

DE DRAAD

MAGAZINE NR1, 2025 | GRATIS



HET HOOFD
BOVEN WATER HOUDEN

DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

Lieve mensen, bedankt!

Beste lezer,

De meeste mensen kijken niet uit naar hun oude dag. Het beeld dat we in Nederland hebben is: ouder worden is aftakelen, dan hulpbehoevend worden, en vervolgens afhankelijk zijn van zorg. De media en overheids campagnes helpen niet mee. Het ene doemscenario volgt het andere op: pas op met oud worden! Hou er rekening mee dat er niet meer zomaar professionele zorg beschikbaar zal zijn! Praat met elkaar over de toekomst, want je moet voor je ouders gaan zorgen! Het lijkt wel of de overheid, en veel zorgorganisaties zelf ook, mensen willen waarschuwen voor oud worden. Je zou bijna gaan denken dat je geen bestaansrecht meer hebt als je "ouder" bent.

Wat een onzin. Ik word er altijd een beetje boos van. Want in mijn werk als wijkverpleegkundige zie ik steeds vaker het tegenovergestelde. Lieve mensen, die voor elkaar zorgen. Die even gaan kijken bij de overburen als de gordijnen om elf uur 's morgens nog niet open zijn. Die een pannetje soep maken voor een buurtgenoot die griep heeft. Die samen een wandeling maken. Soms zelfs een werkweek vol maken aan het organiseren van leuke activiteiten in een buurtcentrum. En ja, de lieve mensen over wie ik het heb zijn meestal gepensioneerd, en vaak al in de tachtig! Dus hoezo aftakelen?!

Ik steun van harte de positieve campagne van Thebe, die een ode brengt aan alle lieve mensen. Kijk maar op de achterkant van dit magazine. Samen zorgen is het mooiste wat er is! Thebe heeft vertrouwen in de toekomst. Want als u iets doet voor een ander en wij verlenen de professionele zorg: dan komen we er samen wel. Bedankt lieve mensen!

Maria,
de wijkverpleegkundige van Thebe



DE VOOR ELKAAR PAS

Vraag de pas aan en reis een jaar lang met de bus voor €42,50 (of samen voor €50,-).

Bent u 70+ en durft u niet meer auto te rijden of kunt u niet meer fietsen? Met de Voor Elkaar Pas kunt u een jaar lang met de bus reizen in West- en Midden-Brabant. Of u nu met de bus naar het centrum van Tilburg wilt, of een dagje weg naar Den Bosch of Breda.

VRAAG DE VOOR ELKAAR PAS AAN
Heeft u interesse? Ga voor meer informatie en aanvragen naar www.tilburg.nl/voor-elkaar-pas



De Voor Elkaar Pas is een samenwerking van de gemeente Tilburg en Arriva



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,

Iedereen heeft recht op een bestaan met voldoende inkomen, een woning, toegang tot onderwijs en zorg en wat geld voor onverwachte uitgaven. Dit is nodig om mee te kunnen doen in de samenleving. Voor veel Nederlanders is dit niet vanzelfsprekend. En problemen op het ene gebied, kunnen zomaar grote zorgen op meerdere gebieden tot gevolg hebben.

Want wat als die buffer voor onverwachte uitgaven al jarenlang ontbreekt? Wat als je door alle stress niet de meest logische, of zelfs totaal verkeerde, keuzes maakt en steeds dieper in de schulden komt? Zo erg zelfs dat je er niet van kunt slapen en een burn-out krijgt, je werk kwijtraakt... Het klinkt misschien ver weg voor u, maar alleen al in Tilburg zijn er meer dan 9.000 inwoners die moeite hebben met rondkomen. Soms al generaties lang. En nee, dat is niet vrijwillig.

Gelukkig zijn er in Tilburg veel initiatieven, maatschappelijke organisaties en inwoners te vinden die mensen helpen. Om uit de schulden te komen, om te voorkomen dat ze in de schulden komen, om mensen onderdak te bieden of een warme maaltijd. Soms is er maar een klein duwtje in de rug voor nodig, een andere keer is er wat meer werk aan de winkel. In alle interviews die we voor deze editie hielden kwam steeds één advies terug. Of eigenlijk twee. Durf om hulp te vragen. En doe dat op tijd. Maak je je zorgen om je financiën, gaat u niet naar de dokter of tandarts vanwege de kosten? Laat u de verwarming uit terwijl het buiten vriest vanwege de centen? Vraag gerust om hulp want mensen helpen u graag. Bij het AdviesPunt, bij het wijkcentrum, of bij de gemeente. Maar vraag ook eens een kennis, een familielid of een buur om hulp #durftevragen.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur



INHOUD

- 04 KBO Belastingsservice: Elk tientje is er één
- 10 Durf op tijd hulp te vragen
- 16 Ver gaan voor je droom
- 22 "Er hoeft maar één iemand in je te geloven"
- 28 35 jaar Broodnodig
- 32 Houd je mond gezond
- 36 Hermans Ruilkasten

RUBRIEKEN

- 8 Voor de Draad Erme: Thea van Blitterswijk
- 13 Puzzel
- 14 Nieuwsgaren
- 20 De Passie Van: Joep Verstappen
- 26 De Draad Kwijt

Aan de Belastingdienst

KBO BELASTINGSSERVICE ELK TIENTJE IS ER EEN

Postzegel niet nodig



Tekst en fotografie Hans Peters

De Belastingsservice van KBO Tilburg verzorgt ieder jaar meer dan tweeduizend belastingaangiftes. **Wil de Kort** (70) is vrijwilliger bij die Belastingsservice. Het geeft hem elke keer weer voldoening om senioren te helpen bij het invullen van hun aangifte, zodat ze geld terugkrijgen of minder hoeven te betalen. Zoals bij mevrouw De Beer: “Dankzij de hulp van Wil heb ik veel geld van de belasting teruggekregen. Eindelijk kon ik weer eens op vakantie. **Ik ben Wil heel dankbaar.**”

Wil: “Ik kwam bij mevrouw De Beer thuis om papieren te sorteren. Ik merkte dat ze veel zorgkosten had. Ze was incontinent, had bewassingskosten en forse dieet- en tandartskosten. Ik wees haar erop dat die kosten via haar belastingaangifte aftrekbaar waren. Daardoor kon ze geld terugkrijgen. Daar had ze nooit bij stil gestaan.” Wil vulde de aangifte voor mevrouw De Beer in over de afgelopen vijf jaar. Dat is wat maximaal is toegestaan. En mevrouw kreeg maar liefst €3.500 terug! “Wauw, hoe mooi is dat. Ik vul nu elk jaar haar aangifte in.”

Wil werkte 43 jaar bij Van Lanschot Bankiers. Na een reorganisatie werd hij twaalf jaar geleden bedankt voor bewezen diensten. Wil wilde niet achter de geraniums gaan zitten en besloot vrijwilliger te worden bij de Thuisadministratie en bij woonzorgcentrum Het Laar. Een paar jaar terug zag hij de advertentie van KBO Belastingsservice Tilburg. Wil: “Dat leek me op het lijf geschreven. Ik vul al jaren belastingen in voor vrienden en kennissen. En ik wilde de kennis die ik bij de bank heb opgedaan niet in de prullenbak gooien.” Na een opfriscursus werd hij vrijwilliger. Sinds 1 januari is hij ook coördinator voor de andere vrijwilligers die als belastinginvuller actief zijn.

ELK TIENTJE IS ER ÉÉN

Zijn ervaring bij de bank komt goed van pas. Wil: “Ik ben bekend met de terminologie. Voor veel mensen die met Belastingdienst te maken krijgen is dat een struikelblok; die moeilijke termen schrikken mensen af. Ik kan hen daarbij helpen. Er zijn ook heel veel regeltjes die verkeerd worden geïnterpreteerd of die niet duidelijk zijn.” Hij is soms verbaasd over de lage inkomens. Wil: “Mensen uit de textiel- of bakkerswereld die hun leven lang tegen een minimumloon hebben

gewerkt, hebben best vaak maar een klein pensioentje opgebouwd. Ook al doordat ze wisselende banen hadden. Die moeten rondkomen van een AOW'tje, aangevuld met een klein pensioen van iets meer dan 100 euro. Dan denk ik 'hoe komen jullie rond? Hoe gaan jullie dit rechtbreien?' Hoe waardevol is het dan als je hen kunt wijzen op regelingen zoals huurtoeslag, zorgtoeslag, vrijstelling gemeentelijke belastingen, de aanvraag voor de gemeentepolis van de zorgverzekeraar, de collectieve verzekering van de gemeente en de vrijstelling van de waterschapsbelasting?”

'BEREKEN UW RECHT'

“Ik help gepensioneerden hun zaakjes te regelen via aangiftes of bijvoorbeeld via gemeentelijke formulieren”, gaat Wil verder. “Terwijl veel mensen op de hoogte zijn van het bestaan van huur- en zorgtoeslag en er recht op hebben, maken ze er toch geen gebruik van. Sommigen denken dat ze dit later weer terug moeten betalen. Ik werk met de tool 'bereken uw recht'. Hiermee zie je precies voor welke regelingen je in aanmerking komt. Elk tientje dat iemand terugkrijgt, is er ééntje om wat ruimer van te leven. Vorig jaar kwamen veel mensen in de financiële problemen, doordat de Belastingdienst de grondslag van de zorg- en huurtoeslag baseerde op de inkomens van 2023 en daar 10 procent bovenop deed”, verklaart Wil de enorme toename van telefoontjes vorig jaar. De inkomens van 2024 werden daardoor hoger ingeschat dan ze werkelijk waren, waardoor het bedrag van de toeslag lager werd. Door deze maatregel kwamen veel mensen in de problemen. Wil: “Mensen hadden gerekend op het normale bedrag van hun toeslag en konden nu aan het einde van de maand hun rekeningen niet meer betalen. Bij veel mensen zijn wij gemachtigd om hun aangiftes digitaal in te zien; maar we gingen ook bij de mensen langs. Met één druk op de





Wil de Kort, vrijwilliger bij de gratis belastingsservice van KBO

> knop corrigeerden we het verkeerd geschatte inkomen naar het werkelijke inkomen. De maand daarop kreeg iedereen weer het juiste bedrag van zijn toeslag."

DE VAL VAN HET INKOMEN

Een ander probleem waar Wil regelmatig mee te maken krijgt is dat mensen door een verandering in hun financiële situatie ineens geen recht meer hebben op huur- of zorgtoeslag. Dat overkwam mevrouw Singh uit Suriname. In Nederland heeft ze een pensioen opgebouwd via haar werk bij supermarkten en ziekenhuizen. Nu ze met pensioen is, krijgt ze €810,- AOW, aangevuld met €120,- pensioen. Bij haar laatste werkgever kreeg ze een ontslagvergoeding. Mevrouw Singh: "Dat was een zegen. Na jarenlang op een houtje te hebben moeten bijten, kocht ik een nieuwe inboedel en reisde ik af naar Suriname om voor mijn zieke moeder te zorgen. En toen was het geld op."

Waar ze niet op gerekend had was dat ze door haar veranderde inkomensituatie geen recht meer had op huur- en zorgtoeslag. Mevrouw Singh: "Ik kreeg er weer geldzorgen door. Want ik betaalde aan het einde van de maand mijn rekeningen van de toeslagen. Gelukkig heeft Wil me goed geholpen want ik wist me geen raad met de situatie en was helemaal in paniek." Onlangs ging haar wasmachine stuk. Wil heeft nu hiervoor Bijzondere Bijstand bij de gemeente aangevraagd.

ACHTER DE VOORDEUR

Wil komt bij veel mensen thuis om de aangifte in te vullen. "Zo'n aangifte is vaak in vijf minuten gebeurd. Maar gaandeweg kom je erachter dat er soms meer achter de voordeur speelt. Mensen die kampen met sociale problemen, armoede, gezondheid en stress. Dan is het handig dat je goed op de hoogte bent van de sociale kaart en door kunt verwijzen naar de juiste instanties." Zo was hij laatst bij een man die vanwege gezondheidsproblemen niet meer in zijn badkuip kon stappen. De douche zat echter ook in de badkuip. Hij moest zich wassen aan de wastafel, niet ideaal. Wil: "Hij had via de WMO een aanvraag gedaan voor aanpassing van de badkamer. Om de kuip te verwijderen en een douchecabine te installeren. Maar de aanvraag was afgekeurd, omdat het huis te oud was.

Toen heb ik bij de verhuurder navraag gedaan. Wat blijkt? De verhuurder was bereid te badkamer aan te passen, mits de huur €20,- per maand omhoogging. De bewoner ging daarmee akkoord. Als je veel uitzoekt, is veel mogelijk. Dat maakt dit werk boeiend, veelzijdig en dankbaar."

"IK BETAALDE AAN HET EIND VAN DE MAAND DE REKENINGEN MET HET GELD VAN DE TOESLAGEN"

Wil: "Als u graag gebruik wil maken van onze Belastingsservice kunt u bellen voor een afspraak. Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 09.00 – 12.00 uur en 14.00 – 17.00 uur via telefoonnummer 06 398 30 001. U moet aan de volgende criteria voldoen:

- U moet de AOW-leeftijd hebben bereikt.
- Uw inkomen mag niet hoger zijn dan €35.000 voor een alleenstaande en €50.000 voor gehuwden en/of samenwonenden.



nooitalleen

Ik wil graag vrijwilligerswerk doen

De zorg voor mijn man wordt me teveel

Hoe ontmoet ik nieuwe mensen?

Ik heb hulp nodig bij mijn administratie

Ik maak me zorgen om mijn buurvrouw

Ik maak me zorgen om mijn rekeningen



Bij het AdviesPunt van ContourdeTwern kan iedereen terecht voor hulp, verwijzing en advies. Voor alles dat te maken heeft met jouw welzijn. We bieden een luisterend oor, vragen door en geven je de juiste route naar de instantie die je kan helpen. We zijn er voor al je vragen. Het AdviesPunt helpt je op weg.



Bel ons AdviesPunt 013 549 86 46 of kijk op contourdetwern.nl/AdviesPunt



Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over het leven in het heden en in het verleden; wat is er allemaal gebeurd, wat kan er beter? Deze keer bezoeken we **Thea van Blitterswijk (67)** aan de Zellerstraat in Tilburg Noord wier naam vrijwel synoniem is met het fameuze Ronde Tafelhuis in Tilburg Noord. Na zich 25 jaar vol passie ingezet te hebben (naast een baan als pastor bij de parochie Heikant-Quirijnstok!) ging ze afgelopen herfst met pensioen: “Het is goed dat iemand anders de fakkel overneemt want ik was er wel aan toe.”

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

Sinds 2010 woont Thea weer in Tilburg Noord, ergens haar natuurlijke habitat. In een semibungalow uit 1979, grenzend aan de Mariakerk en pastorie de Schans, waar de Norbertijnse gemeenschap huist. Thea: “Het huis is apart gebouwd ja, maar ja, het moest tussen de drie monumentale bomen in de tuin passen!” In die tuin staat de oudste linde van Tilburg, “Die is 275 jaar oud”, zegt Thea met gepaste trots, “ouder zelfs dan de kerk hiernaast!”

EEN VAN DE EERSTE MIGRANTEN

Toen Thea in 1973 vanuit Den Haag naar de piepjonge wijk Quirijnstok verhuisde voelde ze zich een vreemdeling in eigen land; als een migrant. Op de Maria mavo verstond ze amper wat haar klasgenoten zeiden, de wijk was woest en leeg. Kwam allemaal goed. Ze deed een commerciële opleiding maar wijdde zich na haar huwelijk met constructeur Hans uitsluitend aan gezin en kinderen. Thea: “Ik was waarschijnlijk de laatste van mijn generatie die geen baan buitenshuis had, nog niet eens parttime!” De doop van hun oudste zoon in de Herderskerk

ondergingen Thea en haar man niet als een formaliteit. Integendeel, als oprecht gelovige katholieken voelden ze daarmee ook de plicht om bij te dragen aan een leefbaardere wereld voor hun kinderen. Op dat moment woonde het gezin in het centrum en Thea stortte zich vol animo in de Vredesbeweging van het IKV in de jaren '80; wie herinnert zich niet de massale demonstraties tegen de kernwapens en de neutronenbom van die tijd. Vooral de zoektocht naar vrede en gerechtigheid sprak haar sterk aan en ze zette zich in voor de Derde Wereld en Oost-Europa. Uiteindelijk koos ze voor de studie Theologie aan de UvT: “Ik vond die waanzinnig interessant, de studie was erg kosmopolitisch ingesteld, Nederland is in zo'n snel tempo en 100 % gesecculariseerd, in tegenstelling tot veel andere landen. Hoe gaan wij ons daartoe verhouden?” In 1999 werd ze pastor bij de Norbertijnen: “Je doet dan eigenlijk sociaal werk vanuit de diaconie.” Ondertussen had ze ook gewerkt voor het Missionair Service Centrum en het AZC aan de Vlashoflaan: “Ik zie ze nog binnenkomen, de vluchtelingen uit Joegoslavië met al hun bezittingen in een plastic tasje.”

RONDE TAFELHUIS

In 2008 opende het Ronde Tafelhuis aan het Wagnerplein, een multicultureel ontmoetingscentrum waartoe Thea vanuit de parochie het initiatief nam. Al heel lang bestond de behoefte tot diepgaande ontmoeting vanuit de verschillende nationaliteiten en religies in het multiculturele Tilburg Noord. In het Huis komen Hindoestaanse, Marokkaanse, Somalische, Afghaanse, Christelijke en Pentacostgemeenschappen uit Tilburg samen voor hun vieringen en activiteiten. Thea: “Iedereen heeft zijn eigen insteek en symbolen, maar in het dagelijks leven heeft religie voor iedereen dezelfde betekenis. Neem alleen maar het symbool van het kaarsje opsteken.”

Het Ronde Tafelhuis groeide en bloeide, zeker na de verhuizing in 2018. Er kwamen vrijwilligers, stagiairs en uiteindelijk ook betaalde krachten. En er kwam ook sociaal aanbod zoals taallessen, het project Stik en Strijk, de wereldkeuken, het verwijsspreekuur, filmavonden en informatieavonden met een thema. Het meest worstelde Thea als directeur met het voortdurende knokken voor subsidie want de kredietcrisis met alle bezuinigingen vandien woedde hard vanaf de jaren 2010: “Ik ben blij met de positieve aandacht van de gemeente voor Tilburg Noord zoals blijkt uit de nota Gebiedsperspectief. Ik zie een flinke club frisse jonge ambtenaren met nieuwe plannen en dat is wel nodig ook want de PACT-aanpak (People Acting as a Community Together) is een flop geworden; daar is zo verschrikkelijk veel geld mee verspild de afgelopen jaren!”

WAARDERING

Kreeg ze in 2018 al een koninklijke onderscheiding, afgelopen februari ontving ze de zilveren erepenning van de gemeente Tilburg. Thea: “Ik ben blij dat ik van betekenis heb kunnen zijn en zo mijn stempel heb kunnen drukken op de wijk en zelfs daar bovenuit. Ik wens dan ook iedere wijk een eigen Ronde Tafelhuis toe!” Onder haar bezielende leiding is het Ronde Tafelhuis een niet meer weg te denken inspiratie- en ontmoetingsplek geworden in de wijk. Waar vluchtelingen, nieuwkomers en wijkbewoners worden ondersteund en een veilige plek hebben. Een van de hoogtepunten? Zo konden 20 vrijwilligers van het project Wereldkeuken bij de Rooi Pannen een opleiding volgen tot horecamedewerker. Thea: “Ik ben natuurlijk blij met deze waardering. Maar ruim 25 jaar twee intensieve banen gaat je uiteindelijk niet in de koude kleren zitten. Ik vind het goed zo, wil niet de laatste zijn die het licht uitdoet. Prima dat er een opvolgster is met nieuw elan die het Huis gaat voortzetten. Ik kijk nu vooral uit naar een lange reis naar het zuiden van Europa!”

FINANCIËLE ZORGEN? DURF OP TIJD HULP TE VRAGEN

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



Al meer dan twintig jaar werkt **Marlies van Geel** bij de gemeente Tilburg. Als preventiemedewerker probeert ze samen met haar collega's mensen uit de financiële problemen te houden. Marlies heeft een duidelijke boodschap aan de lezer die financieel weleens knel zit: "Schaam je niet en durf op tijd hulp te vragen. Veel ouderen lossen het liever zelf op, maar wij helpen graag bij geldzorgen."

Sinds 2019 voert gemeente Tilburg beleid op bestaanszekerheid. Marlies: "Bestaanszekerheid is wat we vroeger armoedebeleid noemden. Maar tegenwoordig kijken we wel wat breder." Een dak boven je hoofd, toegang tot goede en betaalbare zorg en onderwijs, genoeg middelen om rond te komen, en werk of een andere dagbesteding die structuur en zin aan de dag geeft. Zekerheden die iedere Tilburgse inwoner zou moeten hebben maar die lang niet altijd vanzelfsprekend zijn.

NIET IN DE SCHULDEN KOMEN

Om zoveel mogelijk Tilburgers bestaanszekerheid te laten ervaren, is het team Schuldhulpverlening van de afdeling Werk en Inkomen dagelijks in de weer. Om mensen met schulden te helpen, om mensen met een inkomensondersteunende regeling bij te staan, maar steeds vaker ook om via preventie en vroegsignalering problemen te voorkomen. De medewerkers Bestaanszekerheid, die onderdeel uitmaken van het team Schuldhulpverlening, richten zich vooral op het gebied van het laatste; preventie en vroegsignalering. "Er is een grote groep werkende mensen of mensen met een klein pensioentje die wellicht nu nog geen schulden hebben, maar er dicht tegenaan zitten en bijvoorbeeld wel geldzorgen hebben. Ook die mensen willen we graag helpen", legt Marlies uit.

VUILE WAS NIET NAAR BUITEN

Om goed inzicht te krijgen in het soort vragen dat bij bewoners leeft als het gaat om bestaanszekerheid, zijn medewerkers van het team de wijken ingegaan. Samen met sociaal werkers en andere partners in de wijk, zoals woningcorporaties, voerden ze gesprekken bij mensen thuis. Niet alleen over financiën maar ook over hun leefsituatie in het algemeen. Marlies: "In de gesprekken met oudere bewoners viel ons een aantal dingen op. De 65+-generatie roept minder snel hulp in van anderen. Die lossen het zelf liever op. Dat zit ook in de opvoeding van vroeger. Je doet het zelf, je hangt de vuile was niet buiten." Juist daar is nog wel een verschil te maken.

Marlies deelt nog een inzicht. "Oudere inwoners zijn ook eerder geneigd om op allerlei dingen te bekknibbelen. Deze generatie heeft geleerd om keuzes te moeten maken. En dat is wel een groot verschil met wat je bij de jongere generatie ziet. Als de financiën er niet zijn, dan kiezen ouderen ervoor iets niet meer te doen. En daar gaan ze soms zo ver in dat het schrijnende gevolgen kan hebben. Neem nou bijvoorbeeld de energiekosten. Als die te hoog worden, besluiten sommige ouderen om de thermostaat veel lager te zetten. Maar dat is helemaal



niet zo fijn als je zo oud bent. En al helemaal niet als je bijvoorbeeld reuma hebt."

VERKEERDE BEZUINIGINGEN

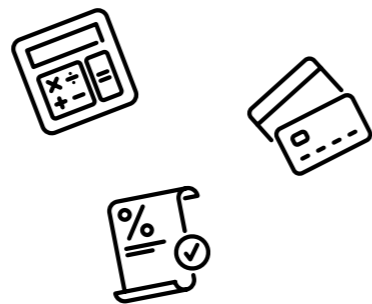
Ouderen gaan ook zorg mijden vanwege hun financiële situatie. "Of ze bezuinigen op eten", vertelt Marlies. "En hoe belangrijk is gezond eten als je ouder bent? Eenzijdig voedsel is hartstikke slecht. Financiële moeilijkheden kunnen ook leiden tot eenzaamheid. Mensen gaan de deur niet meer uit en blijven binnen. Met alle gevolgen van dien. Vanuit de ogen van een professional lijkt het soms zo simpel om wat meer ruimte te creëren op een bepaalde manier, maar mensen durven er vaak ook niet mee naar buiten te komen. Die schaamte moeten we er toch met zijn allen meer af proberen te krijgen. Dat is echt heel belangrijk. En ook van het idee dat mensen alles zelf moeten kunnen oplossen. Durf om hulp te vragen."

LAAGDREMPelige HULP

Vanuit het team Bestaanszekerheid willen ze de hulp zo breed en laagdrempelig mogelijk inzetten. Via budgetcursussen in het wijkcentrum bijvoorbeeld. Marlies: "Maar ook daarvan merk je dat mensen er soms nog wat huiverig voor zijn. Dan zijn ze toch bang om daar de buurvrouw tegen te komen. Onze medewerkers bestaanszekerheid sluiten graag aan bij al bestaande groepjes als daar behoefte aan is. Mensen die elkaar al kennen en samen iets meer willen leren over budgetteren of over financiën. Dat ze van elkaar horen welke uitdagingen er zijn en welke oplossingen mensen zelf al inzetten. En we werken ook nauw samen met het sociaal werk. Dan is het goed dat er vanuit het financiële oogpunt een medewerker bestaanszekerheid aansluit bij het gesprek met een bewoner."

VROEGSIGNALERINGEN

"Ons aanbod is veel breder dan alleen voor mensen die schulden hebben", benadrukt Marlies nog maar eens. "Natuurlijk, daar hebben we ook oplossingen voor. Dat zijn we vanuit de wet gemeentelijke schuldhulpverlening ook verplicht sinds 2012. Energieleveranciers, zorgverzekeraars en woningcorporaties zijn verplicht om inwoners met beginnende achterstanden door te geven aan de gemeente. Bijvoorbeeld als ze twee maanden de huur of de zorgverzekering niet hebben betaald. De gemeente heeft dan de verplichting om die mensen binnen vier weken te benaderen. Dat gaat om zo'n 1100 vroegsignaleringen per maand. Het lukt niet



in alle gevallen om in contact te komen met die mensen, maar we helpen mensen het liefst voordat de problemen oplopen of, nog liever, voordat ze ontstaan."

GROTE VERANDERINGEN

Waar het preventie betreft willen de medewerkers van het team Bestaanszekerheid samen met andere partners in de wijk steeds nadrukkelijker in beeld komen. Bijvoorbeeld bij life-events: gebeurtenissen in het leven van mensen die grote veranderingen met zich mee brengen en die financiële consequenties hebben. Denk aan een scheiding, overlijden, pensioen, een verhuizing, of als een ouder iemand gaat doorstromen naar een kleinere woning. Marlies: "Iemand kan dan een financieel servicegesprek met een van onze medewerkers bestaanszekerheid krijgen waarin we samen alle zaken op een rij zetten."

IK KOM VOOR DIE MEVROUW

Ook via de campagne *Geldzorgen? Ik help je graag!* probeert het Team Schuldhulpverlening in aanraking te komen met inwoners die financiële zorgen hebben en daar hulp bij kunnen gebruiken. Zoals die ene oudere vrouw die laatst bij het inlooppreekuur binnen kwam. Marlies: "Die mevrouw had onze campagne gezien, waarin collega Helen één van de boegbeelden is. Ze zei: 'Ik kom voor die mevrouw op dat billboard'. Dat is precies wat we willen. De drempel laag maken en de schaamte weghalen."

Geldzorgen? We helpen je graag!

Kom langs zonder afspraak: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur (Koningsplein 10, Tilburg). Bel voor een afspraak 013 583 32 50.

Of stuur een mail naar: schuldhulpverlening@tilburg.nl

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

ARBEIDSMIGRANT
ARMOEDE
BEKNIBBELEN
BELASTINGHULP
BEZUINIGEN
EMIGREREN
GELDZAKEN
GELDZORGEN
KORTING
MONDHYGIENE
PREVENTIE
RONDETAFLHUIS
RUILKASTEN
TANDARTSKOSTEN
TOESLAGEN
TOEZICHT
UITGAVEN
VOORKOMEN

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

OPLOSSING:

Stuur uw antwoord voor 11 april naar: Redactie De Draad | Spoorlaan 444
5038 CH | Tilburg of mail naar dedraad@contourdetwern.nl.

NIEUWSGAREN

GENERATIEKLOFFIE ZOEKT 70-PLUSERS

Vintage – een verzamelnaam voor oude spullen – is populair, vooral bij jonge liefhebbers. En veel 70-plussers hebben die vintage nog gewoon in huis. Project Generatiekloffie is op zoek naar 70-plussers die het leuk vinden om samen met jonge mensen hun vintage kleding te verkopen en de verhalen achter de kledingstukken te delen. Het project draait om de verbinding tussen jong en oud. Samen ontdekken ze de bijzondere geschiedenis van kleding en geven dit door. Heeft u oude kleding in huis die u niet meer draagt en wilt u dit verkopen op het Tweedehandsfestival van Generatiekloffie op 30 maart aanstaande in Tilburg? Neem dan contact op met Sanne van Deijl, projectcoördinator via 06 839 45 118. De exacte locatie in Tilburg wordt nog bekendgemaakt via:



MAART/APRIL/MEI TENTOONSTELLING WILMA COPPENS IN KONINGSHAVEN

Wilma Coppens schildert op doek met acryl-, ic- en olieverf. Haar schilderwerk en grafiekkunst bestaan uit foto's van vakanties, collages en vrije gedachten. Ze schilderde aan de Kunstacademie voor Schone Kunsten in Arendonk en maakte ook het decor voor de Musical van Sinterklaas. Haar werk is t/m eind mei te bewonderen in wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaardersstraat 32c in Tilburg.

VRIENDDIENSTJE

Vriendendienstje is er voor klusjes die je voor een vriend zou doen. Zoals helpen met sjouwen, verven, kasten in elkaar zetten en schilderijen ophangen. Vriendendienstje vraagt een kleine vergoeding. Ook op het gebied van IT en computers helpt Vriendendienstje je. Hoe werkt Vriendendienstje? Je downloadt en installeert de Vriendendienstje app, je maakt een account aan en plaatst een klusje waarbij je hulp nodig hebt. Binnen drie werkdagen krijg je een reactie, wordt een afspraak gemaakt en het klusje geklaard. Tijdens het eerste gratis half uur maakt de klusser (vriend) een gezellig praatje met je. Je zorgt zelf voor gereedschap en materialen. Na afloop van de klus betaal je op een veilige manier en laat je een ervaring achter in de app. De vrienden worden zorgvuldig gescreend door Vriendendienstje.



10 APRIL SPENCER & FRIENDS BIJ DE BOEMEL

Maandelijkse muzikale talentshow van Stadstheater De Boemel onder leiding van Spencer Latumahina. De muzikale trein rijdt verder met nieuwe talenten. Hou de line up in de gaten op de website van De Boemel, www.theaterdeboemel.nl. Datum: donderdag 10 april. Tijd: van 21.00 – 23.00 uur. Prijs: Gratis. Locatie: Theater de Boemel, Burgemeester Broxlaan 8-76, Tilburg.



28/29/30 MAART HET TWEDEHANDS HET FESTIVAL

De Stichting Tweedehands het Festival organiseert voor het derde jaar Tweedehands het Festival. Drie dagen lang staat het thema kringloopwinkel en hergebruik centraal in Tilburg. Een bezoek aan een kringloopwinkel draait voor veel shoppers lang niet altijd om iets 'nieuws' kopen. Voor hen is zo'n bezoek een hobby, bijna zoals een museumbezoek. Tijdens het festival word je verrast en op nieuwe ideeën gebracht door de opmerkelijke dingen die je er tegenkomt. De stichting vindt tweedehands kopen en hergebruik een fundamenteel onderdeel van een duurzame toekomst en ziet graag dat zoveel mogelijk mensen de stap naar tweedehands maken. Meer info: www.debovensteplank.org

13 APRIL: SPELLENBEURS DE SPELLENPARADE BIJ BOERKE MUTSAERS

Hou je van spelletjes? Kom dan langs bij de Spellenbeurs van de Spellenparade bij Boerke Mutsaers. Vele uitgevers van spellen laten op de beurs hun spellen zien en leggen het spel uit. Daarnaast is er een winkel waar je veel spellen kunt kopen. Ook zijn er spellenclubs aanwezig en kun je goedkope spellen scoren op de tweedehandsmarkt. Voor de kinderen is er een speciale spellenhoek. Datum: Zondag 13 april. Tijd: van 10.00 – 17.00 uur. Prijs: Gratis. Locatie: Boerke Mutsaers, Vijverlaan 2, Tilburg. Meer info:



WORD MAATJE BIJ CONTOURDETWERN REESHOF

Woon je in de Reeshof en heb jij een uurtje over in de week? Misschien wil je dan een maatje worden? Als maatje bied je ondersteuning aan iemand die het echt nodig heeft en kun je met jouw aandacht en aanwezigheid het leven van de ander leuker maken. Jouw eigen wensen en regie staan hierbij centraal. Wil je een wandelmaatje of gespreksmaatje zijn? Prima. Wil je als actief maatje er samen op uit? Ook goed. Samen met de coördinator van het Maatjesproject kijk je naar jouw wensen en mogelijkheden en word je vervolgens aan iemand gekoppeld. Is er een match? Dan is er ook tijdens jouw inzet persoonlijke aandacht voor jou.

Heb je interesse of wil je een vrijblijvend gesprek om kennis te maken met het Maatjesproject? Neem dan contact op met sociaal werker Kautar El Fertasi via 06 51 66 41 07 of stuur een mailtje naar kautarelfertasi@contourdetwern.nl



5 APRIL: THEATERPORTRET HELGA DEEN IN THEATERS TILBURG

Theaterportret Helga Deen is een indringende voorstelling, gebaseerd op het dagboek en brieven van de jonge Helga Deen in de Tweede Wereldoorlog. De voorstelling vertelt over de laatste periode van haar leven en haar kortstondige liefdesrelatie met de Tilburgse kunstschilder in spe Kees van den Berg. Via herinneringen, gedachten en dromen voltrekt zich in het spel en lied de tragische geschiedenis van 'de Tilburgse Anne Frank'. Helga Deen: 'Als je niet liefhebt, is je geluk weg en ben je zelf weg. Door lief te hebben is er hoop.' Met Joris Donders, Eva Emmen en William van Dijk. Tijd: van 20.30 tot 21.45 uur. Locatie: Louis Bouwmeesterplein 1, Tilburg. Prijs: €19,50. Meer info:





VER GAAN VOOR JE DROOM

Stel je voor. Het is 1965. Je woont op Curaçao, je bent jong, werkloos en kunt geen baan vinden. Dan biedt zich de kans aan om in het buitenland te werken. Griep je die kans? Of blijf je liever in je veilige vaderland? **Augusto Martis** (79) greep die kans en verliet zijn geliefde eiland om in Nederland zijn bestaan zeker te stellen. "Het viel me zwaar mijn familie te verlaten, maar ik was er ook klaar voor om een nieuw bestaan elders op te bouwen. Ik ben ver gegaan om mijn droom uit te laten komen, maar het is uiteindelijk wel gelukt!"

Tekst Hans Peters | Fotografie Joris Buijs

Het huis van Augusto en zijn vrouw Lia staat vol met schatten uit Curaçao: fotoboeken, geschiedenisboeken, schelpen en een oude landkaart. Augusto: "My happy island, noem ik het." Hij mijmert over zijn jeugd. "Mijn vader was scheepshoutbewerker, mijn moeder huisvrouw. Zij maakte ook schoon in de landhuizen van de Europese gezinnen die daar woonden. We zochten schelpen en kreeften op het strand en zwommen dagen in het warme water."

Na de ambachtsschool ging Augusto in militaire dienst, bij het Korps Mariniers. "Daarna kon ik niet aan werk komen. Er was veel werkloosheid en armoede op het eiland. Op het eiland was de verffabriek Molijn gevestigd, van meneer Groen. Die had ook fabrieken in Rotterdam en Loosduinen. Daar zocht hij gastarbeiders uit de Antillen voor. Toen ik dat hoorde, solliciteerde ik meteen. Ik kwam door de psychologische test en werd aangenomen. Samen met vijftien andere Antilliaanse jongeren." Augusto was blij, maar tegelijkertijd verdrietig om alles achter te moeten laten. "Mijn moeder vond het ook heel erg," vertelt hij met tranen in zijn ogen, "maar mijn zus zei: 'laat hem gaan, want dit is zijn toekomst.'" En Augusto maakte de overtocht. Op zoek naar een zekerder bestaan.

SURROGAAT PA EN MA

Augusto ging met tien andere jongeren werken in de verffabriek in Rotterdam. Hij heeft goede herinneringen aan die tijd. "We woonden met z'n allen bij een meneer en mevrouw in een kosthuis in de stad. Personeelszaken droeg ons op hen pa en ma te noemen. Dat was voor ons geen probleem. Want onze echte pa en ma waren elders. Ze werden onze surrogaat pa en ma. Ma kookte voor ons, deed onze was. Als we van de fabriek terugkwamen, stond het eten op tafel. Ze begreep hoe het is om alles

achter te laten. Dat toonde ze door zo goed voor ons te zorgen." Op de fabriek kreeg hij een interne opleiding en leerde hij verf mengen. Na twee jaar liep het contract af en mochten ze terug naar De Antillen. "Maar niemand wilde terug. Toen kwamen we allemaal in vaste dienst."

DE MENS, NIET DE KLEUR

In de danszaal ontmoette hij zijn Lia. Het was liefde op het eerste gezicht. Lia beaamt dat: "Hij vroeg me ten dans en ik zei meteen ja. Hij kon goed dansen. Ik viel op zijn donkere huidskleur, zijn zwarte haar. Echt een knappe gozer, en dat is hij nog." Augusto: "Na afloop van het dansen bood ik aan haar thuis te brengen. Met de taxi. En ik ging weer terug met de taxi naar mijn huis. De rit kostte precies 25 gulden. En laat dat nu net het laatste geld zijn wat ik op zak had. Als dat geen voorbestemming is?" Ze kregen verkering. Lia wilde hem thuis voorstellen. "Mijn vader zei 'hij mag alleen komen, als hij werk heeft'. En dat had hij. Mijn moeder was meteen stapelgek op hem. Ze zei 'het gaat om de mens, niet om de kleur'. Een wijs mens." Ook Lia werd bij de familie Martis op het eiland goed ontvangen. Augusto: "Ze droegen haar op handen. Mijn moeder was trots dat ik een baan had, en een lief meisje. En dat ze wit was? Geen enkel probleem."

JE JONGE JAREN LOSLATEN

Twee jaar later trouwden ze en gingen op een etage boven het kosthuis wonen. Toen ze twee zonen kregen, verhuisden ze naar een groter huis. Hij nam ontslag bij Molijn om bij een kantoormeubelfabriek te werken en later bij een glazuurfabriek. Zij werkte in de schoonmaak. Het jonge stel was druk bezig een nieuw bestaan op te bouwen. Daarvoor moet je ook dingen loslaten. Augusto: "Ik heb dat sociale van huis uit meegenomen, dat zit diep in mij. Maar om verder te gaan, moet je je jonge jaren loslaten. En ook je vrienden. Een vriend riep 'waar is ons



soldaatje, is hij alweer bij haar?' Toen besepte ik: ik moet mijn aandacht anders verdelen, samen met haar een nieuw bestaan opbouwen."

WE DEDEN HET VOOR DE JONGENS

Maar, de stad werd steeds onveilig. Veel auto's, beton, ongere types op straat. Augusto wilde niet dat de jongens hier opgroeiden en solliciteerde wederom bij zijn oude werkgever Molijn. Die had ook een verffabriek in Groot-Ammers, een prachtig dorp tussen Schoonhoven en Gorinchem. Augusto werd aangenomen. Lia: "De jongens hadden het fijn. Spelen in de weide of rondom het water. Met de Hollandse luchten boven hen. We deden het voor hen. Zelf werkten we allebei op de fabriek van Molijn (later AkzoNobel). Maar ik heb nooit echt kunnen wennen aan de mensen van het dorp. Die zijn overwegend hervormd, wij zijn katholiek. Dorpelingen die je doordeweeks groetten en waar je mee samenwerkte, negeerden je op zondag omdat we naar een andere kerk gingen." Na hun pensioen hadden ze het wel gehad met die bekrompenheid en verhuisden ze naar Tilburg. Lia: "Onze zoon had een winkel in airco's op de Besterd. Wij gingen daarboven wonen. Elf jaar geleden verhuisden we naar dit mooie appartement aan de Erasplaats in de wijk Goirke."

DRIE KEER OPNIEUW BEGONNEN

Augusto: "In feite hebben we drie keer een nieuw bestaan opgebouwd, van het eiland naar de stad, van de stad naar het dorp en van het dorp weer naar de stad. Steeds moet je dingen achter je laten en steeds komen daar andere dingen voor in de plaats. Je moet voortdurend je verwachtingspatroon bijstellen. Je kunt wel meer willen, maar als dat niet komt, moet je tevreden zijn met wat je hebt. En dat zijn we. We leven met een goed pensioen in een fijne, sociale stad met lieve mensen om ons heen. Ik zei laatst nog toch een rasechte Tilburg 'meneer, u woont in een hele sociale stad'. Hij

straalde van trots. We hebben een groot sociaal leven en we hebben financieel de ruimte om af en toe naar ons eiland te reizen. Onze droom is uitgekomen." Lia: "Elke keer als we op het vliegveld aankomen, staat de hele familie te wachten. En dan is het meteen dezelfde avond feest." Augusto: "Dat is ook onze rijkdom. Zodra ze mij zien, maar ook haar, zijn we één familie." "The happy island' betekent veel voor hen. Augusto: "Curaçao staat voor vrijheid. De ruimte, je kunt overal naar toe, het is niet zo afgebakend als hier." Lia: "Voor mij symboliseert het eiland het thuisgevoel. De vriendelijke mensen, iedereen groet je. Maar ook de heerlijke temperaturen en de warme zee. Daar loop je voor je plezier in."

EEN ANTILLIAANSE KRUIKENZEIKER

Maar ook in Tilburg voelen ze zich thuis. Ze zijn kind aan huis bij wijkcentrum de Ypelaer. Op de dansavonden dansen ze de hele avond, net als vroeger. Lia gaat naar de gym in het wijkcentrum en hij heeft een tuintje in de moestuin. Augusto: "Ik voel me een Antilliaanse Kruikenzeiker. Ga eigenlijk niet zo heel veel met Antillianen om. We gingen wel eens naar de Antilliaanse club Antares, maar daar werd weinig gedanst en gepraat. Ik kan niet stilzitten, wil dansen, lachen, discussiëren, de dialoog aangaan. Ik vind als je wil integreren moet je een beetje afstand nemen van je gemeenschap en je juist meer tussen de Nederlanders begeven. Je moet die tussenstap durven nemen. Als je steeds bij je eigen mensen zit, plaats je jezelf buiten de maatschappij."

Hij heeft een broertje dood aan te laat komen. Iets wat volgens de vooroordelen niet past bij een Antilliaan. Augusto: "Op tijd komen heb ik van huis uit meegekregen. En ik heb mijn hele leven gewerkt en een carrière opgebouwd. Ik vind ook als je hier komt, moet je proberen aan werk te komen. Niet achterover leunen. En als ik dit tegen sommige Antillianen zeg, vinden ze dat niet altijd even leuk." In feite bestrijdt hij in zijn eentje alle vooroordelen die er over Antillianen bestaan. Lia: "Toen ik hem ontmoette, was hij heel verlegen. Dat zou je nu niet zeggen. Ik heb hem die directheid geleerd. En ik was vroeger heel serieus. Hij heeft mij leren lachen, vrolijk te zijn. Elke dag te feesten. En die zuidelijke vrolijkheid stroomt nu door mijn bloed. Daarom hou ik nog net zoveel van hem als op de eerste dag dat ik hem zag."

Jij bent erbij in Tilburg!

vr 28 mrt
Silbersee
Requiem voor de Onwerkelijkheid

di 8 apr
Matthäus Passion
Nederlandse Bachvereniging

di 29 apr
Paleis voor Volksvlucht
Ons Moeder

14 t/m 18 mei
Elisabeth de Musical

Schouwburg & Concertzaal Tilburg

Bekijk het programma op:
SCHOUWBURGCONCERTZAAL.TILBURG.NL

Aangenaam Het Laar

Het Laar zet zich in om u het leven te laten leiden zoals u dat wenst. Of het nu gaat om wonen, (thuis)zorg, eten en drinken of bijvoorbeeld kunst en cultuur, samen met Het Laar blijft u langer zelfstandig.



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op www.hetlaar.nl
of bel met 013 465 77 00

DE PASSIE VAN... JOEP VERSTAPPEN



We gaan bij Joep Verstappen de wenteltrap op. Naar zijn muziekkamer. Als de deur opengaat lijkt het even of je in een museumpje terecht bent gekomen. Welkom in de wereld van de spreekmachines. Spreekmachines? "Ja," zegt Verstappen, "dat is een verzamelnaam voor apparatuur waarop muziek kon worden afgespeeld, gemaakt vanaf het begin van de vorige eeuw. Oorspronkelijk ging het om dictafoons, vandaar die naam."

Verstappen (1951) gaf vroeger gitaarles op de Tilburgse Muziekschool (later Factorium). Maar hij heeft ook een technische achtergrond. Zijn verzameling begon heel eenvoudig met de aanschaf van een stapeltje bakelieten muziekplaten. "En op een gegeven moment vroeg ik me af: hoe zou het klinken op oude afspeelapparatuur? Zo kocht ik mijn eerste koffergrammofoon." Kijkend naar zijn grammofoons en fonografen – voorlopers van de grammofoon – zijn het vooral de enorme hoorns die in het oog springen. "Hoorns waren nodig omdat alles langs mechanische weg werd opgenomen en weergegeven. Simpelweg omdat elektrische geluidsversterking nog niet bestond."

EEN STUKJE TIJD

Hij zet een plaat op. Muziek van de violist Mischa Elman uit 1914. Het klinkt prachtig, misschien juist omdat de geluidswaergave niet perfect is – maar óók omdat er samen met de muziek als het ware een stukje meekomt van de tijd waarin dit opgenomen werd. Wat dat betreft doet het denken aan hele oude foto's die ook als een soort tijdmachine kunnen werken en je soms echt naar vroeger terugbrengen. Verstappen: "Soms ga ik recht voor de hoorn zitten, doe mijn ogen dicht en luister bijvoorbeeld naar een zangeres – en dan is het net alsof de artiest zelf aanwezig is." Hij laat zijn oudste bakelieten plaatje zien. 'Liedeke van 't looze Molenaarinnetje', staat erop. Uitgebracht door de firma E. Berliner Gramophone. Verstappen: "Bij fonografen werd met wasrollen gewerkt als informatiedrager. Berliner vond ze te kwetsbaar en was de eerste die met bakelieten platen begon."

Zijn muziekcollectie bevat overigens niet alleen vooroorlogs materiaal maar ook opnames van bijvoorbeeld Elvis en Charlie Parker uit de jaren vijftig. "Ik draai vaak plaatjes, daar haal ik veel plezier uit." Ook vindt hij het interessant om oude opnames te vergelijken met recente uitvoeringen van hetzelfde stuk. Gaandeweg het gesprek wordt het steeds duidelijker dat alles voor hem draait rond muziek en techniek. En dan hebben we het nog niet gehad over de muziekinstrumenten die hij zelf gebouwd heeft, waaronder een fraai 'midi-aangestuurd pijporgel'. Al met al verbaast het dan ook allesbehalve dat Verstappen als vrijwilliger werkt in Kessels Museum...

Tekst en Fotografie: Joep Eijkens

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



“ER HOEFT MAAR ÉÉN
IEMAND IN JE TE GELOVEN”

Tekst: Etiënne van Breugel | Fotografie: Joris Buijs

“Let een beetje op elkaar. Vraag eens hoe het écht met iemand gaat. En probeer begrip op te brengen voor mensen in armoede.” Zomaar wat tips van een ervaringsdeskundige. Jarenlang leefde **Marieke Verhoeven** zwaar onder de grens van het bestaansminimum. Tegenwoordig geeft ze er trainingen over. Om mensen inzichten te bieden maar ook om het uit de taboesfeer te halen en mythes door te prikken.

“Niemand gaat vrijwillig de schulden in.”

“Tsja, eigenlijk is het begonnen toen ik student was”, begint Marieke haar verhaal. “In die tijd kreeg je gratis een creditcard bij je studentenrekening. Ik was achttien en ineens ligt de wereld aan je voeten. Je gaat stappen en als je geldtekort hebt, dan stop je je pas in de pinautomaat en dan komt er geld uit. Je bent jong, je hebt niet precies geleerd hoe je moet budgetteren. Op een gegeven moment kreeg ik een vriend, die had ook een gat in zijn hand. We namen een doorlopend krediet, leenden geld voor onze trouwerij want die konden we niet betalen. Maar hé, we waren tweedverdieners dus we konden zo een lening krijgen. We vulden het ene gat met het andere op. We hadden geen benul.”

PROBLEEM OP PROBLEEM

Marieke en haar partner trouwen en krijgen een zoon. En hoewel ze beiden werken, stapelen de schulden zich op. Heel veel onnodige luxe. Na een poos gaat het koppel uit elkaar en na de scheiding trekt Marieke bij schuldhulpverlening aan de bel. Dat blijkt geen match. Marieke: “Ik zat met mijn handen in het haar, maar het enige wat die persoon zei was hoe ik toch zo dom kon zijn om het zo ver te laten komen.” Die vraag had Marieke natuurlijk allang bij zichzelf liggen. “Ik kwam daar voor hulp en niet om beschuldigd te worden”, vertelt ze. “Er was totaal geen begrip, ik heb mijn spullen gepakt en ben weggegaan.” Maar daarmee is Mariekes probleem niet opgelost. Sterker nog, de problemen stapelen zich verder en verder op.

ALS IK EEN ZAK GELD HAD GEHAD....

Marieke krijgt een nieuwe relatie, trouwt en wederom wordt er een jongetje geboren. Toch houdt ook dit huwelijk geen stand. Marieke is dan alleenstaand, heeft twee kinderen, van wie er een uit huis is geplaatst bij haar ouders. Door de stress rondom haar scheiding en de uithuisplaatsing loopt haar emmer volledig over en ze komt in een burn-out terecht. “En daar kwam nog een burn-out bovenop”, illustreert ze de heftigheid van de situatie. Er zijn slapeloze nachten, angstdromen. Marieke: “Brieven liet ik dicht, de gordijnen waren constant dicht, ik deed de deur niet open. Als ik een zak met geld had gehad, had ik het ze gegeven. Maar ik kon gewoon niet. Ik had een WIA-uitkering onder bijstandsniveau.” Marieke is op het einde helemaal murw. “Ik had



voortaan de koffie klaar staan voor de deurwaarders en zei: 'Joh, ga zitten joh. Gezellig, wil je koffie? Wat wil je hebben? Je bent al de derde hoor, dus ik weet niet. Dat wat hier staat is al twee keer in beslag genomen!'

De ommekeer komt via een vriendelijke, oplettende verpleegkundige van het consultatiebureau die haar aan een persoonlijke thuisbegeleider koppelt. Na al die jaren komt er iets in beweging. Marieke: "Via mijn persoonlijk thuisbegeleider ben ik opnieuw bij schuldhulpverlening terechtgekomen. Bij Desiree Koks. Dat was als een wonder. Die zag wat ik kon, die geloofde in mij. En dat was precies wat ik op dat moment nodig had. Iemand die vertrouwen had. Zij heeft mij geholpen om mensen even op afstand te houden terwijl ondertussen het proces van een schuldhulpverleningstraject opgestart werd. Ik kreeg mijn administratie op orde en leerde budgetteren." Volgens Marieke zit precies daar het verschil in aanpak: zij heeft heel veel baat gehad bij een hulpverlener met een menselijke benadering en aanpak.

60.000 EURO SCHULD

"Ik ben uiteindelijk in 2010 in een minnelijk schuldhulpverleningstraject terechtgekomen", gaat ze verder. "Ik zat al zeker vijftien jaar in extreme stress. Ik moet volgens mij geniaal zijn geweest. Als ik niks had meegemaakt, echt nou, dan was ik Einstein voorbijgestreefd," zegt ze gekserend, "want je levert heel veel punten in door alle stress en ellende." 60.000 euro schuld heeft ze op het laatst. Waarvan de helft bijkomend vanwege incassokosten en rente. Het typeert de schuldenindustrie. "Dat is pure commercie", zegt Marieke fel. "Dat is keiharde business, daar wordt echt heel veel verdiend. En het is zelfs zo erg dat ze dingen proberen die helemaal niet mogen. Hoe vaak worden niet loonbeslagen gelegd waarbij het vrij te laten bedrag veel te laag wordt gezet", zucht Marieke verontwaardigd.

Alle schuldeisers gaan akkoord met een regeling waarin Marieke redelijkerwijs een gedeelte van haar schuld binnen drie jaar kon aflossen. Behalve één. "Toen zijn we naar de rechter gegaan. De partij die niet akkoord ging vond het niet eens de moeite om te komen: zij zijn bij verstek verplicht om met de regeling mee te gaan. In drie jaar moest ik een percentage van de schuld terugbetalen. We liepen de rechtbank uit en ik had eigenlijk zoiets van, ja, en nou?" Stap voor stap komt Mariekes leven in stabiel vaarwater. Ze doet vrijwilligerswerk en gaat in therapie. "Ik deed al wat langer vrijwilligerswerk, want ik wilde altijd wel nuttig bezig zijn. Ik ben toen bij de voedselbank gaan werken, want ik weet heel goed hoe het voelt om je hand op te moeten houden, om te vragen om hulp."

DE SCHAAMTE VOORBIJ

"In 2013 kreeg ik de officiële brief dat de laatste betaling richting Stadsbank was gedaan. Dat was een enorme opluchting. Het betekend niet je dan de maand erop ineens gewoon rijk bent. Ik had zestig euro per maand meer, dat is vijftien euro per week. Maar het idee dat er niemand

meer aan je deur komt..." Ze gaat aan de slag bij Quiet, de stichting die armoede verzacht. Ze werkt mee aan de eerste editie van Quiet 500 met een artikel over stichting Jarige Job, waarvoor ze inmiddels ook alweer vijftien jaar actief is. Ze leert praten over armoede, gaat met Quiet mee in het mediacircus en is in verschillende landelijke nieuwsprogramma's, talkshows en in landelijke kanten te zien. "Ik ben de schaamte helemaal voorbij." De schaamte is ze dan evengoed wel voorbij, de basale angst zit er nog wel steeds vertelt ze. "Dat zit gewoon in me. Dat is hetzelfde met bang zijn dat ik geen eten meer heb. Ik heb twee vriezers. Een vriezer onder mijn koelkast en achter in de schuur een grote. Ik heb vier keukenkastjes. Die staan vol met eten, drinken; met houdbare waar. In de schuur staat er nog frisdrank voor zes jaar. Wijn, bier, alles. Noem het maar op, ik heb het. Als vrienden echt in nood zijn, dan zeggen we ook: 'kom maar hier shoppen!'"

STRESS, ANGST EN BEGRIP

Met Marieke gaat het goed tegenwoordig, heel goed. Ze heeft een baan voor twintig uur in de week en geeft trainingen over armoede. Bijvoorbeeld aan sociaal werkers. De trainingen gaan over armoedebeleving. Over stress en angst die daarbij horen. Maar ook over begrip. En over misverstanden. "Je hebt het zelf gedaan. You made your bed, lie in it. Zo werkt het niet. Niemand gaat helemaal vrijwillig en gezellig de schulden in omdat het zo leuk is. Ik maakte domme fouten. Iedereen maakt weleens een domme fout. En tegenwoordig wordt het in de maatschappij wel heel gemakkelijk en verleidelijk gemaakt. Met achteraf betalen in de winkel, nu weer via Klarna. Voor mensen in armoede, die vaak toch al niet de meest logische keuzes maken, is dat weer een gevaar. Die onverantwoorde keuzes worden zo nog verleidelijker. Want, ach, 'hij mag ook wel een keer Nikes hebben, want hij krijgt altijd afdankertjes, of hij wordt gepest'. Met Klarna schuif je het maar even op de lange baan. We zien het wel. Totdat het incassobureau op een gegeven moment weer komt."

VRAAG GEWOON HOE HET GAAT

Marieke snapt de verleiding. Maar als geen ander weet ze welke ellende die keuzes allemaal met zich mee kan brengen. "Veroordeel mensen vooral niet voor de foute keuzes die ze soms maken. Echt, geloof me, daar help je niemand mee." In de trainingen die ze aan professionals geeft, zitten zeker elementen die ook niet-professionals goed kunnen gebruiken. Aandacht hebben voor de ander bijvoorbeeld. Marieke: "Kijk om je heen, investeer in mensen, probeer een band op te bouwen met mensen van wie je het vermoeden hebt dat ze problemen hebben. Maak armoede bespreekbaar, ook bij je collega's. Je hoeft niet per se de hulpverlener uit te hangen. Toon begrip, en maak een praatje. Vraag gewoon hoe het met iemand gaat. Of je iets kunt doen. Zo simpel kan het zijn. Gezien worden door iemand, en iemand om je heen die je waardeert. Niet zozeer om wat je hebt, maar om wat je kunt. Er hoeft maar één iemand in je te geloven. Dat is genoeg."

Heeft u zorgen over uw rekeningen of hulp nodig bij uw administratie? Bel het AdviesPunt: 013 549 86 48



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

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 mondsan

Met onze 3D mondsan 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 | 5043 WH Tilburg | Bel 013 - 20 33 599 voor een afspraak
Groeseindstraat 99 | 5014 LV Tilburg | maarten@wieggerskunstgebitten.nl | www.wieggerskunstgebitten.nl



GEVEN IS HET NIEUWE KRIJGEN!

Vanaf deze editie is de rubriek De Draad Kwijt alleen bestemd voor mensen die gratis hun spullen aanbieden – of zoeken –, voor verenigingen die bijvoorbeeld nieuwe leden zoeken, of voor mensen die op zoek zijn naar contact, vriendschap of een relatie.

CONTACT GEZOCHT: Vrouw (74) wil nieuwe hobby uitproberen, namelijk keyboard spelen. Puur voor plezier. Mevrouw heeft geen ervaring. Ze zoekt een gepensioneerde muzikleraar of keyboardspeler, die haar hierbij wil helpen. Graag iemand in de omgeving Tilburg. Keyboard is aanwezig. Lijkt het u leuk om uw kennis met haar te delen. Neem contact op via brieven onder nummer: 2025-01-01.

CONTACT GEZOCHT: Ondernemende vrouw (75), niet lesbisch, zoekt vriendin. Ze houdt van wandelen, fietsen, film, goede gesprekken en (nog) genieten van het leven. Geïnteresseerd? Neem contact op via brieven onder nummer 2025-01-02.

CONTACT GEZOCHT: Man (66) met licht verstandelijke beperking voelt zich vaak eenzaam en zoekt iemand (m/v) die hem een keer per maand zou willen bezoeken of waar hij een keer per maand op bezoek zou kunnen komen. Hij woont zelfstandig in Tilburg Noord. Zijn hobby's zijn muziek, koken en lezen. Bent u die persoon, neem dan contact op met de heer F. Heerkens via frans.heerkens@hetnet.nl.

GEZOCHT: Volleybalclub in Zorgvlied (Tilburg Zuid) zoekt spelers. De volleybalclub bestaat uit enkele fanatieke senioren die elke maandagavond van 20.00 uur tot 21.45 spelen in de gymzaal van basisschool Christoffel, Schout Crillaertstraat 40 in Tilburg. Ze spelen onderling een wedstrijdje, maar soms speelt de club tegen een ander volleybalteam. De club is gemengd, dus bestaat uit zowel mannen als vrouwen. Heb je vroeger gevolleybald of heb je gevoel voor balsporten, dan ben je van harte welkom. Geïnteresseerd? Neem contact op met Leon Burgers via 06 295 48 443.

GEZOCHT: Petanque Vereniging Tilburg (PVT) zoekt nieuwe leden. Wilt u een nieuwe sport leren, in beweging komen, bent u eenzaam en wilt u op een sportieve manier nieuwe mensen leren kennen? Kom dan gezellig petanque spelen bij de PVT. Bij de door ons nieuw opgerichte Petanque School Tilburg (PST) kunt u vanaf zaterdagochtend 3 mei deelnemen aan onze petanque cursus. Tijd: van 9.00 uur tot 11.00 uur. Kosten: 50 Euro. Indien u lid wordt, wordt een deel van dit geld in mindering gebracht op het lidmaatschapsgeld 2025.

Er zijn voldoende ballen aanwezig. U kunt altijd langs komen op woensdagavond vanaf 19.00 uur en donderdagmiddag vanaf 13.00 uur. Onze accommodatie is op Sportpark de Kluit, Gershwinstraat 22 te Tilburg.

GEZOCHT: Sportclubje is op zoek naar sporters en bewegers, ieder op elk niveau. De sportclub bevindt zich in een gymzaal aan de Verhulstlaan 35 in Tilburg. Tijden: elke dinsdag (behalve in de vakantie) van 19.00 uur tot 20.00 uur. Wilt u ook meesporten? Neem contact op met mevrouw A. Vermeeren via annick.vermeeren@gmail.com.

GEZOCHT: KBO Reeshof organiseert elke maandagmiddag in Stadsbos 013 de sport Golfdisk. Een ontzettend leuke sport voor ouderen die bijna niets kost. U hoeft alleen eenmalig een disk te kopen. Het is een baan met 18 holes. U bent zo'n 1,5 tot 2 uur bezig. Ook meedoen aan Golfdisk? Neem dan contact op met de heer H. van Tilborg via henkvantilborg@live.nl of 06 536 48 374.

GEZOCHT: Biljartvereniging Padua zoekt nieuwe leden. De club speelt elke maandagavond op twee biljarttafels van 19.30 uur tot 23.30 uur in mfa Het Spoor, Schaepmanstraat 36. Geïnteresseerd? Neem contact op met de heer L. van Beers via 06 420 97 896.

GEZOCHT: Zwemclub bestaande uit (ex) borst-kankerpatiënten zoekt (jonge) dames die op een gezellige manier hun conditie willen verbeteren in verwarmd water. De club zwemt elke vrijdag van 11.00 uur tot 12.00 uur in zwembad Drieburcht, Wagnerplein 1. Na afloop kopje koffie of thee (voor eigen kosten). Kosten: € 10,00 per kwartaal. €2,- als je komt zwemmen. Vrijblijvend mag je twee keer gratis komen zwemmen. Geïnteresseerd? Neem contact op met mevrouw C. de Laat via 06 195 99 595 of ctdelaat@kpnmail.nl.

GEZOCHT: Mensen die willen jokeren of rikken kunnen elke donderdagmiddag terecht bij MFA Het Kruispunt, Sinopelstraat 1 van 14.00 uur tot 16.30 uur. Kosten €3,-, inclusief koffie, thee en een tafelprijsje. Wilt u meespelen? Neem dan contact op met Laurant via 013 455 29 01. Iedereen is welkom.

GEZOCHT: Bent u handig in het maken van 3-D kaarten of wilt u het leren? Een club die deze kaarten maakt zoekt nieuwe leden. De club komt bij elkaar op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 in wijkcentrum De Ypelaer, Corellistraat 10. Kosten: €1,25 per keer. Niets moet, gezelligheid troef. Interesse? Kom langs of neem contact op met mevrouw N. Kuppens via 013 455 41 25 of 06 286 41 599.



Seniorenraad zoekt deelnemers

Hebt u in 2025 tijd om een nieuwe uitdaging aan te gaan? Hebt u interesse in het wel en wee van de Tilburgse senioren? Dan bent u van harte uitgenodigd om deel te nemen in de SeniorenRaad Tilburg. De SeniorenRaad Tilburg zet zich in om de belangen van de Tilburgse senioren te behartigen. We komen de 2e maandag van de maand bij elkaar m.u.v. de maanden juli en augustus. Mocht u interesse hebben kunt u reageren via secretariaat@seniorenraadtilburg.nl

GEZOCHT: Man (70) uit Berkel-Enschot zoekt iemand om samen postzegels uit te zoeken en uit te wisselen. Interesse? Neem contact op met de heer W. Leermakers via 06 148 43 396.

GEZOCHT: Vrouw (70) uit Udenhout zoekt iemand om samen kaarten te maken. Interesse? Neem contact op met mevrouw M. van de Pligt via 06 125 54 233.

GRATIS AF TE HALEN: Bruine, leren suède dameslaarzen, maat 39. Als je bovenkant omslaat, zie je een mooie bontrand. Te klein gekocht. In zeer goede staat. Op verzoek kan een foto gestuurd worden. Inlichtingen bij mevrouw S. Pateer via 06 498 00 013.

GEVRAAGD: Sigarenbandjes en speldjes, Oudnederlands geld en buitenlands geld. Inlichtingen bij de heer C. Vermetten via 06 534 63 068 of c.vermettentelfort.nl.

GRATIS AF TE HALEN: boeken over astrologie en numerologie, efemeriden en materiaal om zelf horoscopen te tekenen. Materialen voor remedial teaching. Lezen, rekenen, stappenplannen, abacus etc. Inlichtingen bij mevrouw M. van Loon via 06 362 66 687.

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

35 JAAR BROODNODIG

Sinds 1990 biedt Stichting BroodNodig voedselhulp aan mensen in nood- en crisissituaties. Elke doordeweekse dag zet de stichting haar deuren open om voedsel uit te delen aan mensen die geen geld hebben om eten te kopen. “Dan staan er zo’n 120 mensen in de rij,” aldus **Hülya Poels**, de drijvende kracht achter de stichting. Hülya is de pleegdochter van broodpater Gerrit Poels. “Zijn heilige overtuiging was ‘als je geen geld hebt, en je hebt honger, moet je voedsel krijgen’. Ons werk sluit naadloos aan op zijn gedachtegoed. Daar ben ik trots op.”



Hülya temidden van twee vrijwilligers van stichting BroodNodig

Tekst **Hans Peters** en Fotografie **Dolph Cantrijn**

Hülya heeft goede herinneringen aan haar vader die in 2023 op 93-jarige leeftijd overleed. Hülya: “Het was bij ons thuis een zoete inval. Dan mochten arme buurtkinderen aanschuiven bij ons aan tafel. Mijn vader zei: ‘eet maar wat je wil’. De verbazing in die oogjes. Zijn liefdadigheid die ik als kind meekreeg raak ik nooit meer kwijt. Een uitgestoken hand mag je alleen maar met een aannemende hand beantwoorden.”

DE POLLEPEL WORDT BROODNODIG

Zeven jaar geleden ging sociaal eethuis De Pollepel dicht. Hülya: “De Pollepel was toen al overgenomen door de Diamant Groep. De gemeente vond dat er al een overvloed was aan wijkrestaurants en besloot de subsidie te stoppen. Samen met mijn vader en vele andere betrokken Tilburgers hebben we nog op de barricades gestaan om De Pollepel te redden, maar de sluiting ging door, tot groot verdriet van alle vaste bezoekers. Er was dagelijks een aanloop van meer dan honderd mensen. Ook wij hadden verdriet dat De Pollepel dichtging, maar ik besloot toch om in het gat te springen dat was ontstaan. Mijn ouders werden ook te oud. Het was een

logische stap dat wij daar terechtwamen. De centraal gelegen locatie, de bereikbaarheid, maar ook onze bekendheid bij bezoekers, leveranciers, vrijwilligers en donateurs. Iedereen weet hoeveel prachtig werk mijn ouders hebben neergezet. Ze waren écht een eenheid. Ik kan nu hun goede werk voortzetten, maar dan op grotere schaal. Met een grote opslagruimte en een eigen keuken.”

SOEP NODIG?

BroodNodig deelt tegenwoordig ook soep uit; dat was van oorsprong niet de bedoeling. Hülya: “Mijn vader was in het hele land bekend als de broodpater van Tilburg. Ook bij de voedselbanken. Op een gegeven moment kwam Voedselbank Den Bosch bij ons langs. Ze hadden spullen over die ze niet meer uitdeelden: of wij die wilden hebben. Doordat we nu een keuken hadden, kon dat prima. Ze bekeken onze koelingen en vriezers en hebben zelf nog een paar vriezers neergezet. Later kwam daar Voedselbank Bostel bij. Heel vaak vragen mensen ‘heb je ook iets warmes’. Met het aanbod van de voedselbanken zoals groente, aardappelen en vermicelli kunnen we aan hun vraag voldoen.”

“We koken een goede maaltijdsoep. Die halen mensen bij ons op en warmen dit thuis op. Dak- en thuislozen hebben zelf geen magnetron of fornuis. Die kunnen, als ze dat willen, in de middag bij ons een soepje eten. Dat is een klein groepje, want we hebben niet de ruimte of de handjes om voor de 120 mensen die hier komen halen ook een soepje te serveren.” Hülya gaat elke ochtend om 09.00 samen met haar betrokken vrijwilligers aan het werk. “Lokale bakkers en winkeliers leveren vanaf die tijd het brood dat ze over hebben van de dag daarvoor. Vervolgens sorteren we het brood: wit bij wit, bruin bij bruin, maar ook zoetigheden als eierkoeken en krentenbollen. Daarna schatten we in hoeveel mensen er die dag komen en verdelen we het brood in zakken. Dat is de ene keer meer dan de andere keer. Met poetsen, soep maken en opruimen zijn we daar wel de hele ochtend mee bezig. Dan komen tussen 14.00 uur en 16.00 uur de mensen het voedsel ophalen.”

ALS IK HIER NIET KOM, EET IK NIET

BroodNodig ontvangt bezoekers op basis van vertrouwen. Hülya: “Geheel volgens de norm van mijn

Gerrit Poels (Berg en Dal, 1929) stond samen met zijn vrouw Angélique aan de wieg van veel sociaal-maatschappelijke initiatieven. Opvanghuis Huize Poels, sociaal eethuis De Pollepel, kringloopwinkel La Poubelle, stichting Blut én BroodNodig zijn een paar van zijn initiatieven. BroodNodig zag in 1990 het licht. Mensen in nood mochten gratis brood ophalen bij de voedseluitgifte van de pater aan huis. Dat brood werd gedoneerd door lokale bakkers. Ook bracht hij midden in de nacht brood rond bij de allerarmsten. Dat hing hij aan de deurknop. Vandaar de geuzennaam broodpater.



> vader. We oordelen niet en gaan ervan uit dat als je onze hulp niet nodig hebt, je ook niet komt. En meestal zie je het wel aan iemand. Als ze er netjes en verzorgd uitzien, zie je vaak de stress in de ogen, de paniek. Soms zeggen mensen 'Hülya, als ik hier niet kom, eet ik niet'. Ons beleid is laagdrempelig, we verkopen niks, we verdienen niks. Er komen hier arbeidsmigranten, dak- en thuislozen, gezinnen en alleenstaanden die onder de armoedegrens leven, eenzame ouderen maar ook werkende armen die net buiten alle regelingen vallen. Maar we zien ook mensen die van generatie op generatie in de armoede zitten. Dat zijn de kinderen van de oude bekenden van mijn vader. Schrijnend om te zien hoe zij in die neerwaartse spiraal blijven zitten." Inmiddels zijn er in die zeven jaar drieduizend huishoudens bij BroodNodig bekend geraakt.

Hülya: "Niet iedereen blijft komen, en dat is maar goed ook. Net als het leven is onze stichting beweeglijk. We zijn afhankelijk van leveranciers en donateurs die ons de goederen leveren. Die veranderen. Maar ook de bezoekers veranderen. Sommige komen een paar dagen per week, anderen een keer per week of een keer per maand. Wanneer het geld begint op te raken. Die kloppen bij ons aan met de vraag 'ik zit nu even krap, ik heb honger, mag ik een brood?'. Best veel zzp'ers en kleine zelfstandigen bijvoorbeeld hebben het nu heel moeilijk. Mensen die na de coronapandemie al die leningen terug moeten betalen en dat niet kunnen. Die mensen werken het hardst, betalen fors belasting en worden nu het hardst gepakt. Hoe oneerlijk is dat?"

Ze ziet ook veel dakloze arbeidsmigranten. "De Europese wetgeving bepaalt dat arbeidsmigranten wel mogen wonen en werken, maar geen gebruik mogen maken van sociale voorzieningen. De uitzendbureaus zorgen voor werk en woonruimte. Mooi, zou je denken. Maar het is een criminele wurggreep. Als het werken stopt, stopt ook het wonen. En ze hebben geen recht op een uitkering, of op sociaalmaatschappelijke opvang. Omdat er een paar hoge pieken in Brussel bepaald hebben dat vanuit de Europese wet voor hen andere regels gelden. Daarom zie je zoveel arbeidsmigranten op straat."

HANDEL IN HET NU

Hülya pleit ook voor het sociale aspect van BroodNodig. "Ik heb mensen zien groeien. Dat ze zich beter kleden. Of gezonder gaan eten. Let wel, als je bij ons eten afhaalt, kun je meer besparen en je geld besteden aan een mooi kleedje, de kapper of een mooie brandweerauto voor je zootje. Doordat we geen vragen stellen en mensen accepteren zoals ze zijn, gaan ze de waardering voelen en stellen ze zich meer open. Dan zie je wat meer rust in de poriën komen en de wanhoop uit de ogen verdwijnen. En dat is goed, meer kan ik ook niet doen. Ik verwacht ook geen allesomvattende oplossingen. Want heb je het voor Jantje opgelost, staat Keesje de dag erna voor de deur. Ik denk niet in lange termijnen, maar handel in het nu. Met een soepje en een broodje. Een begrijpende blik. En even dat kloppje op je schouder."

Ze denkt aan de jongen die ze gister zag. "Hij is verslaafd en dakloos. Ik vroeg hem 'wil je naast brood ook nog een bolus', zegt hij 'nee, geen zoet, ik groei dicht', schaterlacht ze. Laatst bracht een buurman een prachtige kinderwagen. Echt, de Mercedes onder de kinderwagens. Die was voor ons. We kennen een Syrische vrouw die zwanger was. Ik heb haar de wagen gegeven. Ze was zo dankbaar. Onlangs is ze bevallen. Ze kwam langs met de baby, in de mooie wagen. Ze zei 'hij wil nooit slapen, behalve in deze wagen'. Ik heb dat de buurman verteld. Dat deed hem wel iets."

DOOR VADER GESTUURD

Naast brood levert BroodNodig ook troost. "Door dat te geven, onbaatzuchtig en zonder tegenprestatie, en ze ook echt te zien worden mensen gemotiveerd die eerste stappen te zetten naar een betere toekomst. Ik geloof ook in de positieve energie van de Tilburgse gemeenschap. Zo'n man die een kinderwagen komt brengen. Of een vrouw die een progrestaart doneert. Ik denk soms wel eens dat die mensen door mijn vader gestuurd worden. Dat hij toch nog een beetje meedoet. Kijk, ik wilde dolgraag een restaurant, mijn vader wilde dolgraag eerste noodhulp bieden voor mensen die honger hebben. Dankzij BroodNodig maak ik zowel mijn droom, als zijn droom waar. Het is ons beider droom geworden. En dat is een enorme eer."

Meer informatie over Broodnodig vindt u hier:



MAAK KENNIS, KIES 3 maaltijden 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

www.maaltijdenexpres.nl
info@maaltijdenexpres.nl

Bel 013-544 2513 of stuur op!

In een envelop naar: (frankeren is niet nodig!)
Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)
Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

Naam _____ m / v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

E-mail _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.
(Aanbieding is éénmalig alleen geldig voor nieuwe klanten) 2025



maaltijdenexpres



Sterk in service



SPECIALIST IN VERHUIZEN VAN SENIOREN & HULPBEHOEVENDE MENSEN

Wij leveren verhuizingen en daarnaast kunnen wij ook veel extra service bieden.
Zoals: inpakken/uitpakken, eventueel lampen monteren en audio/internet aansluiten.
Ook kunnen we indien gewenst de oude woning weer bezemschoon opleveren.

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

Telefoon: 013 463 09 20

www.brockenverhuizingen.nl

Ontmoet onze nieuwe lijsttrekker:

Anne Veldhoven

- **38 jaar en moeder van drie kinderen: Boordevol energie, frisse ideeën en een heldere visie!**
- **Ervaren raadslid: Al 5 jaar een vaste kracht in de Tilburgse politiek.**
- **Toegewijd vanaf haar jeugd: Op 6-jarige leeftijd schreef ik al een brief aan de burgemeester met de boodschap: "Dit kan beter!"**
- **Thuis in Tilburg: Met passie voor de stad en haar mensen.**

Anne eens uitnodigen voor jouw vereniging, club of netwerk? Stuur een mail naar: KoffieMetAnne@outlook.com!





Tekst Hans Peters | Fotografie Dolph Cantrijn

HOUD JE MOND GEZOND

Uit onderzoek blijkt dat tachtig procent van de Nederlanders bij pijnklachten naar de tandarts gaat. Best een goede score, zeker ten opzichte van andere landen, maar toch: twintig procent gaat niet! Uit angst voor pijn bijvoorbeeld, maar steeds vaker omdat er geen geld is. Ook in Tilburg is het probleem hardnekkig. En dus werd **De Vonk** ingeschakeld om mee te denken over mogelijke oplossingen.

“Logisch dat de gemeente bij ons kwam”, vertelt Bettine Arink, maatschappelijk activeringsmedewerker en trainer bij Stichting De Vonk. “Want als expertisecentrum bij vraagstukken over armoede en sociale uitsluiting kennen we mensen die kampen met geldkrapte of -zorgen als geen ander. We wilden graag meedenken hoe we inwoners met een inkomen rond het sociaal minimum meer gebruik konden laten maken van mondzorg.” Bettine ging met die opdracht de boer op, stelde sessies samen met ervaringsdeskundigen en maakte een adviesrapport voor de beleidsambtenaren bestaanszekerheid en gezondheid.

POSITIEVE ASSOCIATIE

Eén van de adviezen is om de tandenpoetsles van vroeger weer terug te brengen op scholen. Bettine: “Herinner je je die les nog? Dat was hartstikke leuk! Dan kwam de tandarts langs met zo’n groot gebit en grote tandenborstel en die leerde je hoe je moest poetsen. En dan kreeg je ook een cadeautje mee naar huis. Hierdoor werd het leuk om je tanden te gaan poetsen. Tandendoetsen en tandartsbezoek werden op die manier positief gemaakt voor kinderen.”

Dertig jaar geleden werden alle noodzakelijke behandelingen van de tandzorg uit de basiszorgverzekering gehaald. Denk aan het trekken van een kies of het vullen van een gaatje. Hiervoor moest je voortaan een aanvullende verzekering afsluiten en ook die vergoedt zelfs niet alle kosten. Bettine: “Het resultaat is dat mensen met een klein budget wel twee keer gaan nadenken voordat ze naar de tandarts gaan. Of zelfs helemaal niet meer gaan.”

DRIE GROEPEN, DRIE VERHALEN

Bettine voerde veel gesprekken met mensen met een kleine beurs over hun tandartsbezoek. Tijdens en na die gesprekken ging er een wereld open voor Bettine: “Het kwam er op neer dat we qua tandartsbezoek de mensen rond





Helen

GELDZORGEN?

IK HELP JE GRAAG

Heb je een financiële vraag, geldzorgen of schulden? Kom dan naar Team Schuldhulpverlening. Wij bieden gratis hulp. Als je op tijd hulp vraagt, voorkom je meestal grote financiële problemen. Je hoeft het niet alleen te doen. Ik of iemand anders uit mijn team helpt je graag.

Neem contact met mij op:
■ Kom langs zonder afspraak: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur (Koningsplein 10, Tilburg)
■ Bel voor een afspraak via 013 583 32 50
■ Stuur een mail naar: schuldhulpverlening@tilburg.nl

TILBURG.NL/GELDZORGEN

> het sociaal minimum in drie groepen kunnen indelen. Allemaal met hun eigen verhaal. De eerste groep is goed geïnformeerd en gaat naar de tandarts, ook al hebben ze een klein budget. Deze groep kan dienen als rolmodel om het gesprek over goede mondzorg aan te zwengelen. De tweede groep is bang voor de tandarts maar gaat nog wel. Bij deze groep moet de tandarts de tijd nemen: die extra dienstverlening en aangepaste behandeling zijn heel belangrijk maar kosten ook tijd. En dus geld. De derde groep gaat pas naar de tandarts als de pijn ondraaglijk wordt. De kosten voor behandeling en renovatie zijn dan bijvoorbeeld torenhoog. Gelukkig hebben we in onze gemeente het Tilburgse Ondersteuningsfonds (TOF). Op basis van een offerte en begroting kan een gebitsanering vergoed worden vanuit dit fonds. Verder zijn er nog tal van mogelijkheden denkbaar. Als optie stelt Bettine bijvoorbeeld voor dat de groep die liever wegblijft bij de tandarts gratis een check up zou kunnen laten doen in een wijkcentrum. Bettine: "Waar je binnen kunt lopen en een tandarts je vertelt waar je rekening mee moet houden en of je een verzekering nodig hebt. Ik zie dat zo voor me."

BETAALBAAR EN DIRECT TOEPASBAAR

Bettine haalt het vrijwilligersproject 'Hou je mond gezond' van Het Ivoren Kruis, de Nederlandse Vereniging voor Mondgezondheid in Naarden aan. Een supergoed initiatief waarbij gepensioneerde tandartsen vrijwillig tandenpoetsles op scholen geven. Bettine: "Dit is een fantastisch project. Dat mag ook wel meer bekendheid en misschien zelfs wel navolging in Tilburg krijgen."

Uit de sessies zijn nog meer adviezen gekomen die weinig tot niks hoeven kosten en direct uitvoerbaar zijn. Bettine: "Mensen positief aanmoedigen om de tandarts te bezoeken. En via ervaringsverhalen van mensen horen wat hen over de streep heeft getrokken om (na jaren) toch weer te komen, bijvoorbeeld? Maar ook gratis tandenstokers in bibliotheken en wijkcentra beschikbaar stellen. En blijven investeren op de collectieve Zorgverzekering Minima van de gemeente, die een goede tandartsverzekering biedt."

Duidelijkheid over kosten en behandeling door de tandarts of mondhygiëniste is ook direct uitvoerbaar en goedkoop. Bettine: "Tandartsen zijn nu verplicht om bij kosten vanaf €250,- een offerte te geven. Maar dat zou ook voor kleinere bedragen kunnen gelden. Zo komt de patiënt niet voor verrassingen te staan. Ook pleiten we in ons rapport voor een vaste tandarts die de patiënt kent en weet wat de gevoeligheden van die patiënt zijn zodat ze er beter rekening mee kunnen houden. En meer avondafspraken en de mogelijkheid om online afspraken in te plannen."

LIEFDESBRIEF

Om extra aandacht voor mondzorg in relatie tot bestaanszekerheid te krijgen, schreef Bettine voor Valentijnsdag een liefdesbrief aan tandartsen. Bettine: "Ik besef dat hun beroep niet makkelijk is. In de brief hoop ik tandartsen te verleiden tot armoede-sensitieve tandzorg. Ik sluit dan ook af met regels waarin ik de tandartsen erop wijs dat ze dit beroep waarschijnlijk hebben gekozen omdat ze van mensen en techniek houden en niet vanwege het geld dat ze ermee kunnen verdienen. 'Knutselen en kletsen zijn dan ook de gouden ingrediënten van je prachtige beroep' staat in de brief."

LAATSTE REDMIDDEL

Tijdens haar sessies kwam Bettine schrijnende gevallen tegen. "Een man die geen geld had om zijn gebit te saneren en er uiteindelijk maar voor koos om al zijn tanden te laten trekken en een kunstgebit te nemen. Want dat werd wél vergoed. Hoe ver ga je dan? Een heel kortzichtige keuze bovendien, problemen met tandvlees, je tandhalzen... noem maar op, die los je daar niet mee op."

Ze hoorde ook van mensen die door een onverzorgde mond niet meer durfden te praten of te lachen. Of zelfs niet meer naar buiten durfden. En nog steeds niet naar de tandarts gaan. Dan liggen sociale problemen als eenzaamheid en isolatie op de loer. Bettine: "Ik zeg altijd: 'je moet niet je mond houden, maar je moet ván je mond houden'. Een goede mondzorg is de basis van je gezondheid. Door je mond goed te verzorgen, zie je er aantrekkelijk uit, durf je te praten, te lachen, te vrijen. Bestaanszekerheid en een goede mondzorg zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En als je echt geen geld hebt, kan het ondersteuningsfonds je helpen. Maar dat zou echt het laatste redmiddel moeten zijn."

DANK DANK

Bettine is trots op het rapport dat er ligt. Het kan dienen als vehikel voor het maken van nieuw, gemeentelijk mondzorgbeleid. Bettine: "Dit alles zou niet mogelijk zijn geweest, zonder de beelden en ideeën van ervaringskenners, mondzorgprofessionals en gemeenteraadsleden. Ik wil hen dan ook allemaal bijzonder bedanken."

SCAN MIJ VOOR DE LIEFDESBRIEF NAAR DE TILBURGSE TANDARTSEN



HERMANS MISSIE RUILKASTEN

Herman (86) trekt een keer per week langs de Tilburgse ruilkasten om voedsel en producten aan te vullen, maar ook om voedsel mee te nemen voor bekenden met een klein budget die er zelf niet heen kunnen of niet heen durven. Uit schaamte bijvoorbeeld. De Draad ging met Herman mee.

Tekst en Fotografie **Hans Peters**

In wijkcentrum 't Sant vertelt Herman zijn verhaal. Herman: "Ik maakte als kind de naoorlogse tijd mee en kan me de schaarste nog herinneren. Ik droeg de afgedragen kleding van mijn oudere broers. Als er een scheur in mijn klomp zat, deed mijn vader daar een ijzeren band op. We fietsten zonder banden, op harde kasseien." Als je weet wat honger is, ga je anders over voedsel denken. En over voedselverspilling. Herman: "We haalden het niet in ons hoofd om voedsel weg te gooien. En ik ben nog steeds heel spaarzaam. Struin alle reclamefolders af. Als een product 0,20 cent goedkoper is bij een andere supermarkt, rij ik daar gerust heen, al is het aan de andere kant van de stad. Op de fiets dan he..."

SHAMPOO EN TOMATENPUREE

Herman heeft haast een dagtaak aan het brengen en halen van voedsel naar de ruilkasten. Herman: "Als er een product in mijn voorraadkast staat dat ik niet gebruik, neem ik dat mee voor de kast. Tegelijkertijd ruil ik dat product weer voor een ander product dat in de kast staat en breng ik dat naar een gezin in armoede bij mij in de buurt. Die zijn daar heel blij mee." Herman heeft vandaag

coffeepads, magnetron popcorn, thee, witte bonen, bruine bonen, rode kool, cappuccino poeder en een blikje tomatenpuree uit zijn voorraadkast meegenomen. We fietsen naar de kast in wijkcentrum In de Boomtak. Daar ruilen we de thee en koffie voor shampoo, een maaltijdpakket en een pizzabodemmix. Herman: "Mijn buurvrouw heeft twee kinderen en een klein baantje. Hierdoor komt ze net niet in aanmerking voor de Voedselbank. Maar ze kan wel moeilijk rondkomen. Zij kan de shampoo, het pakket en de mix goed gebruiken."

DRIE VLIEGEN IN ÉÉN KLAP

Verder gaat de tocht. Naar het kastje in de Prof. Lorentzstraat (Broekhoven). Daar ruilen we bonen en rode kool voor een potje augurken, salsasaus en pindakaas. Herman: "Dit is voor mijn kleine achterrichtje dat studeert. Ze heeft het ook niet breed. Ze is gek op pindakaas." Herman heeft zelf ook een smalle beurs. Met alleen AOW en een piepklein pensioentje. Maar hij kan wel rondkomen. Herman: "Als ik merk dat kinderen in de buurt honger hebben, breekt mijn hart. Ik wil die gezinnen graag helpen. Met mijn liefdadigheidsactie verveel ik me geen moment. Daarnaast ondersteun ik mensen in armoede en draag ik mijn steentje bij aan een circulaire economie. Zo sla ik drie vliegen in één klap."

DE DRUPPEL

Voor de verdeelkast Tilburg-Zuid in de Sevenhoekstraat hoeven we niet ver te fietsen. Buurtbewoonster Carola startte drie jaar geleden dit initiatief. Carola: "Ik was eerst lid van Kliekjes, een site waar je je kliekjes op kon zetten. Die kunnen mensen afhalen. Het nadeel was wel dat je altijd thuis moest zijn. Toen dacht ik 'er moet toch een andere manier zijn om mensen te helpen, en kwam ik op dit idee'. Het is een stuk anoniemer, niet alleen voor mezelf, maar ook voor degene die het voedsel haalt. Tegelijkertijd zie je ook dat mensen me steeds meer vertrouwen en een praatje met me maken. Zoals Herman. Ik vind dat wel gezellig." Er gelden wel regels

bij de kasten. Zo mag je maar twee producten per persoon meenemen. En ook al het is niet verplicht om producten te brengen, het zou toch fijn zijn als mensen die het kunnen missen dat wel doen. Tenzij je niks hebt om te brengen, natuurlijk. Carola: "De meeste mensen zijn te goeder trouw, maar er zitten graaiers tussen. Die trekken de kast leeg. Dan bellen mensen bij mij aan dat er niks meer in de kast zit. Daarom hebben we helaas een camera op de kast gezet." Carola komt uit de zorg, maar is zelf 100 % afgekeurd. Carola: "Ik wil graag iets doen voor een ander die het minder heeft. Of zoals pater Poels het ooit zei 'eerst geven, dan kijken we hoe we het op kunnen lossen'. Dat oplossen is niet aan mij. Ik kan met mijn kast ook niet structureel het armoedeprobleem oplossen."

Herman beaamt dat. De popcorn, de tomatenpuree en de cappuccinopoeder ruilt hij bij Carola voor stroop, mix voor scones en mayonaise. Herman: "Dit is voor mijn thuiskapster. Die heeft drie kinderen en moet hard werken om het hoofd boven water te houden. Nu kunnen ze vanavond zelf scones maken met stroop. Of ze hebben mayo bij de friet." Ik neem afscheid van Herman en fiets naar huis met een goed gevoel. We benne op de wereld om mekaar te helpen niet waar?





Proefpakket
4 maaltijden
24.00
Bestel nu



Edwin en Marina
Uw Maaltijd Thuis contactpersonen

Maaltijd 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



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




GEZOCHT: ENTHOUSIASTE BEZORGERS VOOR 'T SANT EN DE REESHOF (V- EN Z-BUURT)

De wijk in 't Sant bevat onder ander het Westerpark, Montfortanenlaan, Postelse Hoeflaan, Predikherenlaan, Albertus Magnusstraat en Mercuriusstraat en telt ca. 1.550 adressen. De vergoeding bedraagt €116 voor de hele wijk. Liever een kleinere route? We kunnen de wijk ook splitsen. De wijk in de Reeshof telt nu ca. 250 adressen en de vergoeding hiervoor is ca. €19.

U bezorgt aan de hand van een adressenlijst en hebt een week de tijd om de bladen rond te brengen. We leveren de bladen bij u thuis af. Heeft uw kleinzoon of kleindochter interesse? Of kent u iemand die dit leuk zou vinden? Neem contact met ons op! Dat kan via brigitteschoggers@contourdetwern.nl



De Draad verschijnt in 2025 nog op: 16 mei, 4 juli, 3 oktober en 12 december.

REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met de redactie van De Draad, Spoorlaan 444, 5018 CH in Tilburg of Postbus 3078, 5003 DB TILBURG of dedraad@contourdetwern.nl of volg ons op Facebook www.facebook.com/dedraadmagazine.nl

DE VOLGENDE DRAAD

De tweede editie van De Draad in 2025 wordt verspreid tussen 16 en 23 mei. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 4 april. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar dedraad@contourdetwern.nl

DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in De Draad nummer 5 (2024) is IEDEREEN KAN MEEDOEN, IEDEREEN MAG MEEDOEN. De twee gelukkige prijswinnaars zijn de heer W. de Swart en mevrouw N. Verhaaren – Verstedden uit Tilburg. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 1, 2025, jaargang 11. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van de redactie. De Draad is een uitgave van Stichting De Draad en ContourdeTwern en verschijnt vijf keer per jaar. De redactie acht zich niet verantwoordelijk voor de juistheid van de teksten van derden zoals nieuwsberichten en advertenties.

ADVERTEREN IN DE DRAAD

Bereik alle 60-plussers van Tilburg (oplage 38.500) en adverteer in De Draad. Bel 013 583 99 99 en vraag naar Etienne van Breugel of mail dedraad@contourdetwern.nl

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

COLOFON

Hoofredactie
Etienne van Breugel

Redactioneel
Etienne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Fotografie
Joris Buijs
Dolph Cantrijn
Joep Eijkens
Hans Peters

Acquisitie
Etienne van Breugel

Oplage
38.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Dolph Cantrijn

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

Meditatiehuis Het Zonnelicht



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 ontwaken, mindfulness, meditatieve klank en zang, oosterse bewegingsvormen en meer.

Lancierstraat 90G | 5017CT Tilburg
www.hetzonnelicht.nl

Ergonomisch Zitcomfort
Voorkom klachten door juiste zithouding



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

Laat u dan eens adviseren voor een écht goede stoel.

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

De 5 basis voorwaarden voor verantwoord zitten



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

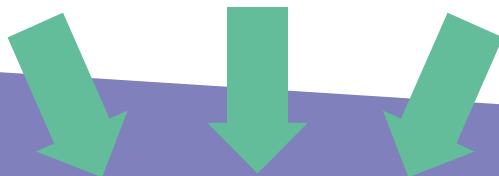
fitFORM



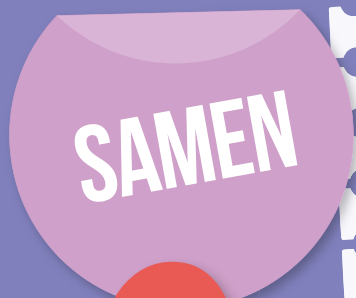
VAN WIJK
ZITSPECIALIST

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

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



Lieve mensen, BEDANKT!



Dat je af en toe boodschappen doet voor die oudere buurvrouw, die alleen is achtergebleven. Dat je meehelpt op de zorglocatie waar je vader woonde, ook nu hij er niet meer is.

Kortom, dat je klaar staat voor een ander.

Thebe zegt: dankjewel. Tegen alle naasten, mantelzorgers, burens, vrijwilligers en buurtbewoners die hulp bieden aan ouderen.

Wij worden er ook blij van. Want als jij iets voor een ander doet en wij de essentiële zorg verlenen... dan redden we het samen wel!

Samenzorg ★ BINGO ★

Hallo, ik wil graag iets voor u betekenen.
Waar kan ik u bij helpen?



		Wandelen
Koffie/thee drinken met wat lekkers erbij	Dagelijkse verzorging	Boodschappen doen	Een spelletje doen
Kletsen en lachen	Oefeningen van de fysio doen	Samen koken en eten	In of uit bed helpen
Een goed gesprek voeren	Foto's kijken	De krant lezen	Gezicht opmaken

