door te gaan. Dat maakt het spannend."

Frans Stoop van **BRIDGECLUB REYSHOF**: "Op onze oproep in De Draad kwamen twee geïnteresseerden af. We plaatsen regelmatig oproepjes voor nieuwe leden in het Brabants Dagblad, Stadsnieuws, De Draad en Focus op Reeshof. Plaatsing in De Draad is het meest succesvol. Dat horen we ook van de Bridgeclub de Driehoek. Regelmatig moeten leden bedanken vanwege ziekte. Daardoor is er voortdurend plaats voor nieuwe leden."



**Proefpakket**  
4 maaltijden  
**24.00**  
Bestel nu



**Edwin en Marina**  
Uw Maaltijd Thuis contactpersonen

**Maaltijd <sup>on</sup> thuis**

**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.

Maaltijd Thuis – Smits    013 - 82 00 954    maaltijdthuis.nl



Een probleem met je smartphone, tablet of laptop?

Bezoek het Digicafé van de Bibliotheek

Ruzie met je smarthphone of tablet? Lukt het je niet om een e-book te lenen? Hapert je e-mail? Een vraag over Windows, Apple? Wil je meer weten over social media of andere digitale ontwikkelingen?

Bij het Digicafé helpt een vrijwilliger je verder. Ook als je bijvoorbeeld vragen hebt over het Internet of de instellingen van je apparaat.

Er zijn momenteel 9 Digicafés in Tilburg:

- Wijkcentrum Spijkerbeemden  
*maandag 13.30-15.30 uur*
- Wijkcentrum Jeruzalem  
*woensdag 11.00-12.30 uur*
- Wijkcentrum De Baselaer  
*woensdag 14:00-15:30 uur*
- Wijkcentrum De Nieuwe Stede  
*donderdag 10.00-11.30 uur*
- De Bibliotheek Wagnerplein  
*dinsdag 14:00-16:00 uur*
- De Bibliotheek Heyhoef  
*dinsdag 13.30-15.00 uur*
- De Bibliotheek 't Sant  
*dinsdag 15:00-17:00 uur*
- Wijkcentrum De Poorten  
*maandag van 11:00 tot 12:30 uur*
- De Bibliotheek Lochal  
*dinsdag 9.00-13.00 uur*

Bij het Digicafé kun je terecht met vragen over het gebruik van jouw *eigen* apparaat. Vergeet dus vooral niet je eigen laptop, tablet en of telefoon mee te nemen als je vragen hebt. De hulp is gratis, ook als je geen lid bent van de Bibliotheek. Loop gerust binnen!

**Beter leren werken met de computer?**  
*Wil je beter worden met de computer, internet of je telefoon? Of beter leren omgaan met websites van de overheid? Daar zijn trainingen voor, zoals Klik&Tik, Digisterker en Digivitaler. Een specialist leert je emailen, een DigiD aanvragen of informatie opzoeken via huisarts.nl. Vraag in een van de Tilburgse bibliotheken naar deze trainingen of bekijk ons aanbod op de website.*

*Dit is onderdeel van het project 'Samen Digitaal Plus', een samenwerking tussen de Bibliotheek Midden-Brabant en Contour de Twern. Digicafés buiten de bibliotheek zijn door subsidie vanuit het Taalnetwerk tot stand gekomen.*

## Ergonomisch Zitcomfort

### Voorkom klachten door juiste zithouding



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

**Laat u dan eens adviseren voor een écht goede stoel.**



fitFORM



**VAN WIJK**  
ZITSPECIALIST



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

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

De 5 basis voorwaarden voor verantwoord zitten

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

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

bibliotheekmb.nl/basisvaardigheden

de Bibliotheek  
Midden-Brabant

# HARDLOPEN VERSCHERP DE GEEST

Pas op latere leeftijd raakte **Peter de Wit** (77) in de ban van sporten zoals skiën en hardlopen. Vooral dat laatste pakte hij na zijn pensionering heel fanatiek op. Hij werd lid van hardloopvereniging Tilburg Road Runners (TRR), deed twaalf keer mee aan de Tilburg Ten Miles en liep zelfs op zeventigjarige leeftijd de marathon van Rotterdam. Peter: “Ik kan hardlopen van harte aanbevelen. Ook aan ouderen. Je wordt er vitaler en leniger van, je krijgt meer energie en ook je geest wordt scherper.”

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



**P**eter de Wit (Boskoop, 1947) heeft een veelzijdige carrière achter de rug. Hij werkte tot zijn 21ste als banketbakker, daarna werd hij leraar op de Vakschool voor Bakkerij- en Hotelpersoneel in Rotterdam. Vervolgens werkte hij tot aan zijn pensioen als vaktechnisch bedrijfsadviseur in de banketbakkerij. Peter: “Ik was absoluut geen sportmens van huis uit. Als ik hardlopers in de polder zag rennen met een rood hoofd, dacht ik ‘wat een malloten’. Pas op de vakschool maakte ik kennis met sport. Na afloop van de lessen ging ik met andere leraren onder begeleiding van een sportleraar tennissen, hockeyen en volleyballen in de sportzaal van de scholengemeenschap. Toen merkte ik dat sporten me eigenlijk best wel lag.”

Peter trouwde en kreeg twee zonen. In de jaren tachtig verhuisden ze van Boskoop naar Brabant. “Mijn collega uit Den Bosch vertelde me dat Brabant veel ruimtelijker was; dat er veel meer bossen waren, en dat de huizen er goedkoper zijn. En zo geschiedde.” Ze raakten in de ban van het skiën. Eerst in Duitsland (Winterberg), later in Oostenrijk (Tirol). Peter: “We hebben 22 jaar geskied. We gingen elk jaar naar hetzelfde Gasthof in Itter bij Der Wilder Kaiser waar we vrienden en bekenden zagen.” Peter bedwong met gemak alle pistes. Peter: “Ik pakte ook altijd de zwarte pistes mee. Dat zijn steile pistes met een hoge moeilijkheidsgraad. Ik ben wel een beetje een waaghals. Dan wilde ik aan mijn vrouw, die boven in de skilift zat, laten zien dat ik het nog kon”, lacht hij. De laatste jaren skiën ze niet meer. Peter: “Mijn vrouw is iets



“Ga niet dood voor je sterft”

angstiger geworden. Als je ouder wordt, worden je botten brozer en kun je gemakkelijker iets breken. Dat is het ons niet waard, dus hebben we besloten ermee te stoppen.”

## PASSIE VOOR HARDLOPEN

Sinds ze zijn gestopt met skiën heeft Peter zich helemaal op het hardlopen gestort. “Na mijn pensioen merkte ik dat mijn netwerk wegviel. Ik wilde niet in een gat vallen en ging actief op zoek naar een vervanging. Mijn beide zonen deden aan hardlopen en ik besloot een keer met hen mee te gaan rennen. Maar ik kon ze voor geen meter bijhouden. Vervolgens hebben we ons aangemeld bij de Tilburg Road Runners.

Tilburg Road Runners staat open voor lopers van alle niveaus: van beginners tot snelle wedstrijdlopers en alles wat daartussenin zit. Ze verzorgen trainingen onder begeleiding, in het bos, op de atletiekbaan en op de weg. Peter: “We zijn begonnen met Start to Run. Dat is

een loopprogramma waarin je begint met vijf minuten wandelen en dat afwisselt met vijf minuten rennen. Dat bouw je vervolgens uit naar tien minuten wandelen en tien minuten rennen enzovoorts. Op het laatst renden we afstanden van vijf kilometer. Daarna heb ik me opgegeven voor de trainingen bij de Road Runners. Heel gezellig om met een groep mensen te rennen. Je bent lekker buiten, hebt leuke gesprekken en ontmoet andere hardlopers. Sporten vergroot je sociale leven. Ik heb er ook een hardloopmaatje aan overgehouden. Twee keer per week rennen we zo’n tien à twaalf kilometer. Door de Reeshof, richting Gilze of in een bosgebied.”

## TILBURG TEN MILES

In september 2023 deed Peter voor de twaalfde keer mee aan de Tilburg Ten Miles, een afstand van 16,1 kilometer. “De Ten Miles zijn uniek voor de stad. Je ontmoet zoveel mensen met dezelfde passie voor hardlopen, van alle leeftijden en nationaliteiten. Het geeft de stad allure.”





Een fraaie collectie medailles van Peter de Wit

> Als klap op de vuurpijl liep Peter zes jaar geleden de Marathon van Rotterdam. Peter: "Een geweldige uitdaging, maar ook een titanenstrijd. 42,2 km rennen door de stad waar ik altijd gewerkt heb. Ontzettend leuk dat oude schoolvrienden langs de lijn stonden om me aan te moedigen. Ik heb er lang over gedaan, iets meer dan 5 uur en 15 minuten, en hoorde bij de laatste horde. Maar ik heb het wel gehaald. Daar ben ik trots op. En hoe leuk is het dan als je door burgemeester Aboutaleb verwelkomd wordt en een handje krijgt."

## BETROKKEN BIJ DE SAMENLEVING

Als Peter een paar dagen niet gerend heeft, begint het te kriebelen. Peter: "Na mijn hardloopronde voel ik me frisser, heb ik meer energie. Ik ben ook minder snel moe. Op de bank hangen is niets voor mij. Ik merk ook dat ik dingen makkelijker en sneller oppak. Ik beweeg meer, onderneem meer. Met hardlopen word ik niet alleen fysiek actiever, ook mijn geest blijft scherp. Dan reageer ik op ontwikkelingen die me bezighouden. Dan schrijf ik bijvoorbeeld een ingezonden stuk naar de krant. En dat wordt dan ook regelmatig geplaatst."

Peter is ook lid van de verenigingsraad van publieke omroep AVROTROS. Peter: "Ik hecht veel waarde aan goede media en de publieke omroep. In de verenigingsraad denk ik mee hoe de publieke omroep een betekenis kan blijven spelen in de samenleving. De laatste jaren zit de publieke omroep met alle bezuinigingen in het verdomhoekje. Van het meedenken over het belang van de (sociale) media en de publieke omroep krijg ik ook energie." Peter was ook jarenlang vrijwilliger bij de Luister- en Vertelgroep. "Voor een groep

ouderen in een senioren-complex in de Reeshof las ik voor uit kranten of boeken, bijvoorbeeld de verhalen van Godfried Bomans. Ik bereidde teksten voor en die gingen we lezen. Met die teksten brachten we dan discussies op gang, zodat de deelnemers actief bij zaken die in de samenleving speelden betrokken raakten. Dat was goed voor hun geest. Maar ik maakte ook een quiz over Tilburg. Kwam ik als quizmaster met een strikje het podium op. En kwamen de verhalen van vroeger los. Over sjanternellen van De Gruyter naar De Gruyter bijvoorbeeld. En ik las ook de teksten voor van de prenten van Cees Robben. In de Tilburgse Toal. Altijd lachen voor rasechte Tilburgers als een Zuid-Hollander het Tilburgs dialect probeert te spreken!"

## BAKKEN TOT JE ERBIJ NEERVALT

Zolang hij zich fit en gezond voelt, blijft Peter doorrennen. "Niemand kan in de toekomst kijken, maar zolang ik positief blijf en niet bij de pakken neer ga zitten, blijf ik gezonder en vitaler, daar ben ik van overtuigd. Ik neem een voorbeeld aan Jan, een oude bakker van negentig, die ik nog van vroeger ken. Jan bakt nog steeds. Als ik hem vraag hoe hij dat allemaal nog doet en kan, zegt hij 'Peter, je moet niet doodgaan, voor je sterft'. Van zo'n levensopvatting krijg ik enorme inspiratie."



Kijk op [sportintilburg.nl](http://sportintilburg.nl) voor een speciaal sportaanbod voor ouderen via KOM: Keep on Moving. Of stuur een mail naar [sportmarketing@tilburg.nl](mailto:sportmarketing@tilburg.nl)



# MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

Wanneer u ouder wordt, wilt u zoveel mogelijk dingen zelfstandig blijven doen en zelf kiezen hoe u uw dag invult. Bij De Wever vinden we het belangrijk dat u uw leven kunt blijven leven zoals u dat gewend bent. Mocht er toch een zorgvraag ontstaan, dan gaan wij graag met u in gesprek. We bekijken dan samen wat u nog zelf, of met behulp van familie en vrienden en/of hulpmiddelen kunt en waar professionele ondersteuning noodzakelijk is.

Kijk voor meer informatie op [www.deweever.nl](http://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 opent Het Laar een nieuw woongebouw: Laarstede, voor mensen met dementie.



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op [www.hetlaar.nl](http://www.hetlaar.nl)  
of bel met 013-4657700



# EEN VARIATIE AAN VRIJWILLIGERS

Mensen doen vrijwilligerswerk om zichzelf te blijven ontwikkelen, vanuit zingeving, om actief in de samenleving te blijven en om iets voor een ander te willen doen. En daar krijgen ze dan zelf vaak weer een goed gevoel van. In deze Draad vindt u **portretten van zeven vrijwilligers** uit de gemeente Tilburg. Vrijwilligers die zich belangeloos inzetten voor de ander. En daar zelf ook weer rijker van worden. Uitgebreidere versies van de artikelen over Jan Moerlands, John Lebbing en Tom Spijkers verschenen eerder op [www.vrijwilligerstilburg.nl](http://www.vrijwilligerstilburg.nl)

Tekst en Fotografie **Etiënne van Breugel** en **Hans Peters**

*Wist u dat bijna de helft van de ouderen tussen 65 en 75 jaar vrijwilligerswerk doet? 48,4% maar liefst. In de gemeente Tilburg zijn helpen in de gezondheidszorg, helpen bij sportverenigingen, helpen in een buurthuis, bij een culturele vereniging en de hulp aan vluchtelingen het meest populaire vrijwilligerswerk.*



**Anneke Buursink – Niessink (75)** werkte haar hele leven in het onderwijs. Eerst als docente, later als manager. Op haar 68e stopt ze met werken. Om niet lang daarna vrijwilliger te worden bij de Stadscamping in Tilburg. “Mijn middelste dochter werd gevraagd om voorzitter te worden van het bestuur van de Stadscamping. Zij heeft mij gevraagd te helpen bij het voorbereiden en notuleren van de vergaderingen. Ik ben een fervent kampeerder en had best wat vrije tijd. En van lieverlee ben ik er veel meer taken bij gaan doen zoals de voorbereiding van festivalcampings, de aanvraag van vergunningen. Ook ben ik vrijwilligerscoördinator. Sommige vrijwilligers noemen me ook wel gekscherend ‘de moeder van de Stadscamping.’”

De Stadscamping in het Spoorpark groeide uit van een pop-up camping zonder voorzieningen tot een volwaardige camping met verhuurbare wagons en tenten, sanitair en een grote schare vrijwilligers. Bij een festival als Roadburn staan de camping en het evenementenveld helemaal vol. Anneke: “Dan moeten er heel veel vrijwilligers worden ingepland. Dat doe ik dan. Tijdens zo’n festivalcamping stond ik soms wel tien dagen en nachten achter elkaar op de camping. In mijn eigen camper.”

Anneke coördineert tussen de veertig en vijftig actieve vrijwilligers die betrokken zijn bij het beheer. “De camping is niet het doel op zich, maar een middel om mensen weer mee te laten doen in de maatschappij. En we hebben nu ook een heleboel oudere vrijwilligers die met vroegpensioen zijn, die hier zingeving zoeken. Ik ben hier altijd elke dinsdag. Van een uur of half tien tot half drie of zo. Wat het me oplevert? Nou, als iemand ergens in zijn leven is vastgelopen en hier weer helemaal opbloeit, dan word ik daar heel blij van.”

## VRIJWILLIGER ANNEKE DE MOEDER VAN DE STADSCAMPING



## VRIJWILLIGER ED “WERKEN TUSSEN JONGEREN HOUDT MIJ JONG”

**Ed Oosterkamp (66)** fietst gemiddeld tien keer per maand vanuit zijn woonplaats Vught naar poppodium 013 in Tilburg. Vaak om als bezoeker naar een concert te gaan, maar ook twee à drie keer om er als vrijwilliger een bardienst te draaien. Hij zet dan alles klaar, tapt biertjes en schenkt drankjes in, en maakt na afloop van het concert de bar weer schoon. Daarna drinkt hij dan nog een pilsje met het team en fietst hij weer naar huis. Een hele prestatie op zijn leeftijd. Ad: “Ik krijg er energie van. Het houdt me vitaal.”

Ed is zo’n beetje de oudste vrijwilliger van het team. Ook tijdens concerten ziet hij vaak alleen maar jonge mensen. Ad: “Tussen al die jonge mensen, voel ik me weer jong. Maar je moet zelf ook wel een beetje vlot zijn. En van aanpakken weten. Je moet geen bang wezeltje zijn.”

Ed bezoekt regelmatig concerten in 013, vooral van heavy metal bands. Ad: “Dan zag ik mensen achter de bar staan en dacht ik ‘dat is vet, dat wil ik ook!’ Acht jaar geleden meldde hij zich als vrijwilliger aan. Zijn vuurdoop was het Roadburn Festival, ’s werelds meest vooruitstrevende festival voor heavy muziek. “Geweldig, dat publiek is zo relaxed en aardig.”

Bijkomend voordeel van het vrijwilligerswerk is dat hij gratis naar concerten mag. Ed: “Ik ben vaak bij 013 te vinden. Het voelt als een warm bad, vooral ook door de gezellige omgang met het team. Maar de interactie met het publiek is net zo geweldig. Hoe leuk is het als ze je na afloop je bedanken voor je werk. Of je zelfs een knuffel geven. Daar krijg ik een kick van.”



>

**Gerry van der Schoot (61) wordt in 2022 voor 100% afgekeurd vanwege problemen met haar gezondheid. Als ze weer stabiel is geworden, gaat ze op zoek naar een zinvolle en leuke invulling van haar vrije tijd. Die vindt ze in een combinatie van natuur en educatie. Als bosvrouw Fleur is Gerry actief in het Bewaarde Land in Hilvarenbeek (Groot Loo) en Tilburg (Stadsbos 013). Daar werkt ze als vrijwilliger mee aan schoolprojecten van IVN, het Instituut Voor Natuureducatie. IVN ziet de natuur als een fijne ontspannen leeromgeving voor kinderen. Gerry: "Kinderen worden heel rustig van de natuur."**

IVN Brabant organiseert op verschillende plaatsen in Brabant natuureducatie. Tijdens het Bewaarde Land-programma van drie dagen komen leerlingen van groep 4, 5 en 6 op speelse wijze met de natuur in aanraking. Ze gaan op onderzoek uit in het bos, leren alles over de kringloop, wroeten in de aarde en worden aan de hand van verhalen en rollenspellen het bos ingezogen. Als bosvrouw Fleur begeleidt Gerry de kinderen in het bos, gaat ze op bezoek op naar scholen, vertelt ze het verhaal van de 'Verdwaalde en verloren kinderen' en brouwt ze heerlijke kruidensoep van door de kinderen gevonden eetbare kruiden. "We proberen de kinderen echt in de natuur te laten komen; een zen-momentje creëren. Sommigen komen nooit in de natuur. Laatst zei een kindje: 'In het bos heb ik mijn eigen plekje. Dat heb ik thuis niet!'"

Bij de natuureducatie van IVN draait het vooral om de aansluiting bij de beleving van het kind. "Als bosvrouw ben ik de schakel tussen de kinderen en de wachters in het bos. Ik geniet er enorm van als ik die kinderen in drie dagen helemaal thuis zie komen in de natuur. Je ziet ze genieten en vragen of ze vaker terug mogen komen. Dat levert me heel veel energie en een goed gevoel op. De kinderen houden me bovendien jong en de band met de andere vrijwilligers is heel hecht. Het onderlinge respect en de waardering doen me goed."

## VRIJWILLIGER GERRY SPEELT BOSVROUW FLEUR



## VRIJWILLIGER HAN KRIJGT EEN KICK VAN ELKE MATCH

**Han de Laat is vrijwilliger bij het Vrijwilligerspunt Zuid. Bewoners uit Tilburg-Zuid die vrijwilligerswerk zoeken kunnen op maandagmiddag bij Han terecht op het spreekuur in MFA Het Zuiderkwartier. Zij koppelt vrijwilligers aan organisaties in de wijk, zoals verzorgingshuizen, het ziekenhuis, wijkcentra, en kringloop- en ruilwinkels.**

Han heeft iets langer dan 43 jaar als respectievelijk bemiddelaar en HRM adviseur gewerkt. Begonnen bij het arbeidsbureau, dat werd later CWI en uiteindelijk UWV Werkbedrijf.

Net voor haar pensioen meldde ze zich bij het Vrijwilligerspunt. Han: "Dit werk heeft veel raakvlakken met mijn vorige werk. Soms komen wijkbewoners op het spreekuur die niet goed weten wat voor vrijwilligerswerk ze kunnen of willen. Samen vogelen we dat uit. En vervolgens ga ik op zoek naar een organisatie die vrijwilligerswerk biedt dat daarbij past." Zoals bij de 19-jarige jongen die zich aanmeldde. Han: "Ik dacht 19? En hij zit niet op school en hij werkt niet... Wat is hier aan de hand? Na doorvragen bleek hij een lange achtergrond bij de GGZ te hebben. Hij werkt nu een paar uurtjes per week bij een kringloopwinkel en krijgt prima begeleiding. Samen kijken we hoe hij ondersteund kan worden op de werkvloer, ook als het niet goed gaat."

Van elke geslaagde match krijgt Han een kick. "Wijkbewoners ontdekken hun talenten en gaan weer in zichzelf geloven. Ze komen weer een treetje hoger op de participatieladder en stromen soms ook door naar een betaalde baan. Dat is natuurlijk het perfecte sluitstuk. Het geeft mij veel energie en voldoening als ik een bijdrage kan leveren aan een betere toekomst van deze bewoners."

**Jan Moerlands (72)** trekt iedere zomerse vrijdagavond met een lint van skaters door Tilburg en omgeving. Organisator F.E.E.S.T. (Friday Early Evening Skate Tilburg) organiseert die gezellige skatetochten; sinds 2017 is Jan Moerlands voorzitter van de Stichting. "Het is elke keer weer een feest om te zien hoe de deelnemers genieten van onze routes. Zowel sportief als sociaal."

Jan is zelf fervent skater. In 2001 maakt hij voor het eerst kennis met F.E.E.S.T., sinds 2017 is hij voorzitter van de stichting. "Ik vind het belangrijk dat de skaters vrij, veilig en onbezorgd kunnen bewegen." Jan is niet alleen voorzitter van de stichting, als kopman bepaalt hij ook het tempo. "Alle skaters blijven tussen de kopman en de blokkers. Hierdoor houden we een afgebakende groep." De routes bestrijken zo'n 25 kilometer.

Als voorzitter van de Tilburgse vrijdagavondskate heeft hij de 'leiding' over het vrijwilligersbestand van zo'n 25 mannen en vrouwen. Kopmannen, blokkers, fotografen, EHBO'ers, iemand die de muziek tijdens de skatetocht verzorgt, mensen die de hesjes wassen, de tussenstops regelen, de skaters van drank voorzien... Jan: "Als vrijwilligers zijn we goed op elkaar ingespeeld. Het hele event loopt als een geoliede machine."

Op sommige vrijdagen skaten er wel zo'n vijftig mensen mee. Jan: "Mensen van alle leeftijden. Zelf ben ik de oudste skater. Sommigen komen in groepjes, andere mensen komen alleen. Er is altijd saamhorigheid en je ziet hier vriendschappen ontstaan. Als ik dat zie gebeuren, dan voel ik me trots en voldaan. Ik vind het belangrijk om van nut te zijn voor anderen. Je krijgt er heel veel waardering en voldoening voor terug"

## VRIJWILLIGER JAN "HET IS ELKE KEER WEER FEEST"



## VRIJWILLIGER JOHN DE PRIKKELATEUR VAN GROENEWOUD

**John Lebbing (57)** is prikkelateur in zijn wijk Groenewoud. Prikkelateurs zijn mensen die met een prikstok afval opprikken. In de jaren vijftig werden prikkelateurs voor het eerst door de NS ingezet, om koffiebekertjes langs het spoor op te prikken. Tegenwoordig zijn het vaak wandelaars die een prikstok mee de natuur in nemen. En er zijn vrijwilligers die dat in hun eigen buurt doen, getooid in een oranje hesje.

"Je kunt je storen aan het vele zwerfafval en denken dat dat een taak is van het Brabants Afval Team (BAT). Maar je bent met z'n allen in deze maatschappij. Het BAT kan nu niet overal tegelijk zijn. Door zelf afval te ruimen, help je hen een handje," aldus een enthousiaste John.

Vanwege gezondheidsproblemen is hij arbeidsongeschikt, maar als vrijwilliger draagt hij zijn steentje bij aan een schone omgeving. John: "Ik haal zoveel voldoening uit dit werk. Iedereen wil van nut zijn, of dit nu via hobby, betaald werk of vrijwilligerswerk is. Als ik thuiskom, heb ik me nuttig gemaakt en mijn uitkering verdiend. Zo voelt het."

"Als ik mijn hesje draag en mensen zien me, dan gooien ze rommel wel in de afvalbak of in mijn vuilniszak. Ook krijg ik soms een bakje koffie als ik aan het werk ben. Dat zijn mooie dingen." Tussen het afval vindt hij soms de vreemdste zaken. Van lachgasank tot heroïna-naald. Eenmaal ontdekte hij bij de glasbak een wel heel bijzondere vondst. "Ik zag iets bewegen in een zak. Bleek er een kitten in te zitten. Ik nam hem mee naar huis om naar het asiel te brengen. Maar hij is nog steeds bij me. Ik heb hem Spotje genoemd. Elke keer als we elkaar aankijken denk ik 'ik heb jou toch maar mooi van de ondergang gered'"





*Bij Tom Spijkers (31) uit Berkel-Enschot zit vrijwilligerswerk in het bloed. Op zijn veertiende rolde hij het vrijwilligerswerk in als groepsleider van de Kindervakantieweek. Ook was hij begeleider van de Koningsdagmarkt en speelde hij voor Piet bij de Sinterklaasintocht. Elke jaar worden deze activiteiten georganiseerd door de Stichting Jeugdwerk Berkel-Enschot. Net als Paaseieren Zoeken, Jeugdcarnaval en de Halloweenocht. Tom: "Ik heb al die jaren met veel plezier aan deze toffe activiteiten meegelopen."*

Een aantal jaar geleden nam hij zitting in het bestuur van de stichting, met Communicatie en PR in zijn portefeuille. Tom: "Ik richt me vooral op de interne en externe communicatie. Zoals vergunningen en subsidies regelen bij de gemeente en dorpsraad, sponsors zoeken, contacten onderhouden en materialen regelen. Was ik vroeger alleen aanwezig als vrijwilliger op de dag zelf, tegenwoordig coördineer ik samen met de bestuursleden het hele reilen en zeilen rondom alle activiteiten. Dat geeft me veel voldoening."

Tom is zo'n vier uur per week bezig met bestuurstaken, naast zijn werk als adviseur elektrotechniek bij waterschap De Dommel en zijn eigen bedrijfje in elektrotechniek. Hij roemt vooral de bereidwilligheid van vrijwilligers om elkaar te helpen. Tom: "Is er bijvoorbeeld geen transport om een springkussen te verplaatsen, dan is er altijd wel iemand met een aanhanger die het kussen wil verplaatsen. Een paar jaar geleden heb ik zelf op het laatste moment een activiteitenboekje gemaakt voor de Kindervakantieweek. Dat moest de dag erna naar de drukker. Ik heb de hele nacht doorgehaald en bij het ochtendgloren lag de digitale versie er. Dat altijd iedereen voor de ander en het algemeen goed klaar staat vind ik geweldig. Daardoor voelt het eigenlijk als één grote familie."

## VRIJWILLIGER TOM "HET VOELT ALS ÉÉN FAMILIE"



**OP ZATERDAG 12 OKTOBER** WORDEN DE GENOMINEERDEN VOOR DE VRIJWILLIGERSPRIJZEN IN GEMEENTE TILBURG BEKENDGEMAAKT IN DE MEDIA. VANAF DAT MOMENT IS OOK EEN DIGITALE STEMBUS GEOPEND, WAAR ALLE INWONERS VAN DE GEMEENTE TILBURG ÉÉN STEM KUNNEN UITBRENGEN OP HUN FAVORIETE VRIJWILLIGER EN/OF VRIJWILLIGERSORGANISATIE.  
**KIJK OP [WWW.VRIJWILLIGERSTILBURG.NL](http://WWW.VRIJWILLIGERSTILBURG.NL)**

**In gemeente Tilburg doen veel mensen iets voor een ander.** Op dit moment zijn er ongeveer tussen de 37.000 en 40.000 inwoners die vrijwilligerswerk doen. We zetten de container voor iemand buiten, maken praatjes met mensen die eenzaam zijn, doen boodschappen voor mensen die dat zelf niet kunnen of helpen mee in de tuin of met kleine klusjes in huis. Het aandeel mensen dat vrijwilligerswerk doet bij een vereniging of stichting is wel laag als je dat afzet tegen het Nederlandse gemiddelde: 25% tegenover 46%. Maar dat zegt niets over de bereidheid om iets te doen. In gemeente Tilburg zijn 2518 geregistreerde stichtingen en 1107 geregistreerde verenigingen. Op al die plekken zijn vrijwilligers actief. [bron: [vrijwilligerstilburg.nl](http://vrijwilligerstilburg.nl)]





# NIEUWSGAREN

## VRIJWILLIGERS GEVRAAGD VOOR SCOOTMOBIELCURSUS TOEGANKELIJK TILBURG

Toegankelijk Tilburg, de belangenorganisatie voor mensen met een beperking, geeft cursussen voor scootmobielgebruikers die rijvaardiger willen worden. Samen met een ervaringsdeskundige krijgen scootmobielgebruikers allerlei oefeningen om hun rijvaardigheid te verbeteren en hun zelfvertrouwen te vergroten. De organisatie is naarstig op zoek naar vrijwilligers die de cursus willen geven.

Gerdy Zijlmans, projectleider Communicatie en Toegankelijkheid: "We hebben nu slechts drie vrijwilligers. Daardoor kunnen we lang niet iedereen die zich aanmeldt meteen een cursus aanbieden. En dat is jammer." Zit je in een scootmobiel en wil je de bewegingsvrijheid en zelfvertrouwen van scootmobielgebruikers mee helpen vergroten? Geef je dan op als vrijwilliger bij Gerdy Zijlmans via [gerdy@toegankelijktilburg.nl](mailto:gerdy@toegankelijktilburg.nl)

## SAMEN LUNCHEN MET BUURTBEWONERS TOINE EN WILLY IN DE REESHOF

Maandelijks stellen bewoners Toine en Willy hun deuren open voor bewoners uit de Reeshof. Die worden in de watten gelegd met een uitgebreide lunch. Vanuit hun huis heb je een prachtig uitzicht over het water. Daarom heet dit burgerinitiatief 'Klop, klop ... aan het water'. Het hartverwarmende initiatief is bestemd voor mantelzorgers, bewoners die zich eenzaam voelen of een klein netwerk hebben. Samen met bewoners houden Toine en Willy een gezellige middag, waarin samenzijn en verbinding centraal staan onder het motto 'Een goede maaltijd, brengt goede mensen samen'. Ben je of ken je iemand die deel wilt nemen aan 'Klop, klop ... aan het water'? Neem dan contact op Kautar El Fertassi, sociaal werker ContourdeTwern, gebied Reeshof via 06 516 64 107 of [kautarelfertassi@contourdetwern.nl](mailto:kautarelfertassi@contourdetwern.nl)

## BESTE DOORTRAPPER VAN BRABANT

Kent u een fietser van 60 jaar of ouder die uitblinkt in zijn of haar fietsprestaties, passie voor de sport en/of inzet voor de fiets community? Dan nodigen we u uit om deze persoon te nomineren voor onze wedstrijd 'Beste Doortrapper 2024'! Helpt u ons deze bijzondere fietsers in het zonnetje te zetten? Nomineren kan tot 31 oktober 2024 via onderstaande QR-code. We kijken ernaar uit om alle inspirerende verhalen te ontvangen.



## T/M OKTOBER: EXPOSITIE TATJANA KOSTRYUKOVA-HOUT IN WIJKCENTRUM KONINGSHAVEN

In haar tentoonstelling presenteert Tatjana Kostryukova-Hout realistische schilderijen met verschillende thema's als flora en fauna, onder andere gemaakt in glas-in-lood stijl. Deze keer ook schilderijen van landen en steden, geïnspireerd op haar reizen. De tentoonstelling is in oktober te bewonderen in wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaardersstraat 32c, in Tilburg.



## OUD-NOORD ONLINE

Op vrijdag 13 september heeft wethouder Yusuf Celik in een feestelijke live-uitzending van Tilbuzz op Omroep Tilburg de online wijkkrant voor Tilburg Oud-Noord 'geopend'. In deze wijkkrant vindt u steeds het laatste nieuws en agenda over Oud-Noord, samengesteld door burgerjournalisten, samenwerkende organisaties en onder de vleugels van redacteuren Ron Schuurkes en Hedwig Zeedijk. Kijk op [www.wijkkranttilburg.nl](http://www.wijkkranttilburg.nl) voor het laatste nieuws. Interesse om burgerjournalist te worden? Stuur een mailtje naar [redactie@wijkkranttilburg.nl](mailto:redactie@wijkkranttilburg.nl)

## 5 NOVEMBER: 'PATHE 50PLUS' DRAAIT EZRA

Pathé 50PLUS is een gezellig uitje in de middag, waarbij je de beste films ziet zonder last te hebben van de drukte bij avond- en weekendvoorstellingen. De voorstellingen hebben een pauze en je ontvangt een gratis kop koffie of thee met een lekkernij. Op 5 november draait de film 'Ezra'. Kaarten reserveren via: [www.pathe.nl/50plusbios](http://www.pathe.nl/50plusbios) Info: 5 november, Ezra, van 13.30 uur tot 16.30 uur. Prijs: €9,50 (incl. hapje en drankje). Locatie: Pathé Stappegoor.

## 31 OKTOBER – 28 NOVEMBER: LIVE JAZZ BIJ GIARDINO D'ITALIA

Iedere laatste donderdag van de maand kun je genieten van een avondje jazz bij Italiaans restaurant Giardino d'Italia. De zangers en muzikanten van de huisband vertolken jazz classics, maar ook andere lekker in het oor liggende muziek. Wil je de avond beginnen met een pizza of pasta? Reserveer dan een tafeltje via [www.giardino-d-italia.com](http://www.giardino-d-italia.com). Vanaf 20.30 starten de eerste nummers. Info: Live Jazz van 20.30 uur tot 23.59. Prijs: Gratis. Locatie: Giardino d'Italia, Huibevendreef 22, Tilburg.

## 10 NOVEMBER: LEONI JANSEN BIJ HEYHOEF BACKSTAGE

De stichting Backstage Bridges haalt op 10 november zangeres Leoni Jansen naar Heyhoef Backstage Coolvibes Concerts. Normaliter bestaan de Coolvibes Concerts uit luisterconcerten met genres Americana en Country. Deze keer een zijsprongetje naar een van de beste vertegenwoordigers van Nederland: Leoni Jansen (presentatrice, zangeres, actrice en theatervrouw). Samen met Simone Kleinsma en Gerard Cox trad ze begin '70 op in een theatershow, ze deed veel presentatiewerk op tv, bereikte North Sea Jazz als jazz-zangeres, zong op de bruiloft van het koningspaar, hield een hommage aan Nelson Mandela in Carré en geeft nu dus een solo-show bij Heyhoef Backstage. Tickets reserveren via site: [www.heyhoef-backstage.nl](http://www.heyhoef-backstage.nl). Info: Leoni Jansen, 15.30 uur tot 17.30 uur. Prijs: €12,50. Locatie: Heyhoef Backstage. Wijkcentrum Heyhoef, Kerkenbosplaats 1, Tilburg.



A photograph of a middle-aged man with grey hair, wearing a dark blue t-shirt, looking directly at the camera. He is holding a white badminton racket in his right hand and a shuttlecock in his left. The background is an indoor sports hall with a blue and yellow court, and other people playing badminton in the distance. The lighting is bright, typical of an indoor sports facility.

# BONGKAR MAAKT HET EEN STUK GEZELLIGER

Tekst Hans Peters | Fotografie Dolph Cantrijn



In 1958 verhuisde **Tony Liem (70)** samen met zijn ouders, twee oudere broers en zus van Indonesië naar Nederland. In Tilburg beleefde hij een onbezorgde jeugd en richtte hij met Indische en Nederlandse vrienden een sportvereniging op: Bongkar. De sportclub staat symbool voor vitaliteit en vriendschap. “Die vrienden van de sportclub zie ik nog steeds. Het heeft me veel gebracht.”

**T**ony is een gedreven verteller. Hij schetst de achtergrond waartegen het gezin Liem eind jaren vijftig naar Nederland komt. Zijn familie heeft Indische, Europese en Chinese roots. Tony: “Mijn opa was Chinees. Mijn oma was Javaans. Mijn moeder Duits-Russisch. En mijn vader Chinees-Javaans. Inwoners met gemengd bloed werden ook wel Indo genoemd. Ze bezetten destijds vaak de betere posities. Nadat Indonesië in 1949 onafhankelijk was geworden en ook onze familie te maken kreeg met geweld en bedreigingen - als Indo werden we als verlengstuk van de koloniale heerser gezien - zijn we uiteindelijk naar Nederland gevlucht. Dat kon doordat we als Indo een Nederlands paspoort hadden. Mijn vader is naar alle waarschijnlijkheid verhoord en gemarteld maar daar heeft hij nooit over gepraat. Pas later is het besef bij mij gekomen hoezeer zij vanuit het niets alles weer moesten opbouwen en hoeveel ze voor ons hebben opgegeven. Mijn ouders waren welvarende, zelfstandige ondernemers in Jakarta, hier hadden ze niets meer.”

## HET INDISCH ZWIJGEN

De kennismaking met Nederland viel aanvankelijk tegen. Tony: “De winter van '58 was bitterkoud. We zwierven een jaar langs allerlei pensions met andere Indische gezinnen tot we in nieuwbouwwijk Het Zand in Tilburg terechtkwamen. Dat was een hele verbetering, vooral voor ons kinderen. Het Wandelbos was vlakbij en we konden lekker voetballen op straat. Op de lagere school zag ik andere Indische kinderen en maakte ik vriendjes.” Zijn ouders hadden het moeilijker. Tony: “In Jakarta waren ze zelfstandig ondernemer maar hier moest mijn vader genoegen nemen met een baantje als monteur. Het verleden woog heel zwaar op de achtergrond en ook wij, de kinderen, kregen er iets van mee. Maar erover praten was taboe. Dat wordt het Indisch Zwijgen genoemd. Als je er niet over praat, is het er niet. Wie ben ik? Waarom ben ik zoals ik ben? Omdat ik geen antwoorden kreeg, werd ik heel onzeker. En ik was niet de enige: veel kinderen leden





onder het Indisch Zwijgen. Die kampten met emotionele problemen als onzekerheid en depressies. Sommige ouders reageerden hun emoties af op hun kinderen: mentaal maar ook fysiek. Die snapten niet waarom hun ouders zo deden. Adriaan van Dis schreef er treffend over in *Indische Duinen*."

## FUCK DE PRESTATIEDRUK

Tony zelf had vooral last van de prestatiedruk die zijn ouders hem oplegden. Tony: "Ze zeiden 'je bent anders, wordt anders behandeld, dus moet je 200% presteren. Maar ik werd er juist rebels van. Gooide mijn kont tegen de krib, haalde slechte cijfers en degradeerde van de HBS naar de latere mavo. Dat ik met mijn Indische vrienden in veel tenten niet werd toegelaten maakte de situatie er ook al niet beter op. Heel frustrerend als je Nederlandse vriend wel wordt toegelaten, en jij niet." Met het Wetboek van Strafrecht togen ze naar het politiebureau om een klacht in te dienen. Tony: "Daar riep de agent 'als je nu niet opsodemetert, gooi ik je in de cel'. Zo ging dat in die tijd."

Onder meer om de onrust een plek te geven, richtte Tony in de jaren zeventig met Indische en Nederlandse buurtgenoten een voetbalvereniging op: Bongkar. Daarmee gingen ze in de cafévoetbalcompetitie meedoen. "Bongkar is

Maleisisch en staat voor 'slopen, overhoophalen, losmaken'. Heeft een negatieve bijklank, maar voor ons betekende Bongkar het losmaken van vastgeroeste patronen en het slopen van de muur van onwetendheid en discriminatie. We voetbalden buiten de reguliere KNVB-competitie om. Bij Heidehoef en Peerke Staak, bijvoorbeeld. Maar ook op een voetbalveld naast Bosvreugd. En op het trapveldje op de hoek Reeshofdijk – Taxandriëbaan. In die tijd sloten we vele vriendschappen, met zowel Indische als Nederlandse jongens. Sport verbreedert en geeft inzichten. Dat we eigenlijk allemaal hetzelfde zijn. Die sportvrienden van toen zijn vrienden voor het leven geworden; die zie ik nog steeds."

## DE ENERGIE EBTE WEG

Aan het begin van de jaren negentig ebt de energie van de voetballers van Bongkar wat weg. Ze worden wat minder actief. Tony: "We werden ouder, hadden het druk met werk en gezin. Maar we wilden absoluut niet stoppen met sporten. En we wilden elkaar ook blijven zien. Dus hebben we een doorstart gemaakt met badminton. Dat deden we al heel lang; sinds kort ook op zowel de dinsdag als de donderdagochtend." Plaats van handeling is de studentensporthal aan de Academielaan. Tony: "We hebben 22 leden, waaronder Nederlandse en Indische sporters.



Badminton houdt ons vitaal; het is een sport die je prima op oudere leeftijd kunt beoefenen. In je eigen tempo. Zowel je onderlichaam als je bovenlichaam doet mee. Naast het slaan van de shuttle met je racket, is ook het voetenwerk essentieel. Je moet snel reageren, om onder of boven de shuttle te komen."

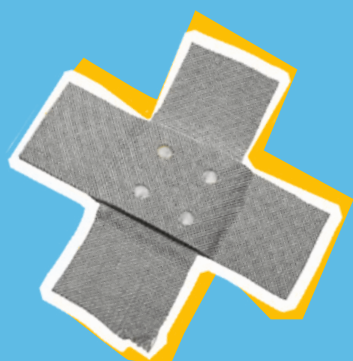
Badminton is dé nationale sport van Indonesië. Veel kampioenen komen er vandaan. Tony: "De sport doet ons denken aan ons geboorteland. Dat maakt de band tussen ons nog sterker. We delen onze wortels en onze geschiedenis samen." Tony heeft nog een interessant weetje. "Wist je dat badminton de snelste racketsport ter wereld is?"; vraagt hij glimlachend? "Bij professionals kan de snelheid van de shuttle oplopen tot meer dan 400 km per uur. Gelukkig gaat het er bij ons een stuk rustiger aan toe haha. Ondanks dat de leeftijd begint te tellen, merk je wel dat je conditie ermee op peil blijft. En je zit lekkerder in je vel."

De derde helft van de training is minstens zo belangrijk. Tony: "Na afloop gaan we niet naar huis. In de koffiekamer praten we gezellig na. Vandaag heeft iemand zelfgebakken spekkeek meegenomen. Het sociale aspect is belangrijk. Ook komen we nog bij elkaar thuis voor een potje kaarten of domino, om slap te ouwehoeren of lekker te eten. Zonder Bongkar zouden onze levens een stuk minder gezellig zijn."

Een uitgebreid verhaal over Tony's afkomst en achtergrond is te lezen in het boek *Een westers beschavingsoffensief, sporen van het koloniaal en postkoloniaal verleden van Tilburg* dat afgelopen juni verscheen. Het boek kwam voort uit een onderzoek dat Rosemarijn Hoeft van het Koninklijk Instituut voor Taal-, Land- en Volkenkunde deed in opdracht van gemeente Tilburg naar het koloniaal verleden van Tilburg. Tony was één van de vele Tilburgers die zich aangesproken voelde tot het vertellen van zijn verhaal. Ook het Stads museum, het Regionaal Archief, het Textielmuseum, Tilburg University en vele andere Tilburgers zijn bij de totstandkoming betrokken geweest. Het boek is te koop bij boekhandel Gianotten-Mutsaers en kost €20,00



# Ook nog medische kosten...



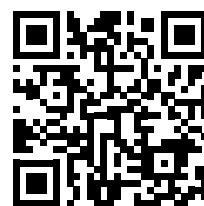
**"Deze rekening betalen lukt me echt niet"**

**"Oh nee, mijn kies is afgebroken!"**

**"Ik heb last van een hernia, maar mijn fysiobehandelingen zijn op"**

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

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](http://contourdetwern.nl/tof) voor meer informatie en voorwaarden. Heeft u vragen? Belt u dan met het AdviesPunt van ContourdeTwern via 013-549 86 46.



[contourdetwern.nl/tof](http://contourdetwern.nl/tof)



## VERSCHOLEN IN DE BOK

Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over het leven in het heden en in het verleden; wat is er allemaal gebeurd? Vandaag trekken we aan de bel bij **Ailsa Rainer** (63), Brits van origine, die al meer dan 30 jaar in Nederland woont. En nu al weer geruime tijd in een van de wevershuisjes in De Bokhamer. Daarnaast fotografeert ze als Englishwoman in Tilburg op originele wijze de binnenstad.

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

De Bokhamer, gelegen tussen Ringbaan West, de spoorlijn Tilburg-Breda en de wijk 't Zand, is een soort minidorp in de stad. Al rond 1400 vernoemd in de kronieken, ademt de straat de sfeer van het verleden; je ziet er moeiteloos aan af hoe Tilburg er 200 jaar geleden uitgezien moet hebben. Met de herdgang-vorm, de wevershuisjes, de straatweg, het groen en de dieren in hun weitjes. Al in 1400 werd hier vlas verbouwd, die werd geogst en vervolgens met een hamer (de bokhamer) gebroken om er linnen of touw van te maken. Wat de naam zou verklaren.

### DE ZON ALS TEKEN

Ailsa wilde wonen en werken op het continent. In 1994 kwam ze naar Nederland omdat ze dat goed kende van fietsvakanties. Via Rotterdam en Breda belandde ze uiteindelijk in Tilburg. Ailsa: "Aanvankelijk woonde ik in het centrum, in de Veestraat en met plezier. Ondanks de beruchte naam heb ik me er juist altijd heel veilig gevoeld en kon ik goed met de bewoners overweg." Tot ze op een dag onbewust door de Bokhamer fietste en een bord Te

## PARADIJSJE BOKHAMER



Koop zag staan: "Ik keek nieuwsgierig door het hek, zag die grote tuin en twijfelde of we het wel konden betalen. Maar ineens begon de zon te schijnen en wist ik het zeker: een teken van mijn inmiddels overleden vader; probeer het maar."

Wat moest zijn, moet zijn. Het bord Te Koop bleek er al vijf jaar te staan. Ailsa: "Ik denk dat niemand het wilde kopen omdat het pand met zijn monumentale status veel zorg en aandacht nodig had. Voor veel mensen best een opgave maar ik zag potentieel. En de timing was perfect!", lacht ze. Eind 2015 hadden de huizenprijzen een dieptepunt bereikt en voor de aanschafprijs van het wevershuisje in de Bokhamerstraat toen, kun je nu nog geen studiootje in het centrum meer kopen. Bovendien, haar man, afkomstig uit de Randstad wilde per se op het platteland wonen, Ailsa hing nog aan de stad; de Bokhamer bleek het volmaakte compromis.

Het compromis blijkt een soort paradijsje te bevatten. Twee lindebomen voor de deur geven een magnifiek aanzicht. Het huis is klein maar fijn. Ailsa: "We hebben in

de loop der jaren het huis naar onze smaak aangepast en tegelijkertijd verduurzaamd. Het dak is vernieuwd, de gevels zijn gerenoveerd en de luiken zijn geschilderd in monumentaal groen. Bovendien hebben we dubbel glas en goede isolatie aangebracht waardoor huis niet alleen comfortabeler maar ook energiezuiniger is geworden. Dat moet wel bij een huis uit 1860. In de woonkamer stond vroeger het weefgetouw denk ik, terwijl de bewoners in de hal sliepen. Het huis is gelijkvloers dus levensloopbestendig." Het huis mag dan klein zijn maar dat wordt ruimschoots gecompenseerd door de enorme tuin die maar liefst 60 meter lang is. Bloemenperken, bomen, een groentetuin, kassen, vlinders, heesters, een prieeltje, twee flinke schuren, een ren met kippen en konijnen en een riante zithoek. Een plek om weg te dromen en waar je zeker ook nooit meer weg wil? Ailsa: "Dat zijn we ook zeker niet van plan, hier willen we stokoud worden."

## ENGELSE IN TILBURG

Heimwee naar haar geboorteplaats Londen heeft ze niet echt: "Londen is inmiddels veel te druk en veel te duur; als ik nog ergens zou willen wonen zou het in Devon zijn." In Tilburg zocht ze ooit nog wel Britse plekjes op, zoals de Ierse pub om lekker met Engelse vrienden down memory lane te gaan. En het monument van een Schotse soldaat in het nieuwe Vrijheidspark doet haar denken aan haar Schotse grootvader, ook al heeft die Tilburg niet bevrijd: "Mijn geadopteerde stad heeft toch een Schotse link, dat vind ik mooi!"

Naast haar reguliere werk bij de Fontys Academie voor de Kunsten komt Ailsa als hobbyfotografe op de meest bijzondere plekken. De schoonheid van het desolate en troosteloze spreekt haar zeer aan, zoals ooit het pad naast de Midi. En trots was ze toen ze in 2022 de prijs won voor een foto van Roze Maandag in het kader van De Dag van de Democratie. Ailsa: "Mijn foto gaat over inclusie en laat zien dat in een vitale democratie iedereen zichzelf kan zijn. Inclusie, met name lhbtq+ rechten zijn in heel veel landen nog lang niet goed geregeld. Ik vind het mooi als ik met de camera rondsjuw en in contact kom met allerlei mensen. Als ze mijn accent horen, vragen ze af en toe verbaasd: Maar vind je het hier leuk dan? Zeg ik ja hoor ik heb het hier prima naar mijn zin. Tilburg is mijn geadopteerde stad, een typische studentenstad, heel sociaal en boordevol met activiteiten, heeft ook wel iets internationaals en het is vooral een prachtige stad om te fotograferen: rauw en ruw soms, onverwachts maar in ieder geval nooit saai."

# INITIATIEVEN WAARMEE WE WIJKEN EN BUURTEN VITAAAL HOUDEN

**Hoe kunnen we onze wijk een beetje beter maken?** Waar heeft onze buurt nu echt behoefte aan? Hoe houden we ons dorp leefbaar? Tal van wijkinitiatieven zagen in afgelopen jaren het licht. Wijkhuizen, buurtkamers of andere initiatieven waarin bewoners en professionals samen optrekken en die als doel hebben de wijk en haar bewoners vitaal te houden door de verbinding te zoeken. Een kleine greep.



## **STADSBOERDERIJ NOORDBUITEN, MOERSTRAAT 23**

Burgerinitiatieven Stichting NoordgroeIT en de vereniging 't Land van Noord hebben de ambitie om de natuur, landbouw en wijk met elkaar te gaan verbinden in NoordbuiTen, aan de rand van Tilburg Noord. NoordbuiTen moet een fijne plek worden waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en samenwerken, waar ruimte is om te experimenteren, lokaal voedsel wordt gekweekt en gezond leven centraal staat.

## **RONDE TAFELHUIS, WAGNERPLEIN 4**

Het Ronde Tafelhuis brengt wijkbewoners in al hun verscheidenheid in religie en cultuur met elkaar in verbinding door het organiseren van activiteiten en het huisvesten van organisaties met een culturele of religieuze achtergrond.

## **HET WEBERHOF, HOFFMANNLAAN**

Het Weberhoff in Tilburg is een ontmoetingsruimte voor ouderen. Het is een actieve club, waarvan de leden gemiddeld 75 jaar oud zijn. 83 leden met en zonder beperking zorgen dat de ontmoetingsruimte vijf dagen per week open is. Er worden activiteiten georganiseerd als dansavonden en een cursus line-dancing.

## **HUIS VAN DE WIJK, ORANGERIE 14**

Het Huis van De Wijk is een laagdrempelige ontmoetingsplek van en voor wijkbewoners van het Kasteel, ondersteund door buurtondersteuner van ContourdeTwern, in samenwerking met TBV wonen, Wijkraad Goirke-Hasselt-Bouwmeesterbuurt en Gemeente Tilburg. Het beheer is volledig in handen van vrijwilligers. Door samen de schouders eronder te zetten, weten ze iets van het huis en de buurt te maken. Geopend op maandag en woensdagmiddag en vrijdagochtend.

## **STADSTUIN THERESIA, THERESIASTRAAT 15A**

Stadstuin Theresia biedt een warme thuisbasis, een ontmoetingsplek en een podium voor buurtbewoners. Stadstuin Theresia biedt een gevarieerd activiteitenprogramma en organiseert regelmatig terugkerende activiteiten als een feest- of knutselmiddag voor kinderen, een Filosofisch Café, wijkdiner en lezingen op het PaviljoenPodium.

## **DICHTBIJ HUIS, ROOSEVELTPLEIN 9**

Een Huiskamer voor en van de Wijk op initiatief van de wijkraad Korvel en St. Anna, de ouderraad en het buurtcomité. Op woensdagmiddag is er een knutselclub voor kinderen en een Buurtbakske van 14.30 uur tot 16.00. Jaarlijks organiseert het buurtcomité een winterfeest of voordeurmarkt, met het Dichtbij Huis als uitvalsbasis.

## **BUURTHUIS BROEKHOVEN, MATTERHORNHOEK 20**

Buurthuis Broekhoven is een buurthuis van, voor en door bewoners van Tilburg-Zuid. De voormalige sportkantine van voetbalclub K.S. Broekhoven is op initiatief van bewoners behouden voor de buurt. Een positieve plek voor jong en oud om elkaar te ontmoeten en zelf activiteiten te organiseren. Openingstijden: elke werkdag van 10.00 uur tot 17.00 uur. Het buurthuis zoekt vrijwilligers en bestuursleden.

## **DE BACK, SCHOUT BACKSTRAAT 1**

Een burgerinitiatief opgezet door bewoners, voor bewoners van Zorgvlied. In het buurthuis De Back kunnen bezoekers cursussen volgen, sporten of gewoon een kopje koffie drinken. Maatschappelijke organisaties maken ook gebruik van De Back.

### WIJWEST, LE BOURGETSTRAAT 27

WIJ West is een broedplaats voor en door bewoners van Tilburg-West en organiseert tijdelijke programma's en events, en experimenteert met projecten. WIJ West richt zich op thema's als leefbaarheid, kunst en cultuur, ondernemerschap, werk, onderwijs en verduurzaming.

### DE GOEDE HERDERZAAL, ISIDORUSSTRAAT 6

In de Goede Herderzaal vinden dagelijks activiteiten voor senioren plaats, zoals biljarten, gym, computerclub en hobbyclub. Ook wordt er regelmatig een Indische dansavond gehouden (kumpulan). In het gebouw zijn verenigingen als KBO, Zonnebloem, een orchidee-vereniging en een schaakvereniging gevestigd.

### DE REITSE PLINT, PROF. VERBERNELAAN 37

De Reitse Plint aan de Prof. Verbernelaan 37A is een ontmoetingscentrum vóór en dóór bewoners van de Reit. Elke woensdagochtend is er inloop en bent u welkom voor een kopje koffie of thee. Activiteiten die vast op de agenda staan zijn o.a. koersbal, handwerken, Qi-gong, themawandelingen, kinderactiviteiten en het maandelijks bewonersoverleg Reitse Raad. Het is een Kenniskwartier infopunt van de gemeente Tilburg.

### HET VOORMEKAARTEAM, KWENDELHOF, KWENDELHOF 1

Het VoorMekaarTeam bestaat uit bewoners van de Kwendelhof en zet zich in voor andere wijkbewoners. Bijvoorbeeld door het helpen met het invullen van een formulier, schrijven of bellen naar instanties, maar ook een gaatje in de muur boren en een trui repareren.

### FIJN THUIS, SCHEVENINGENPLEIN 21

Het Fijn Thuis Huis aan het Scheveningenplein wil een verbindende factor zijn in de wijk Dalem, waar wijkbewoners elkaar kunnen ontmoeten. Er worden leuke activiteiten georganiseerd zoals lunchbijeenkomsten of gezellige kaartmiddagen.

### HUISKAMER DALEM, DALEMPROMENADE 34

De Huiskamer van Dalem is een ontmoetingsplek op de Dalempromenade voor de senioren uit de wijk. Op zondagen kunt u hier terecht tussen 10 uur en 17 uur voor een kop koffie en een praatje. Een groep vrijwilligers heet u van harte welkom.

### ONTMOETINGSHUIS ZORGVLIED, G. V. PRINSTERERSTRAAT 1

Ontmoetingshuis Zorgvlied is op initiatief van bewoners ontstaan. Ze hebben zelf het huis geschilderd, aangekleed en organiseren allerlei activiteiten. Zoals kookmiddagen, kindermiddagen, mensen worden geholpen bij taalproblemen of met laagdrempelige vragen over wonen of geldzaken. Er is een ruilkast aanwezig en er is een menstruatie-uitgifte punt. Zorgvlied is nog op zoek naar vrijwilligers en buurtmakers. Die kunnen contact opnemen met wouterwassenaar@contourdetwern.nl.

### DE REINEVAER, REINEVAERSTRAAT 55

Een plek voor wijkinitiatieven en een tweede thuis voor mensen van verschillende leeftijden, achtergronden en culturen, ondersteund en aangejaagd door bewoners zelf. De huiskamer ademt een gezellige sfeer uit. Een plek waar je terecht kunt met je vragen en waar ontmoeting en verbinding samenkomen.

### ONS KONINGSOORD, BERKEL-ENSCHOT

In Ons Koningsoord wonen ouderen en starters samen in een voormalig klooster. Samen vormen ze een hechte gemeenschap. Op allerlei manieren ondersteunen ze elkaar en ondernemen ze activiteiten voor en met elkaar. Ook kunnen ze genieten van de culturele optredens die regelmatig in het klooster worden gegeven.

### DE PEPPEL, ZESHOEVENSTRAAT 36, UDENHOUT

In cultureel centrum De Peppel organiseert De Stichting Welzijn Ouderen Udenhout het Trefpunt Senioren, een ontmoetingsplek voor ouderen uit Udenhout en omgeving. De stichting activeert ouderen om hun sport, hobby of spel te blijven beoefenen.

### DE ONTMOETINGSKAMER

De Ontmoetingskamer is opgezet voor ouderen uit de Reeshof met lichte geheugenproblemen of een klein netwerk die het leuk vinden om in huiselijke sfeer leeftijdgenoten te ontmoeten. Mantelzorgconsulenten, welzijnswerkers, casemanager, geheugenconsulent, thuiszorg en verpleegkundigen zijn bij de Ontmoetingskamer betrokken. Er is een Ontmoetingskamer aan de Heyhoefpromenade en het Scheveningenplein. Bij de Driehoek aan de Genderingenlaan is een groep voor geheugenfitness.



De Draad ging op bezoek bij de initiatiefnemers van NoordbuiTen. Het online artikel daarover leest u hier >>



DE PASSIE VAN...  
**TINUS AARTS**





Ik liep hem tegen het lijf in het Leijpark: een man met vier grote, ranke honden. Het was Tinus Aarts met zijn greyhounds. We kregen het over stropers die met 'lange honden' gingen jagen. En over renwedstrijden waar hij al vele prijzen mee gewonnen had, ook internationale. Daar moest hij maar eens meer over vertellen. Tinus Aarts zag in 1954 het levenslicht op het Vogelplein (vroeger Broekhoven 2) en woont al meer dan veertig jaar in Groenewoud 1. Hij verdiende zijn kost als stoffeerder en als magazijnmedewerker van een tapijtbedrijf. Eind jaren zeventig kreeg hij zijn eerste greyhound, een teef die luisterde naar de fraaie naam Angel Face van het Loechtje. Tinus: "Die beval me zo goed dat ik dacht: daar wil ik puppies van krijgen. Ik ben er toen mee naar een fokker in Oosterhout gegaan die me tevens voorstelde om eens naar de renbaan in Breda te gaan."

## VERGRIJZING

Van het eerste nestje verkocht Tinus twee puppies en twee puppies hield hij om mee te doen aan het windhondenrennen. Greyhounds kunnen meer dan 70 kilometer per uur halen en worden dan ook wel eens de 'renpaarden van de hondenwereld' genoemd. Maar er gaat nog een hele oefentijd aan vooraf, voordat ze geschikt zijn voor de renbaan. In de zomer van 1983 haalde Tinus Aarts zijn eerste prijs. Er zouden er nog vele volgen, hij heeft thuis zelfs een apart 'prijzenkamertje'. Voor de wedstrijden reed hij aanvankelijk meestal naar Breda. "In Tilburg hebben ze ook een renbaan gehad, langs de Gilzerbaan, maar dat was voor mijne tijd." De Tilburgse en Bredase verenigingen fuseerden – 'Er waren over de 100 leden' – maar de daaruit ontstane Brabantse Windhonden Renvereniging ging failliet. Rinus: "Nou ben ik lid van de S.E.W.R.V., de Sonse Eindhovense Windhonden Ren Vereniging. We hebben een kleine 30 leden. Weinig ja, helaas. Financiën is het probleem niet, maar de vergrijzing."

## AFGHAANSE WINDHOND

Met twee van zijn honden doet hij nog aan wedstrijden mee, een keer of vijf, zes per jaar. "Vroeger liep ik veel vaker. Ik heb honden gehad waarmee ik meer dan 80 keer gelopen heb, met een Afghaanse windhond zelfs 120 keer, tot in zijn achtste jaar, dat is de grens." Tinus maakt vrijwel dagelijks een rondje met zijn honden door het Leijpark en af en toe neemt hij ze mee naar een losloopgebied in de Loonse en Drunense Duinen. "Dankzij mijn greys blijf ik zelf ook in beweging."

Tekst en Fotografie: Joep Eijkens

Wilt u ook graag met uw passie in deze rubriek staan?  
Stuur dan een berichtje naar De Draad via  
[dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl).

# DE VERBORGEN TALENTEN VAN TEXTIELATELIER DE ONTPLOOI



In TextielAtelier De Ontplooi in Tilburg-West kunnen vrouwen uit de wijk hun creatieve talenten inzetten om tassen en sjaals te maken. Vrijwilligster **Shokouh Nekoui** is de drijvende kracht achter het TextielAtelier. “In het atelier wil ik de verborgen talenten van vrouwen onthullen.”

**A**l haar hele carrière brengt Shokouh onbenutte talenten voor het voetlicht. In haar geboorteland Iran werkte ze als docent handvaardigheid op een kunstacademie. In Nederland begeleidde ze vrouwenactiviteiten in een asielzoekerscentrum. En de laatste twee en half jaar werkt ze als vrijwilliger bij Textielatelier De Ontplooi. Shokouh: “Door creatief bezig te zijn, krijgen vrouwen meer zelfvertrouwen. Ze werken hier aan hun veerkracht.”

## NIEUWE TOEKOMST IN NEDERLAND

Dertig jaar geleden ontvluchtte Shokou haar thuisland. “Mijn zoon was toen zestien. Ik wilde niet dat hij zou sneuvelen in de oorlog, dus zijn we naar Nederland gevlucht.” Na haar asielprocedure volgde ze een opleiding voor NT-2 docent (Nederlandse als Tweede Taal) op de Universiteit van Tilburg. Tot aan haar pensioen gaf ze Nederlandse les aan alleenstaande minderjarige asielzoekers in Oisterwijk. Na haar pensioen liep ze met plannen rond om een textielatelier voor wijkbewoners op te zetten. Om iets voor de wijk en anderen te betekenen. Handwerken werd haar met de paplepel ingegoten. Shokouh: “Dat heb ik van mijn moeder. Die maakte de mooiste handwerken. Zelf kon ik een jurk die ik in de etalage zag, feilloos namaken.”

## JE IDEE GESTALTE ZIEN KRIJGEN

Via een advertentie komt ze bij WIJ West. Shokouh: “Loïs de Jong en Jesse de Doelder van WIJ West zagen mijn idee voor een textielatelier voor de wijk meteen zitten. De filosofie van WIJ West is heel mooi. Samen onderzoek je wat mogelijk is, en vervolgens voer je zelf het idee uit.” WIJ West financierde de naaimachines en faciliteerde de ruimte. Shokouh: “Daar ben ik heel blij mee. Zelf koop ik goedkoop stoffen en leer in op de stoffenmarkt. Maar ik krijg ook reststoffen van gordijnwinkels. Alles nieuw en van goede kwaliteit.”

Via naaiworkshops bij WIJ West gaf Shokouh bekendheid aan het naaiatelier. Daar kwamen de eerste deelnemers op af. Daarnaast werd de interesse van andere cursisten in het gebouw gewekt. Die kruisbestuiving werkte goed. Inmiddels komen wekelijks zo'n zestien vrouwen uit de wijk bij elkaar om hun creatieve vaardigheden te ontdekken en te ontwikkelen. Ze leren allerlei textieltechnieken zoals punchen, en maken niet alleen mooie tassen en sjaals, maar ook eigen creaties.

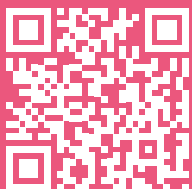
## VAN VER

De vrouwen komen uit alle windstreken: Marokko, Nederland, China, Iran, de Antillen. Shokouh: “Ze komen niet alleen letterlijk van ver, ook figuurlijk. Sommigen waren in Nederland in een sociaal isolement terechtgekomen. Doordat ze de taal niet goed kenden, doordat ze onderdrukt werden door hun man of doordat ze door een levensveranderende gebeurtenis hun zelfvertrouwen kwijt waren geraakt. In het atelier bloeien ze weer op. Ik heb legio voorbeelden. Een vrouw die na een burnout op haar werk bij het atelier terecht kwam. Een jong meisje dat helemaal vastgelopen was ontdekte bij het atelier haar creatief talent. Zij volgt nu de opleiding educatieve kunst in Rotterdam. Weer een andere vrouw leerde ik verpakkingsmateriaal maken van glasgordijnen. Daar gaan onze tassen en sjaals in. Dat gaat haar goed af: het is een langzaam proces, een opstapje naar het zelf maken van tassen en sjaals. Langzaam gaat ze weer in zichzelf geloven. En beseffen dat ze van waarde is.”

## GEEN STRESS OP DE VRIJDAGOCHTEND

Op de vrijdagochtend is het een gezellige drukte in het atelier. Ensy naait een mooie bloem op een tas. “Ik maak tassen en sjaals, maar repareer ook kapotte kleding van wijkbewoners. Ik ben erg blij met dit werk. Naaien geeft me voldoening en plezier. En het is beter dan thuiszitten.”





De tassen en sjaals zijn van Textielatelier De Ontplooi zijn te koop bij het Textielmuseum, slaapwinkel Ditvoorst aan de Schouwburggring, in het atelierwinkeltje bij Wij West en op de site van Wij West: De maker krijgt 75% van de verkoopprijs. Textielatelier De Ontplooi is elke maandag en vrijdag geopend van 10.00 uur tot 12.30 uur. Kom gerust eens langs. De Ontplooi is op zoek naar talenten en een vrijwilliger voor het klaarzetten van de spullen, koffie en thee zetten en het begeleiden van de deelnemers. Interesse? **Neem dan contact op met Shokouh via [textielatelier@wijwest.nl](mailto:textielatelier@wijwest.nl)**



Deelnemers van TextielAtelier de Ontplooi aan de naaimachine

> Vroeger piekerde ik veel. Sinds ik hier ben pieker ik niet meer, heb ik veel meer rust." Sindus werkt sinds kort in het atelier. Ze vindt het leuk om te punchen. Sindus: "Bij de Quiet Community ben ik gastvrouw. Daar hoorde ik van De Ontplooi. Ik kon al goed naaien, maar Shokouh leerde me punchen. Ik vind het erg fijn dat ik dit talent ontdekt heb. Vanwege een lichamelijke beperking heb ik veel spierpijn. In het atelier voel ik die spierpijn niet. Alle problemen verdwijnen in deze twee uur als sneeuw voor de zon." Drissia hoorde van De Ontplooi bij de Marokkaanse kookclub in WIJ West. "Ik voel me hier als een vis in het water. Ik heb mijn hele leven hard gewerkt in hotels. Ik ontdek nu pas hoe leuk ik naaien, punchen en breien vind. Ik voel de vrijheid om mijn talent te ontdekken en om de taal te leren."

### BALANS TUSSEN LICHAAM EN GEEST

Shokouh sluit af: "Met gezond eten en sporten zorg je voor een gezond lichaam. Met creativiteit zorg je voor een gezonde geest." Ze ziet zichzelf als begeleider, niet

als docent. "Mensen motiveren om creatiever te worden, dat doe ik graag. Ik laat de deelnemers zelf kiezen: welke kleursamenstelling of welke stof. Op die manier worden ze zelfstandig en ontwikkelen ze zich op eigen tempo en kracht. Ze stimuleren en motiveren elkaar ook. Van iemand die in het begin zei dat ze niks kon, en tegenwoordig prachtige stukken maakt, kan ik erg ontroerd raken."

WIJ West is een broedplaats voor en van bewoners van Tilburg West en organiseert samen met hen projecten gericht op thema's als leefbaarheid, kunst en cultuur, ondernemerschap, onderwijs en verduurzaming. **Kijk voor meer informatie op [wijwest.nl](http://wijwest.nl)**

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



## ONLINE ARTIKEL PLANNEN VOOR NOORDBUITEN IN LANDSCHAP PAUWELS



In Tilburg heeft de gemeente een locatie beschikbaar gesteld aan de bewoners van Tilburg Noord. Burgerinitiatieven Stichting Noordgroei en vereniging 't Land van Noord hebben de ambitie om van NoordbuiTen een fijne plek te maken waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en samenwerken, waar lokaal voedsel wordt gekweekt en gezond leven centraal staat. De Draad ging met de groene initiatiefnemers in gesprek. **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](mailto:dedraad@contourdetwern.nl)  
Kijk ook op onze website [www.dedraadmagazine.nl](http://www.dedraadmagazine.nl) of volg ons op Facebook [www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg.nl](http://www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg.nl)

## DE VOLGENDE DRAAD

De vijfde editie van De Draad in 2024 wordt verspreid tussen 13 en 20 december. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 1 november. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl)

## DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in De Draad nummer 3 (2024) is **MEEDOEN DOOR IN BEWEGING TE BLIJVEN**. De twee gelukkige prijswinnaars zijn de heer R. Adams en de heer of mevrouw L.W. Flemmington, beiden uit Tilburg. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

## WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 4, 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 Etiënne van Breugel of mail [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl)

## COLOFON

Hoofdredactie  
**Etiënne van Breugel**

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

Concept & Creatie  
**Dennis Buster**

Fotografie  
**Etiënne van Breugel**  
**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 Weaver**



# KORAY IS ER NU NIET

**1 OP DE 4 JONGEREN IS MANTELZORGER EN THUIS NODIG.**

Dat kan dus ook uw kleinkind zijn, of een buurmeisje of -jongen.  
Bekijk op [r-newt.nl/mantelzorg](https://r-newt.nl/mantelzorg) wat u kunt betekenen,  
of bel met jongerenwerk

R-Newt: 013 543 01 40

