

DE DRAAD

MAGAZINE NR3, 2025 | GRATIS



OUDEREN AAN ZET

DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

Beste lezer,

Sommige ochtenden beginnen met wind tegen, drukte op de weg en een route die *nét* niet meewerkt. Maar dan doe je een deur open en weet je weer waarom je dit werk doet.

Bij mevrouw Goossens kom ik wekelijks voor een katheterspoeling. Ze is 78 en woont alleen. Alles ligt al klaar als ik binnenkom. "Goedemorgen zuster," zegt ze met een glimlach. Terwijl ik de handeling uitvoer, vertelt ze: "Vroeger deed ik veel in de buurt. Nu vragen ze me nergens meer voor." Ze zegt het luchtig, maar ik hoor iets anders.

Een paar dagen later ben ik bij mevrouw Mutsaers. Ze is net thuis na een opname door een val van de trap. Ze redt zich grotendeels zelf, maar mist contact. "Het is zo stil in huis," zegt ze. En dan denk ik weer aan mevrouw Goossens.

In de wijk zie ik veel mensen in de derde levensfase die nog midden in het leven staan. Vitaal, ervaren, betrokken. Ze hoeven niet meer te werken, maar willen vaak nog *wél* iets betekenen. En in de buurt of wijk zijn er juist ook genoeg mensen die daar behoefte aan hebben. Wat als we die twee werelden vaker bij elkaar brengen? Soms is er maar één iemand nodig om het verschil te maken. Geen verplichting, gewoon menselijk contact. Een wandeling, een luisterend oor, een praatje bij de koffie. En dat voor een kleine moeite, zonder dat het zorg is.

Dus, aan alle fitte grijze vogels: laat je zien. Zet je in voor een ander. Niet omdat het moet, maar omdat het waardevol is. Voor de ander én voor jezelf.

Maria,
de wijkverpleegkundige van Thebe

Vers, lekker en makkelijk, proef het gemak!

Probeer nu 2 weken voor €39,-

- ✓ Ambachtelijk en dagelijks vers bereid
- ✓ Altijd een vriendelijke bezorger op een vaste tijd
- ✓ Geheel vrijblijvend, geen abonnement
- ✓ Gekoeld thuisbezorgd

Edwin en Marina Smits
Uw Maaltijd Thuis bezorgers

Probeer Maaltijd Thuis geheel vrijblijvend. Kies acht maaltijden (vier per week) en wij bezorgen deze gratis, gekoeld bij u thuis.

Maaltijd Thuis - Smits 013 - 82 00 954

Brocken Verhuizingen
Sterk in service

SPECIALIST IN VERHUIZEN VAN SENIOREN & HULPBEHOEVENDE MENSEN

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

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

Telefoon: 013 463 09 20

www.brockenverhuizingen.nl



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,



INHOUD

Er komt krapte op de woningmarkt voor ouderen. Er komt een zorginfarct aan. Er is straks te weinig zorgpersoneel, een tekort aan huisartsen. De verpleeghuizen verdwijnen. Zorg zoals we die gewend zijn kan straks niet meer. Inwoners, en dan vooral de zestigplussers, zijn aan zet. Wij - de burger, de samenleving - moeten meer en meer zelf gaan oplossen. Die boodschap klinkt steeds vaker en steeds luider. Maar wat dan? En hoe doe je dat, nadenken over iets dat er nu (nog) niet is? Leuk is het al helemaal niet om jezelf met een ziekte, in gebreke, of zelfs zonder partner voor te stellen. En toch, toch...

Wie moet straks medische of financiële beslissingen voor je nemen als je dat zelf niet meer kunt? Hoe ga je straks in je eentje dat grote huis met die grote tuin onderhouden? Is het dan niet fijner om dichterbij de kinderen te zitten of in een appartement waar de zorg dichtbij zit? Hoe zit het met je gezondheid? Wat moet je doen - en vooral niet doen - om op latere leeftijd nog zoveel mogelijk van de kleinkinderen, je dagelijkse wandeling naar de supermarkt of je kaartclub te genieten? Gezond leven - niet roken, matig alcoholgebruik, veel bewegen - dat ligt voor de hand. Maar ook: vooral dingen doen die je leuk vindt en onder de mensen komen. Daardoor voel je je beter.

Bezig blijven, onder de mensen komen, tijd besteden aan je hobby's. Of waarom niet op oudere leeftijd nog een studie gaan doen waar je eerder nooit tijd voor hebt gehad? Lekker doorwerken na je pensioen, betaald of als vrijwilliger. En dan overwegen om vanaf je honderdste halve dagen te gaan werken, zoals één van de geportretteerden in deze Draad. Dat laatste is slechts aan weinigen gegeven, maar nu al nadenken over uw leven van straks, is helemaal zo gek nog niet. En daarop hoog inzetten mag best.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur De Draad

- 04 Ouderen aan Zet in Udenhout
- 10 Levenstestament: in gesprek met de notaris
- 13 Het levenstestament van Henk en Rineke Robben
- 15 Werken na je pensioen: vier portretten
- 22 Gezond en wel in je vel
- 28 In gesprek met: huisarts Marlou van de Wouw
- 32 Een leven lang leren met HOVO
- 36 De digitale investering van Marianne Kaper

RUBRIEKEN

- 03 Voorwoord
- 08 Voor De Draad Ermee: Gerda de Vries
- 18 Nieuwsgaren
- 20 De Passie van: Rietje van der Waals
- 25 Puzzel
- 26 De Draad Kwijt

SENIOREN ZELF AAN ZET IN UDENHOUT

Meer dan honderd bezoekers kwamen er gemiddeld naar de vier bijeenkomsten van Senioren Zelf Aan Zet in 't Plein in Udenhout. Ouderenvereniging Contact 50, tegenwoordig Seniorennetwerk Udenhout Biezenmortel, had die bijeenkomsten samen met Senioren Brabant-Zeeland georganiseerd rondom het thema Praat vandaag over morgen. Een enorm succes. Bewustwording, wonen, zorg, de inzet van de gemeente: het kwam allemaal aan bod. Met voorzitter Henk Kuijpers, deelnemer Lucia Bakker en vrijwilliger Jeanne Vissers bliken we terug. "Ik ben wel geschrokken van de cijfers."

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



Vlnr: Lucia Bakker, Henk Kuijpers en Jeanne Vissers

"Op de eerste bijeenkomst waren er ongeveer negentig bezoekers, op de laatste maar liefst honderdtwintig", vertelt Henk tevreden. We zitten in een zaaltje van 't Trefpunt waar het op woensdagochtend een drukte van belang is. "Er moesten steeds stoeltjes worden bijgezet in de grote zaal van 't Plein. Dat geeft wel aan hoe het onderwerp leeft in de gemeenschap." Udenhout kent een relatief grote populatie ouderen - 24% van de populatie in 2024 is boven de 65, 30% in 2040 - maar ook een heel actief verenigingsleven. Seniorennetwerk, vroeger Contact 50, heeft zo'n 950 leden. Vrouwenvereniging EVA meer dan tweehonderd en er is een stichting Welzijn Ouderen Udenhout actief. In en vanuit 't Trefpunt worden iedere dag activiteiten georganiseerd, er zijn wandel- en biljartclubs, er is een jaarlijkse Vitaliteitsdag, cursussen 'In Balans', er worden reizen georganiseerd, lezingen; kortom, een actieve en bruisende ouderengemeenschap.

'KOMT TIJD, KOMT RAAD'

Maar, zijn die ouderen ook goed voorbereid op later? Gaan ze goed voorbereid hun oude(re) dag tegemoet? Dat was de insteek van de bijeenkomsten van Senioren

Zelf Aan Zet. Want ook in Udenhout en Biezenmortel lijken inwoners de zaken aanvankelijk voor zich uit te schuiven. Henk: "Ook hier krijgen we heel vaak te horen: 'Ik ben nog lang niet oud, waarom zou ik me daar nu druk over maken', hoorde ik iemand van 82 zeggen? Of: 'Dat zien we wel als het zover is? Komt tijd, komt raad'. Maar naarmate mensen meer over het onderwerp gaan nadenken, en ze meer geconfronteerd worden met bijvoorbeeld cijfers, dan zie je die houding wel veranderen."

Een lezing van KBO Brabant over bewustwording en de gevolgen van de dubbele vergrijzing, deed Henk en de rest van het bestuur besluiten het onderwerp ook in de Udenhoutse gemeenschap bespreekbaar te maken. Partners en sprekers waren snel gevonden. De eerste bijeenkomst had 'bewustwording' als thema, en dat was direct een schot in de roos. Henk: "Toen we de cijfers aan mensen lieten zien, beseften ze dat er echt iets moet gebeuren. Maar ook een simpele vraag als: stel dat je partner wegvalt, opende bij veel mensen de ogen." Ook de tweede sessie (wonen) en een derde bijeenkomst (zorg en welzijn) waren druk bezocht. Op de bijeenkomst waar de gemeente Tilburg aan het woord kwam en de

nieuwe wethouder Peter Kok zich voorstelde, was er een erg goede opkomst in 't Plein. Henk: "Bij de vierde bijeenkomst konden we de gemeente mooi aan haar jasje trekken. We hadden de woonwensen en -behoeften van de inwoners van Udenhout en Biezenmortel in die eerdere sessies opgehaald. Gemeente doe er alsjeblieft wat aan. Het is nodig"

SCHRIKKEN VAN DE CIJFERS

"Ik schrok wel van de cijfers", vertelt Lucia, die de bijeenkomsten met interesse heeft gevolgd. "Vooral de combinatie van toename van het aantal ouderen en het tekort aan mensen dat in de zorg werkzaam is straks. Dat matcht gewoon niet met elkaar. Ik lees toch de krant en volg het nieuws maar dit wist ik toch niet. Die eerste avond was echt een eye opener voor mij." "Dat was het voor heel veel mensen", legt Henk uit. "Hoe vaak we niet te horen kregen: 'Dat komt pas over tien jaar. Het gaat nu toch goed, ik woon hier nog heerlijk?'. Maar juist in die situatie is het belangrijk om over later na te denken. Wie gaat voor jou zorgen als er iemand wegvalt of ineens niet meer voor zichzelf kan zorgen?"

En welke woonsituatie is dan gewenst voor jou?" Vooral op dat laatste gebied ligt er een grote uitdaging. Ook in Udenhout. 90% van de senioren woont zelfstandig, 88% heeft een eengezinswoning (vrijstaand of onder-één-kap) waarvan een groot gedeelte 76% (nog) niet geschikt is voor mensen met mobiliteitsbeperkingen. En slechts een klein gedeelte van de woningen is nul-treden (op de begane grond of bereikbaar met de lift). Henk: "De gemeente heeft in overleg een werkgroep samengesteld die samen met hen een projectgroep gebiedsperspectief Udenhout vormt. Er moeten 550 tot 1000 nieuwe woningen in Udenhout worden gebouwd. Er moet een betere doorstroming komen, want ook voor jongeren zijn er in Udenhout nauwelijks huizen beschikbaar. Maar daar kunnen we niet tien jaar mee wachten. En de woningen moeten ook betaalbaar zijn voor ouderen. Veel mensen willen niet na hun zestigste nog een hypotheek moeten afsluiten. Daarover moet je met elkaar in gesprek."

DOORSTROOM

Jeanne, die als vrijwilligster in 't Trefpunt werkt, maakte de overstap van een twee-onder-één-kapwoning naar een



➤ levensloopbestendig gelijkvloerse woning zo'n twee jaar geleden. Nadat haar man elf jaar geleden overleed, bleef ze nog jaren in hun oude woning wonen. Toen ze zo'n acht jaar geleden met haar zoon in Haaren een mooi complex met seniorenwoningen zag vertelde ze hem dat ze later ook zoiets zou willen. Jeanne: "Toen heb ik me meteen laten inschrijven bij de woningbouwvereniging. Twee jaar geleden heb ik besloten om te gaan verhuizen. Ik heb 47 jaar in het huis gewoond, maar op een gegeven moment werd het te groot. Dan was ik binnen klaar en kon ik weer buiten beginnen. En altijd alleen. Ik heb nu voor en achter een klein tuintje. Ik ben er vanaf de eerste minuut heel blij mee. Ik ben blij dat ik het allemaal nog zelf met de kinderen heb kunnen regelen. Want als het moet en er dwang achter komt te zitten, dan wordt het een ander verhaal." Lucia nam na de tweede bijeenkomst ook direct actie. "Na die avond heb ik me meteen ingeschreven bij de woningbouwvereniging", vertelt ze. "Ik woon nu samen met mijn man. We hebben niet zo'n heel groot huis, maar wel een loei van een garage en een loei van een moestuin erachter. Wat nu als mijn man ineens komt te overlijden? Wat moet ik dan met dat grote huis?"

WE MOETEN MEER ZELF DOEN

Behalve op het gebied van wonen brengt de dubbele vergrijzing ook op het gebied van zorg en welzijn een forse uitdaging met zich mee. Er is sprake van afname van de professionele zorg, (zie ook pag. 28), er is een toename van eenzaamheid en zorgvragen en er zijn straks onvoldoende mantelzorgers... Hoe gaan we ons daarop voorbereiden? "Het zijn vragen waar de mensen het liefst niet over nadenken," zegt Henk, "maar het is tóch verstandig om dat nu al te doen. Tijdens de bijeenkomst hebben vijf partijen uit zorg en welzijn hun toekomstvisie gepresenteerd. En daarin komt steeds terug dat we als inwoners zelf meer aan zet zijn. We zullen meer naar elkaar moeten omzien, voor elkaar moeten zorgen. Voorzorgcirkels zijn daarvan een voorbeeld."

Voorzorgcirkels zijn groepen van acht tot vijftien bewoners die bereid zijn elkaar te helpen met hand- en spandiensten. Dat kan gaan om klusjes, vervoer, maar ook boodschappen doen of iemand inschakelen als er hulp nodig is. Die hulp komt dan van dichtbij, van mensen die in de buurt wonen. Voor complexe vragen is

er een vrijwilliger die contacten heeft met welzijn, zorg, corporatie en/of gemeente. Er is altijd een professional die voor de begeleiding zorgt: zowel bij opzet, maar ook daarna bij vragen. Henk: "We hebben die avond veertig aanmeldingen gekregen voor zo'n voorzorgcirkel. Dat is een mooi aantal om mee aan de slag te gaan. We zullen het toch meer met z'n allen moeten gaan doen."

De vier bijeenkomsten hebben de inwoners van Udenhout en Biezenmortel nu al veel gebracht. Er zijn inzichten, de mensen weten wat ze te doen staan. Zowel de inwoners als de gemeente moeten in actie komen. Met de driedelige boodschap in het achterhoofd - In beweging blijven, Op de hoogte blijven en Onder de mensen blijven - gaan Udenhout en Biezenmortel aan de slag. Met een actief verenigingsleven waarin honderden ouderen elkaar uitstekend weten te vinden in allerlei verbanden moet dat goed komen.



Het verslag van alle vier de bijeenkomsten van Ouderen aan Zet vindt u hier. Meer info over activiteiten voor ouderen in Udenhout vindt u op www.contact50udenhout.nl



Cijfers 2024

- In Udenhout is 24% van de inwoners 65+ (in 2040 >30%)
- In Biezenmortel 20%;
- 1 op 9 inwoners = 75 jaar of ouder;
- 69% van 80+ woont alleen, vaak vrouwen

Waarom is een sterk sociaal netwerk belangrijk?

- Minder mantelzorgers per zorgvraag
- Kinderen wonen vaak ver weg en ouders willen hen niet belasten
- Afname van zorgprofessionals
- Eigen sociale kring senioren wordt kleiner
- Met een goed netwerk kun je langer zelfstandig wonen
- Een goed netwerk voorkomt eenzaamheid en daarmee gezondheidsschade
- Van betekenis zijn voor elkaar geeft voldoening

MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

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

Kijk voor meer informatie op www.deweever.nl

Aangenaam Het Laar

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

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



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 is de taart voor **Gerda de Vries (68)**, het boegbeeld van emancipatiecentrum Feniks waar ze in 2023 afzwaaide, na zich twintig jaar vol passie ingezet te hebben voor de broodnodige verbetering van de positie van vrouwen. We bellen aan bij de Philip Vingboonsstraat waar ze woont in een heerlijke jaren '30 woning met een paradijselijke tuin.

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

Geboren in Hoogezand-Sappemeer, verhuisde ze op haar achtste naar Groningen en verliet met heibel op haar 17e het ouderlijk huis en haar gereformeerde roots om op kamers te gaan. Gerda: "Daarmee verliet ik ook de kerk, ik heb me op mijn 17e laten uitschrijven. Maar dankzij deze achtergrond snap ik moslima's wel weer heel goed. En ik moet zeggen dat mijn gereformeerde familie zeker behoort tot het cement van de samenleving. Zo doen ze heel veel voor vluchtelingen."

MET DE POTEN IN DE MODDER

Haar volgende station was Utrecht. Daarvoor rondde ze haar studie sociaalmaatschappelijk werk af in De Horst in Driebergen. Eerst op het mbo daarna op het hbo. "Ik kon goed overweg met Utrechters. Ze zijn hard maar eerlijk en humoristisch." En dat was wel nodig ook. Als piepjonge meidenwerker stond ze in jongerencentrum Rapalje(!) met haar poten in het bluswater en in de modder. Want de achterstandswijken Lombok en Overvecht logen er toen ook al niet om; wapencontroles waren aan de orde van de dag, maar Rapalje was toch enorm populair en succesvol.

MARIETJE KESSELS

Ze trouwde, kreeg kinderen, verhuisde naar Den Bosch, ging scheiden en begon ook in Tilburg met de opzet van meidenwerk bij de toenmalige Stichting Jeugd- en Jongerenwerk Tilburg (SJJT). Een zeer belangrijk wapenfeit: ze richtte het fameuze Marietje Kessels-project op: een weerbaarheidstraining voor basisschoolleerlingen die inmiddels in vijftig(!) steden navolging heeft gevonden. Een project genoemd naar het beroemdste slachtoffer van seksueel geweld in Tilburg. Zo blijft de naam in leven. En in 2002 werd ze dan directeur van Feniks, het emancipatiecentrum voor vrouwen. In 1995 ontstaan uit een doorstart van het toenmalige Vrouwen centrum en inmiddels dus ook al dertig jaar oud. Gerda: "En daar mag Tilburg best trotser op zijn want we zijn het oudste nog bestaande vrouwen centrum in Nederland!" Aanvankelijk krap behuisd, met beperkte mogelijkheden zoals aan het Wilhelminapark samen met het CBV en al beter aan het Sint Annaplein, sloeg Feniks in 2008 pas echt haar vleugels uit in de nieuwe behuizing aan het NS-Plein. Met eindelijk genoeg ruimte voor veel meer cursussen, een eet- en een kookclub en de inloop. Een losse greep: anno

2025 biedt Feniks cursussen als Nederlandse taallessen, De Dromenvanger, een budgetteringscursus, Klussen in huis, een uitgaansgroep, een leesclub en een filmclub, kortom, tal van zelfontplooiings- en ontmoetingsmogelijkheden.

FENIKS: BACK ON TRACK

Is de emancipatie voltooid? Gerda: "Ik ben optimistisch dus het glas is halfvol. Er zijn meer vrouwen financieel onafhankelijk geworden, dat geldt zelfs voor onze doelgroep van Feniks; grotendeels bi-cultureel en laagopgeleid. Maar ook voor onze vrouwen, geworteld in Broekhoven. Door de jaren heen hebben we bij Feniks honderden vrouwen *back on track* gezet. Naar vrijwilligerswerk, naar meer contact met de buitenwereld. Zelfs een op de vijf naar betaald werk en daar ben ik enorm trots op! Feniks biedt perspectief en regie over het eigen leven. In een wereld die steeds ingewikkelder wordt zoals is gebleken uit de Toeslagenaffaire. Zo ken ik al twintig jaar een Turks-Nederlandse vrouw, al die tijd beknot en geknecht door haar eindelijk ex-man, nu gescheiden, bevrijd en actief in een buurthuis." Dat is het goede nieuws. Gerda: "Maar het glas is ook halfleeg want we hebben nog steeds te maken met veel geweld tegen vrouwen. Neem femicide en straatintimidatie, die zijn eerder toegenomen. Gelukkig is er eindelijk een meldpunt. En we hebben nog steeds een dubbele seksuele moraal. Als meisjes seks hebben zijn ze een hoer maar jongens, die zijn stoer. Een oneliner, nog vaak geciteerd! van mezelf uit 1996. Bovendien zou ik ons niet zo op de borst kloppen: Nederland, hoewel zogenaamd supergeëmancipeerd, staat slechts op de 28e plek in de seksegelijkheidsindex, dat is nogal laag vergeleken met ons omringende landen."

PENSIOEN MOET JE DOEN!

Gerda heeft een fantastische carrière gehad en haar beste jaren kunnen geven aan de verbetering van de wereld. Haar moment van afscheid was dan ook onvergetelijk qua liefdevolle en warme eerbetuigingen. Bovendien heeft ze Feniks in blakende (ook financieel) welstand kunnen overdragen aan haar opvolgster Veerle Slegers: "Mooi ook omdat ik een gouden team achterliet dat voor elkaar door het vuur gaat." Stilzitten ging ze natuurlijk niet doen: onder veel meer activiteiten werd ze bestuurslid van de Stichting Gedeeld Verleden/Gezamenlijke Toekomst Tilburg. Gerda met de haar kenmerkende passie: "In de eerste plaats verzorgen wij met waardigheid de herdenking van de slavernij. Omdat we meer oog moeten hebben voor onze koloniale geschiedenis en deze zwarte bladzijde daarin. Zulz inzicht werkt helend want trauma's kun je erven; zo raakte de ene na de andere generatie getraumatiseerd. Evenals zwart racisme, daar moeten we eindelijk vanaf!"

MET EEN LEVENSTESTAMENT HOUD JE DE REGIE IN EIGEN HAND

Wie laat je over jouw financiën beschikken als je dat zelf niet meer kunt? En wie mag er medische beslissingen voor je nemen als je daartoe zelf niet meer in staat bent? Veel is al bij wet geregeld, maar als je de regie helemaal zelf wilt houden, dan kun je een levenstestament laten opmaken. We gingen met **notaris Sven Hoogeveen** van Daamen De Kort Van Tuijl Notarissen in gesprek over het levenstestament. En met Rineke Robben. Zij en haar man sloten in 2019 een levenstestament af: vier jaar later werd hij gediagnosticeerd met de ziekte van Alzheimer. “Het is heel fijn dat we van tevoren zoveel hebben kunnen regelen.”



Tekst **Etiënne van Breugel** | Illustratie **Nina van Wijk**

Eerst een paar cijfers. Werden er in 2015 nog zo'n 50.000 levenstestamenten afgesloten bij de notaris, in 2024 waren dat er al maar liefst ruim 236.000. Een stijgende lijn, die al jaren doorzet. Notaris Sven Hoogeveen heeft wel een verklaring voor die explosieve groei. “We worden steeds ouder. En we blijven ook langer thuis wonen. Als het vroeger wat minder ging met vader of moeder, dan gingen ze het verzorgingstehuis in. Dan werd het huis verkocht en werd daarna alles geregeld. Maar tegenwoordig blijven mensen tot op steeds hogere leeftijd hun eigen dingen regelen. Best veel ouderen hebben ook nog een heel vermogen, vaak in de vorm van een koophuis.” Nog een verklaring voor het toegenomen aantal levenstestamenten zijn de strengere regels. Sven: “Veel zaken zijn veel formeler geregeld dan vroeger. Bijvoorbeeld bij de bank. Waar vroeger een dochter naar de bank werd gestuurd als moeder dat zelf niet meer kon, dan kon dat gewoon. Dan werd ze op haar blauwe ogen geloofd. ‘Oh jij bent die van die. Jij komt geld opnemen voor je moeder?’ Vroeger gaven de banken zelf de volmachten af. Tegenwoordig doet de notaris dat.”

WAT IN EEN LEVENSTESTAMENT?

Maar, wat is het nu precies, een levenstestament? Een levenstestament is in de basis een volmacht. En een volmacht houdt in dat iemand voor jou een beslissing mag nemen. Op financieel of medisch gebied. Sven: “In een levenstestament legt je vast wie jouw zaken mag regelen als jij daar zelf niet meer toe in staat bent. De 'spelregels' waaraan de gevolmachtigde zich moet houden zet je op papier. Die volmacht geef je op het moment dat je nog goed - of goed genoeg - bij bent. Met in het achterhoofd het scenario dat het ooit anders zou kunnen zijn, bijvoorbeeld door dementie, een hersenbloeding of een ongeluk. Degene die jij een volmacht hebt gegeven, mag dan beslissingen voor jou nemen. Vaak worden volmachten gegeven aan de echtgenoot/partner en/of de kinderen.” Welke zaken je in een levenstestament laat vastleggen, verschilt heel erg van de situatie legt Sven uit: “In een levenstestament gaat het eigenlijk om twee dingen. De financiële kant en de medische kant. Bij de financiële kant kan het gaan om afspraken over de verkoop van het huis, belastingzaken, grotere uitgaven, maar bijvoorbeeld ook om afspraken over schenkingen aan kinderen en kleinkinderen. Je kunt het zo specifiek maken als je wilt. Wij adviseren onze klanten daarin. Op medisch gebied gaat het bijvoorbeeld om welke behandeling er moet plaatsvinden of welke medicatie moet worden gekozen. De behandelend arts gaat daarover in overleg met de gevolmachtigden uit het levenstestament. Voor de arts is dan direct duidelijk met wie hij moet overleggen.”

WIE MAG WELKE BESLISSING NEMEN?

Een belangrijk voordeel is dus dat er duidelijkheid is over wie welke beslissing mag nemen voor iemand als die daar zelf niet meer toe in staat is. Belangrijk daarbij is dat je het levenstestament laat afsluiten op het moment





dat iedereen nog begrijpt wat hij of zij doet. Sven: "Als notaris zitten wij er natuurlijk bij om dat te controleren. Dat geldt eigenlijk bij iedere akte. En dat gaat niet alleen om het begrijpen, maar ook om de controle of het echt iemands eigen wens is en niet de wens is van iemand anders. Het begint ermee dat wij mensen die een levenstestament willen maken één op één spreken. De kinderen zitten niet bij dat gesprek. Dat vinden mensen wel eens heel vervelend, want die denken: mijn kinderen hebben ook allerlei vragen. Maar zo sluit je het risico van beïnvloeding, of de schijn daarvan, uit. Bij twijfel schakelen we daarvoor een soort keuringsarts in. Zodat we zeker weten dat iemand weet wat hij of zij gaat ondertekenen, en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn." Soms wordt er een toezichthouder aangewezen aan wie bijvoorbeeld een keer per jaar verantwoording wordt afgelegd. "We kijken altijd per situatie wat wenselijk is", aldus Sven. "Onze rol als notaris is om de belangen en de consequenties van bepaalde keuzes van mensen duidelijk te maken. Als u voor A kiest, betekent dat dit. Kiest u voor B, dan betekent dat dit. Dat moeten we onpartijdig en objectief brengen."

ALS JE GEEN LEVENSTESTAMENT HEBT?

Maar wat gebeurt er als je geen levenstestament hebt en je bent zelf niet meer in staat om een beslissing te maken? Sven: "De wet is van oudsher ook al voorbereid op het scenario dat iemand zijn eigen zaken niet meer kan overzien. Zowel financieel als medisch. Een rechter moet dan in zulke gevallen een beslissing nemen. Als het om financiële zaken gaat, dan heb je het doorgaans over bewindvoering. Wanneer het om medische zaken gaat, dan praat je over mentorschap. Een combinatie is ook mogelijk." En juist daar zit 'm het grote verschil met het levenstestament. Sven: "Je kunt nooit meer dan twee bewindvoerders hebben. Dus als jij vijf kinderen hebt en ze zijn je allemaal even lief, dan kunnen er toch maar maximaal twee bewindvoerder zijn. Terwijl je in het levenstestament het wel zo kunt bepalen dat ze alle vijf een rol spelen, bijvoorbeeld als gevolmachtigde of als toezichthouder. Bovendien moet je in het geval van bewindvoering over iedere uitgave boven de € 2.000 toestemming vragen aan de rechter. En je moet over alle uitgaven verantwoording afleggen. Dat is een behoorlijk administratieve last." Ook daar laat het voordeel van een levenstestament zich duidelijk zien.

"EEN TESTAMENT EN EEN LEVENSTESTAMENT ZIJN NIET HETZELFDE. HET EEN GELDT NÁ JE OVERLIJDEN, HET ANDER TIJDENS JE LEVEN."



"HET GAAT NIET ALLEEN OM BEGRIJPEN, MAAR OOK OM CONTROLEREN OF HET ECHT IEMANDS EIGEN WENS IS."

In principe kan iemand op elk gewenst moment een levenstestament laten opmaken. Wat vaak voorkomt is dat mensen een levenstestament laten opstellen als ze toch naar de notaris moeten om hun testament te laten opmaken of te laten wijzigen. En daar zit nog weleens een misverstand zegt Sven: "Mensen denken dat wanneer ze een testament hebben ze automatisch ook een levenstestament hebben. Maar dat is niet zo. Een levenstestament geldt tijdens het leven en gaat dus niet over wat er met de bezittingen moet gebeuren na het overlijden. Dat regel je in een testament."

KOSTEN

Dan de kosten tot slot. Een levenstestament is een notariële akte: het opmaken daarvan kost geld. Hoeveel dat is, is afhankelijk van hoeveel maatwerk er in het levenstestament moet worden opgenomen en hoeveel advisering aan de volmachtgevers wordt gegeven. Voor twee levenstestamenten/volmachtgevers en de bijbehorende advisering bedragen de kosten ongeveer €1.000. Dat is een heleboel geld. Maar daar krijg je wel heel veel voor terug. Volledige eigen regie over de belangrijkste zaken in je leven.



MEER WETEN
www.dktnotarissen.nl
www.notaris.nl



HET LEVENSTESTAMENT

"HANDIG DAT JE ER ZOVEEL IN KUNT REGELEN"



Rineke Robben en haar man Henk sloten in 2019 een levenstestament af. De notaris bij wie ze toen waren voor de aanpassing van hun testament, gaf uitgebreide informatie over wat zo'n levenstestament eigenlijk inhoudt. "Toen dachten we: 'Nou, dat is misschien toch wel handig. Omdat je er zoveel in kunt regelen,'" vertelt Rineke. Sinds haar man in 2023 werd gediagnosticeerd met de ziekte van Alzheimer neemt Rineke alle financiële en medische beslissingen samen met hun twee zoons. "Het geeft veel duidelijkheid." >



“Bij een levenstestament ga je eigenlijk nadenken over een situatie waar je nog niet over na wilt denken”, zegt Rineke in het appartement waar haar man Henk sinds januari 2025 woont. Rineke is er van ’s ochtends negen uur tot ’s avonds negen uur. Ze verzorgt haar man volledig. In het appartement staat een prachtig beeld, door haar man gemaakt. “Mijn man was vroeger ontwerper van schoenen, tassen en lederwaren, heel creatief. Na zijn pensioen is hij beelden gaan maken. Daar heeft hij ook mee geëxposeerd. In 2023 heeft hij zijn laatste beeld voor mij gemaakt; dat kostte hem veel moeite.”

Henk woont in een appartement van woonzorgcomplex Eikenhuys van De Wever in Berkel-Enschot. Rineke is in hun oude huis blijven wonen, ook in Berkel-Enschot. Ze is blij dat ze een levenstestament hebben afgesloten. Rineke: “We zijn een hecht gezin; en dit geeft ook voor de kinderen een stuk duidelijkheid. En het ontzorgt ook.” De gesprekken met de notaris voerden Henk en Rineke destijds met zijn tweeën: hun zoons hebben ze wel op de hoogte gebracht. Ook over de medische wensen, bijvoorbeeld op het gebied van reanimatie. Rineke: “Over het medische deel heb ik ook contact gehad met mijn huisarts. Die heeft mij zelf benaderd voor zo’n gesprek.”

VRIJHEIDSVOGEL

De moeilijkste beslissing die Rineke en haar zoons hebben moeten nemen, was de opname van haar man in Eikenhuys. Rineke: “Ik heb mijn handtekening moeten zetten voor de opname. Dat was wel heel heftig. Mijn man werd uit z’n vertrouwde omgeving gehaald. Hij was een vrijheidsvogel; nu is hij gekortwiek. Maar thuis ging het gewoon niet meer. Het was echt heel zwaar. Vooral de gebroken nachten braken me op. Op een gegeven ogenblik raakt je accu leeg en dan moet je het zwaard van Damocles wel laten vallen.”

Rineke neemt de financiële beslissingen. Maar ook de medische beslissingen over haar man. Rineke: “Dat gaat bijvoorbeeld over zijn medicatie. We proberen natuurlijk zo min mogelijk medicatie te geven. Want naarmate je ouder wordt, krijg je ook bijwerkingen van medicatie die je al langdurig gebruikt. Het is altijd een zorgvuldige afweging die we samen met artsen maken.” Bij die gesprekken is altijd een van hun zoons aanwezig. Rineke: “Ik wil ze er ook echt bij betrekken. Ik wil ze in de trein mee laten reizen en ze in heel het proces meenemen. Dit is iets wat je samen doet. Dan is het fijn dat de relatie goed is natuurlijk, en dat je dicht bij elkaar woont.”

DE ZINNEN VERZETTEN

De zoons komen vaak op bezoek. Bij hun vader, maar ook bij Rineke, in hun ouderlijk huis. “Ze hebben alle twee een baan. Als ik ’s avonds thuis ben, komen ze ook heel geregeld op bezoek. Dat vind ik fijn. Verder heb ik thuis nog het huishouden, want er moet ook gewassen en gestreken worden. Om de zinnen te verzetten, maak

ik gedichten.” In de Efteling bij de wensbron hangt een gedicht van Rineke. En als ambassadrice van Save the Children heeft ze drie gedichtenbundels uitgegeven. Via een uitgever zijn ook nog een aantal gedichtenbundels van haar verschenen. “In mijn gedichten probeer ik het meest wezenlijke van een gevoel in zo eenvoudig mogelijk taal op papier te zetten. Mijn man en ik kennen elkaar nu 35 jaar. Hij is de liefde van mijn leven.”



*niets vanzelfsprekend
alles langzaam kwijt
haast woordeloos gevangen
geen notie meer van tijd*

*slapeloze nachten
vol onrust en verdriet
mijn naam over je lippen
maar je ogen zien mij niet*

*in heldere momenten
het besef, je tranen en je pijn
mijn naam over je lippen
ik wil er voor je zijn*

*mijn hart huilt vol onmacht
mijn accu, die is leeg
maar liefde geeft kracht
en oneindig zacht
jouw naam over mijn lippen*

*het moeilijkste besluit
stel ik het liefst nog heel lang uit*

*mijn naam over je lippen
maar je ogen zien mij niet
zij kijken door mij heen*

naar een andere dimensie

*ik hou van jou
veel meer dan één leven lang*



16 juli 2024
Rineke Robben-Wardenaar

WERKEN NA JE PENSIOEN

Bezig blijven na je pensioen. Sommigen kunnen niet anders, anderen willen niet anders. In deze editie **vier portretten** van mensen die zich – soms tot ver na de pensioengerechtigde leeftijd – in het werkende leven begeven. Betaald of vrijwillig. Alle vier halen ze heel veel voldoening uit hun werk. Dat stralen ze stuk voor stuk uit.

Tekst en Fotografie **Hans Peters**

WERKEN GEEFT JE EEN REDEN OM UIT BED TE KOMEN

Bobian Heeren (69) werkte tot aan zijn pensioen als taxichauffeur bij Munckhof. Daarna besloot hij gewoon door te blijven werken. Bij hetzelfde bedrijf. Bobian: “Fijn dat het bedrijf je daarvoor de ruimte geeft. Want waarom zou je stoppen met werk als dat ook je hobby is? Lekker autorijden en gezellig kletsen met mensen. Ik maak altijd grapjes en doe gezellig met de passagiers. Dat doe ik niet alleen voor hen, maar ook voor mezelf. Zonder mensen om me heen zou ik me doodvervelen.”



OPROEPJE

Munckhof is op zoek naar chauffeurs voor schoolvervoer. Deze functie is zeer geschikt voor gepensioneerden. Je rijdt in de ochtend en in de avond een route. Tussendoor ben je vrij. Geïnteresseerd? Neem contact op via <https://werkenbij.munckhof.nl>.

Bobian is een echt mensenmens en kletst het liefst de hele dag. Dat blijkt ook uit al zijn beroepen: verkoopmedewerker bij herenmodewinkel Adam en Nodacon, acquisiteur bij Stadsnieuws, studiomanager bij een portretstudio en taxichauffeur bij Stationstaxi, Deeltaxi, Regiotaxi en Munckhof: “Ik kan overal in rijden. Persoonswagens. (Rolstoel)busjes. En ik ontmoet zoveel leuke mensen: collega’s, scholieren, ouderen, asielzoekers van het COA. Dat maakt het werk boeiend.”

Na zijn pensioen is hij wel minder gaan werken: drie dagen in plaats van vijf. Bobian: “Om een dag samen met mijn vrouw door te brengen en de andere dag op de kleinkinderen te passen. Die vrije dagen tussendoor zijn erg fijn. De meeste mensen die met pensioen gaan, zijn alle dagen vrij. Ik niet. Als ik werk, kijk ik uit naar mijn vrije dagen. En als ik vrij ben, kijk ik weer uit naar mijn werk. Die afwisseling van werken en thuis zijn bevat me goed. Ik moet er niet aan denken hele dagen thuis te zijn.”

Bobian is ervan overtuigd dat je fitter blijft als je gewoon doorwerkt. “Als je hele dagen thuis bent, en je hebt hoofdpijn, dan denk je daar de hele dag aan en kom je in een neerwaartse spiraal. Ga je met hoofdpijn werken, dan is het vaak na een uurtje over. Want je hebt afleiding. Om gezond te blijven kun je het beste bezig zijn. Daarnaast geeft het werken een reden om uit bed te komen. Het werk is niet zwaar. Zolang ik nog kan autorijden en kletsen, kan ik dit heel lang blijven doen.”



ALS IK HONDERD BEN, GA IK HALVE DAGEN WERKEN

In 1975 startte hij samen met zijn toenmalige partner Sam-Sam. A3: "We hadden een bric-à-brac winkel. Ook maakten we onze eigen kleding en verkochten we kledingstukken. Later verkochten we alleen nog maar retro & vintage kleding." 23 jaar geleden integreerde zijn huidige partner Sjak van Bussel de verkoop van langspeelplaten in de winkel. A3: "Het is veel gezelliger om een winkel met z'n tweeën te runnen. In mijn uppie werken vind ik niks. Als Sjak er niet bij was gekomen, was ik allang gestopt. Het is elke dag een feest om te werken, samen met Sjak. En van feesten ga je niet dood. En de vaste klanten maken het werk ook tot een feest. We zijn een soort Sam-Sam-community voor de buurt."

Alle honden uit de buurt komen met hun baasje langs voor de hondenkoekjes van A3. Een vader komt met zijn zoontje binnen. Zijn zoontje wil op een feest verkleed gaan als gangsta rapper. Adrie haalt meteen een gouden ketting uit een la. Verkocht! "Noem het maar op, of ik heb het. Van cocktailjurk tot petticoat, of van batik-shirt tot vlinderstrik." Ondanks zijn leeftijd volgt hij de trends op de voet. "Dat houdt mij ook jong. Mode vind je niet in de winkels, maar die komt van de straat. Ik heb nu een rekje lingerie buiten hangen. Omdat veel jonge meiden tegenwoordig hun lingerie boven hun kleding dragen." En soms bepaalt Sam-Sam de mode. A3:A "Etaleren is mijn vak en mijn passie. Ik heb een etalage gemaakt met batik-shirts. En ineens dragen mensen in de straat batik. Hoe leuk is dat?"

Retro & Vintage-kledingwinkel Sam-Sam-Antenne bestaat dit jaar 50 jaar! Eigenaar A3 de Bruijn (77) wil nog lang niet stoppen met zijn winkel. "Toen ik 65 werd, heb ik er geen moment aan gedacht om te stoppen. Want waarom zou je stoppen met je grootste passie: mode en de verkoop van bijzondere kleding. Misschien stop ik als ik honderd ben. Of dan ga ik halve dagen werken."

ELKE DAG RUSTIG BEGINNEN HELPT JE DE DAG DOOR

Tineke Matthijsen (83) levert het levende bewijs dat je na je 80ste nog prima kunt werken. Als vrijwillig gastvrouw werkt ze zo'n 11 uur per week in mfa Het Spoor. Op de maandag- en donderdagochtend én de donderdagavond. Hier schenkt ze achter de bar koffie of thee in, houdt ze de bar schoon en dekt ze de tafels voor de wijkklunch. Tineke: "Ik draai op mijn leeftijd mijn hand niet om voor een beetje werk. Het houdt me in beweging en ik blijf er jong en soepel bij."



Ze vindt het fijn om voor gasten en collega's te zorgen. Tineke: "Als je iets voor een ander doet, doet een ander iets voor jou. Ik ben bijvoorbeeld dol op diamond painting, maar weet niet hoe ik de spullen online moet bestellen. Dan helpt een collega me." Ze wordt dan ook bij mfa Het Spoor op handen gedragen. Iedereen kent haar en bewondert haar dat ze op haar leeftijd nog werkt!

Ze kan iedereen aanraden om te werken na je pensioen. "Het is gezond voor lijf en leden. Je spieren blijven soepel. Ik ben niet snel moe. Ik merk dat leeftijdsgenoten eerder moe zijn. Maar die zitten ook meer stil. Al je niets meer doet, gaat het met jezelf ook steeds minder. Daarom is het belangrijk om de dingen die je nog kunt doen te blijven doen." Wat is haar geheim? "Begin elke werkdag rustig. Eerst een kopje koffie en een praatje, dan aan de slag. Dat helpt je de dag door."

Helaas laat haar gezondheid haar soms in de steek. Ze heeft een longziekte. Ook is ze hartpatiënt. Tineke: "Ik moet sommige dingen laten, zoals zwaar tillen. En ik kan ook niet meer tegen drukke avonden als een bingo of dansfeest. Op donderdagavond schenk ik koffie bij een spelletjesavond voor mensen met een beperking. Dat is lekker rustig en het is een leuke groep om voor te zorgen. Ik probeer dit werk zo lang mogelijk vol te houden. Zowel het werk als de sociale contacten geven me voldoening en houden me op de been."

WEES BLIJ DAT JE ER NOG BENT

35 jaar lang runden Dorith van der Lee (66) en Sjon Brands (77) het Theater van de Verloren Tijd. Sjon: "Altijd hard werken. Met afspraken en deadlines. Maar ook altijd met onzekere inkomsten. Soms veel, soms weinig. Best een klus met drie opgroeiende kinderen. Toen ik met pensioen ging, dacht ik 'hé, er wordt zomaar geld op mijn rekening gestort, wat een luxe, ik hoef nergens rekening mee te houden.' Daarna ben ik alleen maar harder gaan werken. Omdat ik nu de dingen kan doen die ik echt leuk vind."

Als assemblagekunstenaar maakt hij de fraaiste werken van weggegooid gebruiksvorwerpen. Zoals een lamp van oude Barbies. Of een paradijsvogel van een oude theepot. Daarnaast runt hij alweer acht jaar samen met Dorith het Metropolitan Museum in hun huis aan de Stedestraat. Bekende en minder bekende kunstenaars kunnen voor de ramen van hun huizen hun werk exposeren." Dorith heeft haar eigen organisatiebureau: Bureau Dorith. Ze organiseert onder andere festivals in de wijk

Theresia. Ten tijde van het Theater van de Verloren tijd kenden Sjon en Dorith 700 gedichten van Nederlandse en Vlaamse dichters uit hun hoofd. Sjon: "Dan riepen mensen een woord en beantwoordden wij dat met een gedicht." We nemen de proef op de som. Bij het woord 'oude dag' reciteert Sjon *De Klacht van de Oude* van Willem Elsschot. Hij merkt dat veel mensen van zijn leeftijd zeuren en mopperen. Sjon: "Gezond ouder worden heeft er ook mee te maken hoe je in het leven staat. Ik zeg altijd: 'niet zeuren voor de tweede koffie'. Met zeuren schiet je niks op. Probeer iets te vinden waar je wel plezier uit haalt."

Natuurlijk heeft hij ook zijn ouderdomskwaaltjes. Sjon: "Maar ik heb er geen last van. Ik ben er in ieder geval 77 mee geworden. Dat is op zich al een feest." Hij denkt hierbij aan de Portugese dichter Fernando Pessoa. Sjon: "Al mensen vroegen hoe het met hem ging, zei hij altijd: 'ik ben er nog'. En dat is de kern van de zaak. Ben tevreden met wat je hebt, tel je zegeningen. Wees blij dat je er nog bent. Dat is een geschenk."



NIEUWSGAREN



JOSJE EN KEES KIEZEN BEWUST VOOR HUN TOEKOMST

“Onze belangrijke voorwaarde: alles gelijkvloers en geen groot onderhoud meer”, vertelt Josje (65). Zij en Kees (64) verhuizen naar een appartement aan de Piushaven. Daarbij denken en praten ze over later – over een levenstestament, financieel advies én een actief leven.

Scan de QR-code en lees het verhaal van Josje en Kees. Daar vindt u ook advies, informatie en hulpmiddelen die u helpen met denken en praten over later.



MET MEEDENKERS STAAT U ER NIET ALLEEN VOOR

Meedenkers Tilburg bieden kosteloos deskundige en onafhankelijke ondersteuning bij allerlei vragen in het dagelijks leven. Vindt u het lastig om de juiste hulp te vinden bij instanties? Meedenkers staan dan voor u klaar. Bijvoorbeeld bij het aanvragen van een scootmobiel, passende dagbesteding, traplift, invalide parkeerplaats of bij een spannend gesprek met een instantie. Soms blijkt de vraag het topje van de ijsberg. Meedenkers kijken dan ook naar onderliggende zaken of oplossingen en kunnen al met u meedenken welke instanties er voor u zijn en op welke regelingen u recht hebt. Meedenker Erik stimuleert inwoners om zoveel mogelijk zelf te doen, maar biedt steun waar nodig. Twijfelt u om hulp te vragen? Erik: “Niet nodig. Ik luister naar uw verhaal, kijk wat u zelf kunt doen en waar u steun bij kunt gebruiken. U kunt uw verhaal doen en blijft niet met zorgen rondlopen. Vaak is dan al een deel van het probleem opgelost. U hoeft het niet alleen te doen.” Hebt u hulp nodig? Of kent u iemand die wel wat hulp kan gebruiken? Bel de Meedenklijn: 013 583 99 09 (op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur), kijk op www.meedenkerstilburg.nl of stuur een e-mail naar info@meedenkerstilburg.nl

OVERDAGKOOR D-LIGHT

In editie 2 van De Draad stond een bericht over het Overdagkoor D-Light. Het e-mailadres dat bij het nieuwsbericht stond klopte niet. Dit moet zijn overdagkoordlight@gmail.com

KBO KRING TILBURG WORDT SENIOREN NETWERK TILBURG

De KBO Kring Tilburg is van naam veranderd en heet voortaan Senioren Netwerk Tilburg. Als grootste vereniging voor senioren in Tilburg, met meer dan 6000 leden, organiseren de afdelingen van Senioren Netwerk Tilburg activiteiten in alle delen van de stad. De dienstverlening staat open voor ALLE senioren Tilburgers. Het netwerk is ook gesprekspartner voor de politiek, overheid en grotere sociaal-maatschappelijke instellingen. Vanuit de diverse afdelingen worden activiteiten georganiseerd als gezamenlijk (uit) eten of drinken, yoga, dansen, biljarten, dag- en meerdaagse reizen, fiets- en wandeltochten, bezoek aan musea of evenementen, lezingen, scholing en voorlichting, bingo, jeu de boules, koersbal, sporten, padellen, bridgen en rikken. info: seniorennetwerktilburg013@gmail.com of bel 06 398 30 001.



OMNI SPORTIEF: SPORT- EN BEWEEGACTIVITEITEN VOOR MENSEN MET EEN BEPERKING

Moet u afhaken bij het reguliere beweegaanbod omdat het te zwaar voor u is of omdat er geen aangepaste activiteiten worden aangeboden? Kom dan naar Omni Sportief Tilburg. Deze stichting biedt sport- en beweegactiviteiten voor mensen met een chronische aandoening en/of lichamelijke beperking. Het sportaanbod wordt ‘op maat’ aangepast en is daardoor voor iedereen toegankelijk. Omni Sportief Tilburg biedt de volgende activiteiten: bewegen in het water, sporten in de zaal (kracht en balans) en badminton. Locatie: Sportcomplex Drieburcht. Plus een fietstraining voor handbikers en driewielers op wielervedijk Pijnenburg. Hebt u zin om te bewegen onder deskundige begeleiding in een gezellige groep? Meldt u dan aan voor twee gratis proeflessen via secretaris@omnisportief.nl of bel 06 203 09 092. Voor informatie m.b.t. lestijden en tarieven zie: www.omnisportief.nl.

TOELICHTING BIJ ARTIKEL '35 JAAR BROODNODIG' - EDITIE 1

Het artikel '35 jaar Broodnodig' in de Draad nr. 1 zet de lezer wellicht op het verkeerde been. Er zijn in Tilburg niet één maar twee organisaties die zich bezighouden met voedselhulp aan de allerarmsten. Beide zeggen te werken in de geest van wijlen Gerrit Poels, in de stad bekend als de 'broodpater'.

De Stichting Broodpater Gerrit Poels is de oudste en oorspronkelijke organisatie. Deze is in 2003 door Poels zelf opgericht en opereert sinds 2021 vanuit het Poels Hofje in de Lambert de Wijsstraat. De stichting Broodnodig Tilburg, in het leven geroepen door Hülya Ozdemir, zag pas in 2020 het licht. En dus niet in 1990, zoals het artikel en de kop doen voorkomen.

Deze tweedeling had een bewogen voorgeschiedenis, die in 2020 tot een rechtszaak leidde. De rechter vonniste onder meer dat voormalig pleegdochter Ozdemir de geslachtsnaam Poels niet meer mag gebruiken. In het artikel is dit wel zo vermeld. Dat had niet moeten gebeuren.

LAATBLOEIERSORKEST MUZIEKVERENIGING CONCORDIA

Misschien droomde u er vroeger van om een muziekinstrument te bespelen? Dan is het Laatbloeiërsorkest van de Muziekvereniging Concordia iets voor u. Want bij de vereniging leert u een muziekinstrument te bespelen, leert u samen muziek te maken en krijgt u meer sociale contacten. Geïnteresseerd? Meldt u bij het Laatbloeiërsorkest. Het project start met een instrumentenproeverij op 3 september. Tijdens deze bijeenkomst kunt u een instrument uitzoeken dat bij u past. Ook krijgt u informatie over de lesmethode. In oktober starten de repetities onder leiding van dirigent Peter Spierings. Kosten: 84,- per half jaar. Het door uw gekozen instrument wordt gratis ter beschikking gesteld door Concordia. Meer info bij Marijke Verhagen via 06 515 95 261 of via mv-concordia.nl. Aanmelden via secretaris@mv-concordia.nl.

A photograph of an elderly woman with short white hair and glasses, wearing a light green sweater, leaning over a pool table. She is holding a pool cue and is about to take a shot at a yellow ball. There are other balls on the table: a red one, an orange one, and a white one. The background is slightly blurred, showing a room with other people and a colorful abstract painting on the wall.

DE PASSIE VAN... RIETJE VAN DER WAALS

Biljarten is lang een uitgesproken mannensport geweest. Die tijd is voorbij. Sinds de afgelopen decennia zijn er ook steeds meer vrouwen de sport gaan beoefenen. Vrouwen zoals Rietje van der Waals-Schuermans. Zij is zelfs al dertig jaar lid van Biljartvereniging KBO - 't Hazennest in Tilburg-Noord. Rietje werd in 1940 geboren, doorliep de huishoudschool en deed na een tijd bij gloeilampenfabriek Volt gewerkt te hebben confectiewerk. Tot ze op haar 23ste huwde met Jan van der Waals. "Zo ging dat vroeger, hé: als je trouwde, stopte je als vrouw met werken." Ze kregen een dochter, Ingrid. "Ik heb daarna diverse werkhuizen gehad. Op één plek heb ik 35 jaar gewerkt, een groot herenhuis aan het Wilhelminapark – ze hadden acht kinderen, dus er was werk genoeg."

'GEWOON LEUK'

Op haar 55ste begon ze te biljarten. "Bij KBO 't Hazennest vroegen ze leden, dus ik dacht: dat lijkt me wel leuk. Ik heb toen ook les gekregen, m'n man kon al biljarten." De vraag wat haar nou zo trekt in deze sport, vindt ze moeilijk te beantwoorden. "Ik vind het gewoon leuk", zegt ze. "Ik dacht: ik ga 't proberen en lukt 't niet, dan stop ik. Nou, ik ben er nou dertig jaar bij, het langst lid – dat hebben ze nooit eerder meegemaakt." Ze is overigens niet de enige vrouw in de club die verder 24 mannelijke leden telt. Ook de 89-jarige Mimi Trommelen, de voormalige kasteleinse van café Pas Buiten, zit erbij, zij het nog niet zo lang. "Die biljartte eerst bij Stokhasselt." De vrouwen kunnen goed opschieten met de mannen. "Het is altijd gezellig." Rietje kijkt graag naar biljarten op tv, volgt op haar iPad biljartlessen en doet ook altijd mee aan de competitie van de KBO, van begin september tot maart. "En tussendoor hedde nog toernooien."

TWINTIG BEKERS

Rietje biljart vier keer weer per week, zo'n acht uur totaal. En haar man? "Die is elf jaar geleden overleden." Ja, ze hebben ook wel eens tegen elkaar gespeeld bij een toernooi. "Toen had ik nog gewonnen ook." Liet hij u winnen? "Nee nee", antwoordt ze energiek. Om dat vervolgens nog eens te onderstrepen met: "Ik denk dat ik al twintig bekera heb. Ik zou willen dat er meer vrouwen kwamen biljarten", zegt ze tot besluit. "Of mannen, dat mag ook. Maar ja, mensen worden steeds ouder, er valt steeds iemand af en er komen geen jongeren bij. Dat is niet bij ons alleen, dat is overal."

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.



KWAALTJES EN KLACHTEN VERDWIJNEN MET SPORTEN

Sporten en bewegen is goed voor lichaam en geest. Door genoeg te bewegen, behoud je je spierkracht, verklein je de kansen op valongelukken, blijf je in conditie en kun je zelfstandiger blijven. **Eduarda van der Weegen** (78), **Ad Bastiaansen** (76), **Jan Mommers** (76) en **Seth de Hoon** (72) werken twee keer per week aan hun conditie in de sportschool.

Tekst en Fotografie **Hans Peters**



Eduarda, Ad, Jan en Seth doen bij sportschool Arendse onder andere mee aan de senioren gym Senior Fit. Via speciale gymnastiek oefeningen houden ze hun lichaam en spieren soepel. Maar ze leven zich ook uit op de kracht- en fitnessapparaten én doen mee aan de cardiotraining. Een gevarieerd programma, goed voor het uithoudingsvermogen. Met een verdiend kopje koffie in de hand, kletsen ze na afloop nog gezellig na.

VAN MOETEN NAAR WILLEN

Eduarda: "Ik raad het iedereen aan. Maar het heeft wel lang geduurd voordat ik sporten leuk ben gaan vinden. Sterker nog, ik sportte nooit vroeger. Pas op mijn zestigste ben ik voor het eerst naar de sportschool gegaan. Omdat mijn dochter dat vroeg. Later ben ik ook met een collega gegaan. In eerste instantie deed ik het meer omdat het moest van mezelf. Veel meer dan dat ik het echt graag wilde. Dat was ook de reden dat ik er na een poosje al mee ben gestopt."





Deze rubriek is bestemd voor mensen die gratis hun spullen aanbieden - of zoeken-, voor verenigingen die nieuwe leden zoeken of voor mensen die op zoek zijn naar contact, vriendschap of een relatie.

CONTACT GEZOCHT Bi-vrouw (65+) zoekt liefst vrouwelijke vrouw voor een romantische vriendschap. Ze houdt o.a. van wandelen, fietsen, lezen, filosofie en poëzie, film en klassieke muziek. Lijkt het je leuk om contact te maken? Schrijf een brief onder nummer 2025-03-01.

CONTACT GEZOCHT Vitale ondernemende vrouw (81 jaar) zoekt een aardige vrouw om in onderling overleg samen leuke dingen te doen. Zoals wandelen, fietsen, keuzedagen met de trein gebruiken om leuke stadswandelingen te maken, maar ook andere leuke dingen zijn bespreekbaar! Natuurlijk ook (nog) genieten van het leven! Schrijf een brief onder nummer 2025-03-02.

CONTACT GEZOCHT Man (75), goedgehumeurd, positief en wonend in het centrum van Tilburg zoekt leuke, charmante dame. Wil je een keer koffie drinken met hem? Bij interesse: schrijf een brief onder nummer 2025-03-03.

GEZOCHT Bridgeclub 'Reijshof', een gezellige en laagdrempelige bridgeclub in de Reeshof, is op zoek naar nieuwe leden. Iedereen is welkom, zowel de beginner die een basiscursus heeft gevolgd, als de meer gevorderde. De clubmiddag is elke donderdag van 13.15 uur tot 16.45 uur in ontmoetingscentrum De Driehoek, Gendringenlaan 179 in Tilburg. Er is geen zomersluiting. Contributie: €30,- per jaar. Geen NBB-lid, maar wel gebruik van bridgemates. Er is geen opkomstplicht, wel afmeldplicht. Aanmelden en meer info: 06 474 58 172.

GEZOCHT Zin om lekker te volksdansen? Dansgroep SHALOM zoekt nieuwe leden. De groep danst elke woensdagmiddag van 13.30 tot 14.30 in wijkcentrum De Baselaer, Hoefstraat 175. Meer info via kees.dara@gmail.com.

GRATIS OP TE HALEN Aquarium buiten filterpomp Ephem, 2 rotan Manou-stoelen wit gespoten, draagbare zwart-wit tv, grijs voor in huisje, camper, caravan, kleuren-tv voor aan de muur, blauwe regenton zonder deksel voor in moestuin. Ophalen in overleg via 013 467 15 91.

GEZOCHT FietsForum Tilburg zoekt uitbreiding! Ben je jong en energiek, woon je in Tilburg en wil je de stad nog fijner maken voor fietsers? Sluit je dan aan als lid of fietsnetwerker. Fietsnetwerkers spotten problemen en

geven ze aan het FietsForum door. Een simpele melding kan grote impact hebben. Meer informatie op www.fietsforumtilburg.nl of via info@fietsforumtilburg.nl.

GEZOCHT Man of vrouw (60+) die zin heeft om in een groep te volleyballen. De groep speelt elke woensdagavond van 20.00 uur tot 21.00 uur in sportcomplex De Roomley in Udenhout. Geïnteresseerd? Neem contact op met mevrouw A. de Weijer via 06 153 88 801 of kom vrijblijvend kijken.

GEZOCHT Het leerboek "Acces voor Windows" uitvoering vanaf 2007 Nederlandse uitvoering. Heeft u dit leerboek? Neem dan contact op met de heer H. Hermans via 06 533 23 477 of via herman5038@gmail.com

GRATIS OPHALEN Gratis ophalen, ongeveer 6 vierkante meter antiek laminaat, eiken, Quick-Step, QS ul815. Meer info bij mevrouw M. Louws via 013 467 58 90 of monique@louws.nl.

GEZOCHT Bridgeclub 52 zoekt nieuwe leden voor de wintercompetitie. Deze gaat 8 september van start. De drive is elke maandagavond in het restaurant van woonzorgcentrum Reyshoeve, Gendringenlaan 15. Wil je samen met je (bridge)partner in ontspannen sfeer bridgen, neem contact op met mevrouw E. Thal via 06 292 48 784 | elsjanthal@gmail.com of via de heer K. de Vos 06 412 98 498 | k.de.vos@ziggo.nl.

GEZOCHT De groep Bewegen en Sporten voor Ouderen (65+) zoekt nieuwe leden. Van 1 juni tot eind september loopt de groep een uur in het Wandelbos. Van 1 oktober tot en eind mei beweegt de groep in de sporthal van de universiteit. De activiteit is op elke zaterdag van 10.00 uur tot 11.00 uur. Halen en brengen kan geregeld worden. Meer info bij de heer Boom via 013 533 18 81 of via frankboom004@gmail.com.

GRATIS AFHALEN Allerhande leermaterialen voor de basisschoolleefijd. Lees- en rekenmaterialen (zoals klokjes, blokjes, leesteksten, spellingsoefeningen, stappenplannen), en allerlei boeken bijvoorbeeld over orde houden in de klas, helende verhalen voor kinderen. Meer info bij mevrouw M. van Loon via 06 362 66 687.

GRATIS AANGEBODEN drie albums met kunstkaarten. Info bij ankklaassen65@gmail.com

MAATJES GEZOCHT IN TILBURG

Wilt u een van onderstaande bewoners ontmoeten en kijken of er een klik is? Neem dan contact op met Nellie Fassaert van ContourdeTwern via nelliefassaert@contourdetwern.nl of 06 161 76 314

GEZOCHT | Een 95-jarige vrouw die in Tilburg-Zuid woont, zou graag een maatje willen die bij haar thuis komt voor de gezelligheid, een praatje en een spelletje.

GEZOCHT | Mevrouw van 65 jaar uit Tilburg-Centrum, zou graag een maatje willen met wie zij op pad kan gaan, bijvoorbeeld stukje lopen, wat gaan drinken of boodschappen doen. Mevrouw loopt met rollator, heeft soms balansproblemen. Zij vindt het fijn als het maatje zo nodig fysiek wat ondersteuning kan bieden.

GEZOCHT | 73-jarige vrouw uit Tilburg-Centrum wil graag een maatje die een luisterend oor voor haar wil zijn. Ook vindt zij het leuk om samen een stuk te wandelen of ergens wat te gaan drinken.

Wilt u een van onderstaande bewoners ontmoeten en kijken of er een klik is? Neem dan contact op met Nahla Baamier van ContourdeTwern via nahlabaamier@contourdetwern.nl of 06 101 52 836

GEZOCHT | 93-jarige mevrouw uit Tilburg-Zuid zou graag af en toe erop uit willen naar het centrum van Tilburg of Oisterwijk. Het zou fijn zijn als je beschikt over een auto. Mevrouw heeft een rollator.

GEZOCHT | 90-jarige mevrouw uit Hoogvenne wil graag kennismaken met iemand die net als zij hoogsensitief is.

GEZOCHT | Een gezellige, 87-jarige mevrouw uit Groenewoud wilt graag op een zaterdag af en toe naar het centrum van Tilburg om te winkelen en iets te drinken.

GEZOCHT | Een lieve man (90) uit Tilburg-Centrum zoekt een luisterend oor en oprechte aandacht. Hij praat graag over het leven, vroeger en nu.

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



“MENSEN ZULLEN **MEER**
ZELF MOETEN DOEN”

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

De toenemende vergrijzing zorgt voor een steeds grotere zorgvraag. Niet alleen bij huisartsen, ook in het ziekenhuis, bij mantelzorgers, de thuiszorg, in verpleeghuizen... Een zorginfarct dreigt: eigen verantwoordelijkheid nemen en preventie worden dan ook steeds belangrijker. Medisch maar zeker ook sociaal. Dat vindt ook **Marlou van de Wouw**, huisarts bij huisartsenpraktijk Tilburg-West. “Als we willen dat de huisartsenzorg in Tilburg overeind blijft, dan heeft iedereen daar een rol in.”

Niet eerder stopten er zoveel jonge huisartsen met het vak. De werkdruk neemt steeds verder toe, de doorgeslagen administratieve lasten worden niet minder, de toekomst is grillig. Daarbij komt dat 85% van de huisartsenpraktijken in Tilburg een patiëntenstop heeft. Er zijn plannen om nog eens 25.000 nieuwe woningen in Tilburg te bouwen, maar er is veel te weinig instroom van nieuwe praktijkhouders om dit op te vangen. Het scenario dat huisarts Van de Wouw bij aanvang van het gesprek schetst is niet al te rooskleurig. “Mensen zullen meer zelf moeten doen”, zegt ze stellig. “En moeten accepteren dat de huisartsenhulp die ze pakweg de afgelopen dertig jaar hebben gekregen niet meer houdbaar is. We worden strenger in triage aan de telefoon. En we proberen ook te vernieuwen met e-consulten of videobellen. De ouderwetse 'sociale' bezoeken zitten er niet meer in, al proberen we die wel door bijvoorbeeld onze praktijkondersteuners te laten doen.”

Dorpsdokter wilde Marlou van de Wouw vroeger worden. Na de basisschool in Moergestel, het Odulphuslyceum in Tilburg en een studie Geneeskunde in Maastricht werkte ze eerst als arts in een verpleeghuis en op de Spoedeisende Hulp. Na haar specialisatie als huisarts werkte ze op verschillende plekken maar ze bleef hangen in de stad. “En dat vond ik toch eigenlijk ook wel heel leuk. Al die verschillende mensen, verschillende culturen, kwetsbare doelgroepen. Het is heel gevarieerd in opleidingsniveau, in cultuur, in leefomgeving. Dat is in de stad echt wel anders dan in het dorp. De diversiteit aan mensen, aan problematiek is groot.” Dat levert soms ook dilemma's op. “Ik had laatst een patiënt met overgewicht die niet wilde stoppen met eten – ‘ik vind het veel te lekker’- maar die wel een injectie eiste. Zonder zelf een stap te willen zetten. Die heb ik gezegd dat hij niet bij mij moet zijn. Er is een grens aan wat ik vind dat medisch handelen is. Maar het gevaar is natuurlijk dat hij illegaal naar die spullen op zoek gaat. Dat is heel lastig.”



EEN STUKJE BEWUSTZIJN

Dat mensen eigen verantwoordelijkheid nemen vindt ze belangrijk als arts. En dat wordt steeds belangrijker. Marlou: "Het is soms een misverstand dat je als mens zelf helemaal niets hoeft te doen. Dat de dokter je beter maakt met een pilletje. Daar wordt het leven niet beter van. Natuurlijk brengen we je bij de juiste mensen, en als het nodig is dan kom je bij de huisarts of komt de huisarts naar jou. Maar mensen moeten zelf ook iets doen. En willen. Sommige rokers zijn daarvan een voorbeeld. Je hebt de rokers die zeggen 'ja, ik vind roken belangrijk, dus als ik eerder dood ga, maakt het mij niet uit, als je het me maar niet afpakt'. Maar goed, deze mensen hebben wel een zorgvraag als ze kanker krijgen door het roken of niet meer kunnen meedraaien in de maatschappij door de longschade van de sigaretten."

PAS OP MET WAT JE SLIKT

Het weten en daarnaar handelen zijn twee verschillende dingen erkent Marlou. "Maar toch, we kunnen best veel", zegt ze hoopvol. "En het allerbeste is natuurlijk om ziekte te voorkomen. Dan hoeft je het niet te repareren. Beweging is uitermate belangrijk, net als gezonde voeding. Vanaf ongeveer zestig jaar hebben mensen minder spiermassa. Daardoor hebben ze minder energie nodig. Veel mensen gaan dan minder eten. Dan krijgen ze niet altijd genoeg voedingsstoffen binnen. Dat vullen ze dan aan met voedingssupplementen. Maar het enige dat je echt nodig hebt aan supplementen is vitamine D. Want als je ouder wordt zet je huid die vitamine D niet meer zo goed om." Soms gaat het mis met die voedingssupplementen. Marlou: "Zo had ik laatst een mevrouw die maar bleef terugkomen met diarreeklachten. Ze bleek vlak voor het slapengaan magnesium te gebruiken tegen kramp in de benen. Dat wordt daarvoor best vaak gebruikt. Toen ze er een week mee was gestopt, had ze nergens last meer van. Weer een andere patiënt had ik met afwijkende schildklierklachten naar de internist gestuurd. Dat bleek uiteindelijk van een vaag haargroei-supplement te komen." Pas op met wat je slikt, wil de dokter maar zeggen.

SOMS HOORT HET ERBIJ

Waar vooral nog een wereld te winnen valt, is in de sfeer van acceptatie en preventie volgens de huisarts. "Als huisarts kunnen we niet alles oplossen; we hebben niet overal een pilletje voor. Helaas zijn sommige dingen onlosmakelijk verbonden met het ouder worden, zoals opstartproblemen in de ochtend, wat sneller vermoeid zijn, minder lang slapen. Dat hoort erbij. Dat moet je accepteren. En qua preventie op medisch gebied hebben we natuurlijk de inkoppertjes: gezond gewicht, stoppen met roken en matigen van het alcoholgebruik." Sociaal gezien ziet Marlou ook nog volop mogelijkheden. "Zingeving is heel belangrijk. Zorg dat je een doel in je leven hebt. Dat je iets doet waar je blij van wordt. Dan heb je ook de motivatie om andere dingen aan te pakken en goed voor jezelf te zorgen. Als je iets hebt,

lichtpuntjes waar je blij van wordt, dan weet je ook waar je het voor doet. Dan ga je automatisch de rest daarop een beetje op instellen om datgene toch te kunnen doen. Dat kunnen de kleinkinderen zijn, maar net zo goed het wandelclubje. Blijf leren, ga iets nieuws doen waar je blij van wordt, waar je geluk uit haalt. Thuis genieten van je tuin, ga op dansles, leer een nieuwe taal, maak muziek, maak nieuwe vrienden, richt een kookclubje op. Onder de mensen zijn en activiteiten ondernemen met anderen geeft het gevoel iets bij te dragen aan de maatschappij. Het zorgt voor goede sociale relaties en gaat eenzaamheid tegen."

STEUN OM JE HEEN

En voor de mensen voor wie dat allemaal minder vanzelfsprekend is? "Zorg er in ieder geval voor dat je een paar mensen om je heen hebt die je kunnen steunen; die je begeleiden als er iets is. En die je ook weer uit bed kunnen helpen, die het de moeite waard maken om uit bed te komen. Want naar zo'n situatie gaan we uiteindelijk toch toe met z'n allen. Dat als er iets is, dat je dus niet eerst de huisarts belt, of de thuiszorg, maar eerst de buurvrouw of de buurman. Zoals het vroeger ging: 'goh, denk eens even mee'. Daar hebben we met zijn allen een rol in. Kijk eens om je heen, klop 's aan bij die buurman of die buurvrouw. We zijn dat met z'n allen een beetje kwijtgeraakt. We moeten weer naar een sociaal vangnet. Want als je je sociale netwerk mist, je eenzaam voelt en niet lekker in je vel zit, dan komen alle klachten ook veel harder aan."

HUIS-, TUIN- EN KEUKENTIPS VAN MARLOU



- Neem alleen vitamine D (10 microgram) en calcium (1200 mg) per dag. Andere vitamines/supplementen zijn niet nodig als je gezond eet, tenzij je (huis)arts ze adviseert.
- Kijk eens op: <https://praatvandaagovermorgen.nl>
- Doe mee aan bevolkingsonderzoeken.
- Laat een risicoprofiel maken voor hart- en vaatziekten bij de praktijkondersteuner (POH'er)
- Kom naar de huisarts als je hulp nodig hebt bij stoppen met roken of minderen/stoppen met alcoholgebruik.
- Schaf een bloeddrukmeter aan. Kijk via deze QR Code



HANDIGE WEBSITES

www.thuisarts.nl

www.zoutmeter.nl

85% van de mensen krijgt dagelijks te veel zout binnen.

U ook? Check via deze QR Code



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



KIES 3 MAALTIJDEN SLECHTS VOOR € 18,-

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

Knip uit en stuur op!

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



DE DRAAD DIGITAAL

Veel ouderen staan open voor digitale extra's bij het blad, blijkt uit een recent afstudeeronderzoek dat Romy Peeters voor De Draad deed. Daarom komt er een digitale uitbreiding, met meer ruimte voor verdieping en achtergronden.



Wat kunt u verwachten?

- Een vernieuwde website
- Extra online artikelen
- Extra foto's bij artikelen
- Meer gebruik van QR-codes in het blad



Nieuwsgierig?

Scan de QR-code en lees meer!



SOCIAAL BETROKKEN ORGANISATIE Door uw bijdrage kunnen we een grote groep mensen met afstand tot de arbeidsmarkt mee laten doen. Extra ondersteuning, vangnet voor mantelzorgers.
ANBI: Algemeen Nut Beogende Instelling.

ANBI
STICHTING
Géén
winstoog-
merk
Sinds
1972
Speciaal
voor
senioren!

maaltijdenexpres

Vriendelijke vaste bezorgers
Via eenvoudig bestelformulier
Veilig achteraf betalen
Voedingswijzer in brochure
Vers, gezond én lekker
Vrijblijvend
Veel variatie
Vast bezorgmoment

www.maaltijdenexpres.nl
013-544 2513

Naam _____ m / v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

E-mail _____

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

Een Leven Lang Leren. Dat is het motto van HOVO Brabant, de stichting die hoger onderwijs voor ouderen in de Brabant aanbiedt. De populariteit ervan blijkt wel uit de cijfers. Maar liefst 3100 ouderen volgden afgelopen jaar een cursus of themadag via HOVO Brabant. En nog eens 700 anderen kwamen naar een lezing. Het palet aan cursussen is ook toegankelijk voor ouderen met een wat krappere beurs. Directeur **Petra van Ruiten**: “Veel ouderen vinden het heel leuk dat ze eindelijk de tijd en ruimte hebben om te studeren. Dat willen we voor iedereen toegankelijk maken.”

EEN LEVEN LANG LEREN

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **HOVO Brabant**



Petra van Ruiten

De vier grote instellingen voor hoger onderwijs in Brabant, Avans Hogeschool, Fontys Hogeschool, Technische Universiteit Eindhoven en Tilburg University, zijn gezamenlijk vertegenwoordigd in de stichting HOVO Brabant. Sinds zeven jaar is Petra er directeur. HOVO Brabant heeft een breed cursusaanbod. Van themadagen waarin deelnemers in één dag worden bijgepraat over bijvoorbeeld actuele onderwerpen of tentoonstellingen, tot complete leergangen filosofie, kunstgeschiedenis of psychologie die over een aantal semesters zijn uitgesmeerd. En met haar lezingenaanbod sluit HOVO Brabant ook aan op de actualiteit. Petra: “Daaraan merken we dat mensen op zoek zijn naar

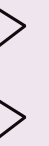
duiding. Wat is er allemaal gaande in de wereld? En hoe kan ik mijn plek daar een beetje in vinden? Mensen willen meepraten, het begrijpen. Twee jaar geleden hadden we een lezing over AI. Daar kwamen vierhonderd mensen op af. Mensen die nog aan het werk zijn, komen automatisch met zo'n onderwerp in contact. Maar mensen die niet meer werken, niet. Die doen dat via ons.”

IEDEREEN KAN AANSLUITEN

Filosofie, architectuur, kunstgeschiedenis, psychologie, astronomie, geologie; voor de wetenschapsgebieden die in cursusvorm worden aangeboden moet tijd worden genomen. “Het zijn thema's en onderwerpen, waarbij mensen zeggen: ‘ik heb mijn hele leven eigenlijk nooit tijd gehad om me daar eens in te verdiepen. Nu heb ik tijd en wil ik er echt in duiken!’ Dat je hoger opgeleid moet zijn om deel te nemen is een misverstand volgens Petra. “Dat is absoluut niet waar. Iedereen kan meedoen, iedereen kan aansluiten. Dat geldt voor heel veel cursussen. Oké, voor een cursus kwantummechanica wordt een bepaald niveau wiskunde verondersteld, maar dat zijn uitzonderingen. Je

moet interesse hebben en jezelf willen ontwikkelen op een bepaald onderwerp. Dat is het belangrijkste.”

Petra: “Wat ik vaak terugkrijg is dat de cursisten erg gemotiveerd zijn. De intrinsieke motivatie is enorm. De cursisten zijn ruim op tijd aanwezig, hebben altijd hun huiswerk gemaakt. Die vinden het verschrikkelijk als ze een keer ziek zijn. Heel anders dan in het reguliere onderwijs, haha.” De docenten springen ook handig in op hun gemotiveerde publiek en bouwen hun colleges volgens een bepaalde structuur op. Ook wordt steeds de koppeling met het nu gemaakt. Petra: “Onze docenten zijn gedreven vertellers die hun publiek mee kunnen nemen. We hebben docenten die hun verhaal met spectaculaire beelden ondersteunen. Of die de inhoud op een andere manier boeiend weten te maken. Ik heb een docent filosofie in Eindhoven, die behandelt elk half jaar een nieuwe hedendaagse filosoof. Die wil niet herhalen. Die heeft ook een vaste groep cursisten; die sparren met zijn allen over de materie. Enkele jaren geleden zat daar een cursist bij van 93 jaar. Die was slecht ter been maar kwam toch iedere week naar college: dat was zijn enige uitje in de week.”





MEER DAN LEREN ALLEEN

“Want,” en dat wil Petra nog eens extra benadrukken, “eigenlijk gaat het om veel meer dan leren alleen. Het gevoel van mee blijven doen en erbij blijven horen is belangrijk voor veel mensen. Dat merken we bijvoorbeeld in coronatijd. Toen zijn we als een van de weinige onderwijsinstellingen doorgegaan met een fysiek aanbod waar dat mogelijk was. Terwijl anderen allemaal online gingen, hebben wij dat maar één semester gedaan, toen het echt niet anders kon. Wij vonden het heel belangrijk dat mensen er op uit bleven gaan. Met de bus of de trein of op de fiets. Dat ze bij ons op hun plek konden blijven komen, dat is toch anders dan achter een computer zitten.”

Om de ontmoeting en het samenzijn te stimuleren, kiest de stichting ervoor om de themadagen op locaties te houden waar mensen samen kunnen lunchen en na afloop nog even kunnen nazitten met een drankje. Petra: “Die sociale component is heel belangrijk voor mensen. Dat kan in het Natuurmuseum zijn, het Willem-II stadion of in het theater. Het gaat ook om het contact met elkaar. Deze week nog werd ik gebeld door iemand. Die vroeg of ik haar in contact wilde brengen met een cursusgenoot die ze al een paar weken niet had gezien en met wie ze een nieuwe cursus wilde gaan volgen. Ze had verder geen gegevens van haar. Met wederzijds goedvinden heb ik hen met elkaar in contact gebracht. Zo ontstaan er vriendschappen. En dat gebeurt heel regelmatig. Bij een muziekcursus in Eindhoven is er zelfs een keer een relatie tussen twee deelnemers ontstaan. Hartstikke leuk.”

Het gevoel van ‘ik doe nog mee’ is belangrijk voor de ouderen die een cursus volgen denkt Petra. “In Eindhoven en bij Avans in Breda en Den Bosch lopen onze cursisten gewoon over de campus. Dan zit je ook midden in die leergemeenschap, in een omgeving die op ontwikkeling is gericht. Dat stimuleert. Je blijven ontwikkelen houdt nooit op. Bovendien leven we nu best in een ingewikkelde samenleving waarin er heel veel gebeurt en die soms moeilijk te duiden is. Waar mensen vroeger veel antwoorden in religie vonden, zie je nu dat ze dat ook in filosofie zoeken. En bij elkaar. Positieve psychologie en positieve gezondheid zijn nu bijvoorbeeld heel erg gewild. Daar richt ons aanbod zich ook op.”

STUDIEFONDS

Om het aanbod van HOVO voor een brede doelgroep toegankelijk te maken, is er een studiefonds. Petra: “Dat is ondergebracht in een aparte stichting. Die stichting heeft een tijd terug een flinke som geld gekregen waarmee geïnteresseerden met een krappe beurs toch van ons aanbod gebruik kunnen maken. Toen ik hier kwam, werd daar nauwelijks gebruik van gemaakt, maar afgelopen jaar hebben zo’n twintig mensen daar een beroep op gedaan. Die kregen maximaal de helft van het cursusgeld vergoed. En ook de Meedoenregeling van de gemeente Tilburg is op ons aanbod van toepassing. Zo proberen we voor iedereen toegankelijk te blijven.”

HOVO heeft een uitgebreid cursusaanbod voor mensen van 50 jaar en ouder.

ER ZIJN:

- Voor- en najaarscursussen van ten minste 3 en maximaal 10 bijeenkomsten (2 x 45 min.)
- Intensieve zomer- en wintercursussen
- Een- of meerdaagse cursussen met of zonder excursie in juni, juli en augustus
- Een- of meerdaagse cursussen met of zonder excursie in januari
- Themadagen

CIJFERS 2024

- Voorjaar**
33 cursussen:
812 deelnemers
- Najaar**
30 cursussen:
879 deelnemers
- Themadagen**
715 deelnemers
- HOVO-lezingen**
700 deelnemers
- Gemiddelde waardering**
Voorjaar 8,3
Najaar 8,2
Winteracademie 8,5
Zomeracademie 8,6
Themadagen 8,4



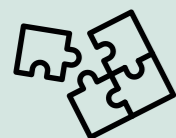
KIJK voor een compleet cursusaanbod en kosten op www.hov brabant.nl/cursussen. of check via deze QR- code. Of bel naar het secretariaat 013 466 81 19 voor het aanvragen van een brochure.

Doneren aan het Studiefonds van HOVO Brabant?

Neem dan contact op met Peter van den Oetelaar, 073 641 48 79 of mail peteroetelaar@home.nl

Hovo Brabant | Tilburg University

Postbus 90153 | 5000 LE Tilburg
013 466 81 19 (ma t/m do 10.00 - 12.00)
info@hov brabant.nl | www.hov brabant.nl



CDA Tilburg bruist van nieuwe energie!

CDA Tilburg herleeft het Krokettenberaad!

Onlangs gingen partijleider Henri Bontenbal en onze lijsttrekker Anne Veldhoven in gesprek met inwoners van de stad over leefbaarheid. Met frisse energie en nieuw leiderschap kijken we vol vertrouwen uit naar het komende politieke jaar en de verkiezingen.

Heeft u ideeën? Laat het ons weten! Mail naar: koffiometanne@outlook.com



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



WERELDWIJS OP HET WERELDWIJDE WEB

Tekst en Fotografie Hans Peters

Voordat **Marianne Kaper** (80) aan de Inlooptraining Brede Basisvaardigheden van Yonder meedeed, voelde ze zich als een wanhopig meisje in de grote digitale wereld. Bij de training spijkerde ze haar digitale vaardigheden op haar mobiele telefoon en laptop bij. Marianne: "Ik kan nu bijvoorbeeld internetbankieren, ChatGPT om hulp vragen en ik weet hoe ik met mijn pas in moet checken bij het OV. Ik voel me wereldwijd op het wereldwijde web."

Hoe heeft ze zich al die tijd kunnen redden zonder digitale vaardigheden? Marianne: "Mijn man Bob (86) hield zich met internetbankieren bezig en ik wist wel hoe ik berichtjes en foto's kon sturen naar mijn kinderen en kleinkinderen via WhatsApp; al moest mijn zwager Joop daar wel vaak bij helpen. Op een gegeven was ik het zat en wilde ik zelf digitaal vaardig worden, want ik werd er onzeker van. Bob en ik zijn al op leeftijd. Ik kan eerder sterven. Hij kan eerder sterven. Maar als hij weg zou vallen, zou ik hulpeloos achterblijven. Dat wilde ik niet, daarom ben ik de digitaliseringscursus gaan volgen."

MAAK TAAL TOEGANKELIJKER!

Marianne woont in Baarle-Nassau, in het buurtschap Schaluinen. Ze hoorde dat er in het gebouw van Samenlevingsopbouw Baarle (SOB) de inlooptraining Brede Basisvaardigheden van Yonder werd gegeven en meldde zich meteen aan. Marianne: "Het is een ontzettend leuk groep. Cursisten wordt ook de Nederlandse taal bijgespijkerd. Er zitten Nederlanders in de groep die in hun jeugd niet goed leerden lezen en schrijven. Maar er zijn ook cursisten aanwezig die uit een andere cultuur komen en de taal niet goed machtig zijn. Ik richt me vooral op de digitale vaardigheden. Het is interessant om al die diverse mensen te ontmoeten, er is echt een band tussen ons ontstaan." Ze trekt het zich aan dat mensen moeite hebben met bijvoorbeeld het lezen van brieven die van overheidsinstanties komen. "Die ambtelijke taal, dat is voor hen niet te doen." Daarom is ze ook lid van de Adviesgroep Duidelijke Taal. De samenwerkingspartners van het Taalnetwerk Midden-Brabant (zie kader) leggen hun brieven/formulieren en teksten van de website voor aan de adviesgroep, nadat ze deze hebben herschreven. De brieven zijn dan al toegankelijk maar organisaties willen vooral weten waar ze het taalgebruik toch nog kunnen verbeteren. Marianne: "Ik probeer tips te geven hoe ze met andere bewoordingen die taal toegankelijk kunnen maken."

SOCIAL MEDIA COMBINEREN

Wat zijn de meest nuttige tips geweest voor Marianne? "Ik heb geleerd hoe ik tekst en foto's kan toevoegen op Facebook. Maar ook dat je via Play Store apps kunt downloaden als Weeronline en Beter Spellen, een app van de overheid. Ook vind ik het handig dat ik op mijn mobiele telefoon een mooie achtergrond kan instellen op het startscherm." Marianne heeft nog een grote hobby: het restylen van haar huis en tuin. Daarvoor heeft ze de app Pinterest ontdekt. "Daar vind je de leukste tips om je huis te restylen. Ik kan daarop uren grasduinen. Kijk eens, wat een mooie foto van wilde paarden. Zo'n schilderij staat prachtig in huis." Google Maps vindt ze een uitkomst. "Ik raak nooit meer de weg kwijt. En ook met de Telegraaf-app blijf ik volledig op de hoogte van het laatste nieuws."

SAMEN NAAR CURSUS HOUD JE JONG

En van alle digitale weetjes die ze heeft geleerd heeft ze nu al profijt. Marianne: "Voor de cursus was alles abracadabra. En schoot ik al in de paniek als een draadje van de computer loszat. Tegenwoordig kan ik via de afstandsbediening de instellingen van de tv wijzigen. Ik ben veel zelfverzekerder geworden en heb Joop bijna niet meer nodig. Laatst was onze laptop beschadigd en vroeg de verzekeringsmaatschappij om een foto van de kapotte laptop. Toen heb ik met de smartphone een foto gemaakt en doorgestuurd. Appeltje eitje. Daar zou ik vroeger nooit opkomen." Ze gebruikt internet ook om zichzelf te vermaken. "Tijdens de cursus leerden we hoe we dingen op moest zoeken op het Internet. We moesten via Google Maps de Eiffeltoren zoeken. Of via Google adresgegevens van een restaurant. Op Paint leerden we hoe we tekeningen moesten maken via de computer. Zo leuk, zit je als tachtigjarige een zonnetje te tekenen, samen met de jonge meiden van de cursus. Dan voel je jezelf ook jong, toch?"



INLOOPTRAINING BREDE BASISVAARDIGHEDEN

De training Brede Basisvaardigheden van Yonder is bedoeld voor mensen die moeite hebben met basisvaardigheden op het gebied van computer, smartphone, taal (lezen en schrijven) en rekenen. Yonder heeft daarnaast nog veel meer aanbod, zoals taal- en rekenlessen. Met de trainingen wil Yonder bereiken dat iedereen mee kan doen aan de maatschappij. Geïnteresseerd? Meld je aan bij mevrouw A. Zoutendijk via 088 293 47 79.

Yonder is een van de ketenpartners van het Taalnetwerk Midden-Brabant. Dit netwerk is een samenwerking tussen een aantal kernorganisaties die samen laaggeletterdheid in Midden-Brabant willen aanpakken. Zoals de bibliotheken in Midden-Brabant, Yonder – School voor Educatie en Inburgering, het Koning Willem I College, ContourdeTwern en MST. Het Taalnetwerk ondersteunt deze organisaties in de aanpak van laaggeletterdheid. Zo kunnen samenwerkingspartners klanten doorverwijzen naar een Taalhuis. Hier is iedereen welkom om zijn vaardigheden op het gebied van taal, rekenen en digitalisering te verbeteren.

INTERNET IS EEN VERRIJKING

Ze is dol op de YouTube-filmpjes van Judge Judy, de Amerikaanse tv-rechter. "Die kan tekeergaan tegen de gedaagden, niet te weinig!" Daarnaast luistert ze via Storytel naar boeken. Marianne is een einzelgänger, ze kan soms uren in de tuin of in huis luisteren naar de luisterboeken of filmpjes zoeken op Pinterest. "Ik ben niet zo van op de koffie gaan bij anderen. Maar ik ben niet eenzaam. Sterker nog, ik vind dat mijn sociale leven erop vooruit is gegaan. Op de digitale snelweg Facebook, chat en app ik met iedereen, over de hele wereld. Zelfs met mensen die ik nog nooit gezien heb. Internet is juist een verrijking van je sociale leven."

Wat raadt ze andere mensen aan die digitaal vaardiger willen worden? Marianne: "Schroom niet en stap over die drempel. Je hebt er zoveel profijt van. Hoe fijn is het dat ik nu kan internetbankieren. Of dat ik via een Tikkie een betaalverzoek kan sturen. Dat soort dingen heb ik vroeger echt gemist. Maar ook op sociaal gebied leer je mensen kennen die je normaal niet snel tegen

zou komen. Of met wie je anders nooit een gesprek zou voeren. Dat ik nu met vrouwen uit een andere cultuur leer hoe je een PDF als bijlage bij een mail mee kunt sturen. Die vrouwen willen vooruit, digitaal vaardig worden. En dat inspireert mij ook."

LAAT MIJ MAAR HOBBELEN

Heeft ze nog doelen? "Ik zat vroeger in de mode. Dat was mijn passie. Ik werkte in een damesmodezaak. Op YouTube bekijk ik altijd de filmpjes van hun nieuwe collectie. Misschien ga ik via de app Vinted leuke kleding kopen. En er zijn ook ontwerpprogramma's om kleding te ontwerpen. Ik denk echter wel dat ik daar veel eerder aan had moeten beginnen. Alhoewel, Vivienne Westwood heeft nog tot haar 81ste kleding ontworpen, dus waarom niet?" lacht Marianne. "Maar laat mij maar voorlopig maar lekker hobbelen met Facebook, Instagram, Pinterest, YouTube en internetbankieren. Daarmee kan ik honderd worden."



BEZORGERS GEZOCHT VOOR DE DRAAD IN BERKEL-ENSCHOT

Wilt u lekker in beweging blijven, een bijdrage leveren aan uw buurt én een mooie vergoeding ontvangen? Wij zoeken enthousiaste bezorgers voor magazine De Draad in Berkel-Enschot. De Draad verschijnt 5 keer per jaar en is speciaal gericht op inwoners van de gemeente Tilburg van 60 jaar en ouder.

Het gaat om drie deelwijken van in totaal ca. 1900 adressen.

- € 48 per bezorging per deelwijk (2 deelwijken = € 96 : 3 deelwijken = € 144)

- Ruime bezorgtijd van 1 week

- Ideaal als bijverdienste of actieve bezigheid

U bezorgt het magazine op momenten waarop het u uitkomt, binnen de bezorgweek aan de hand van looplijsten. De Draad wordt bij u thuis afgeleverd. Interesse of meer weten? Neem contact met ons op via brigitteschoggers@contourdetwern.nl.

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 vierde editie van De Draad in 2025 wordt verspreid tussen 3 en 10 oktober. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 29 augustus. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar dedraad@contourdetwern.nl

DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in De Draad nummer 2 (2025) is JONG EN OUD VOLLEDIG MET ELKAAR VERTROUWD. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw M. Rijken en mevrouw A. van Amelsfort, beiden uit Tilburg. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 3, 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

Hoofdredactie
Etienne van Breugel

Redactioneel
Etienne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Illustratie
Nina van Wijk

Fotografie
Joris Bujs
Dolph Cantrijn
Joep Eijkens
Hans Peters

Stagiaire
Romy Peeters

Oplage
38.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Hans Peters

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

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

... ook
in de



vakantie

nooit alleen

Onze wijkcentra zijn er voor jou, ook in de zomer. Zin in een gezellige muziekbingo of een middag bloemschikken? Of kom je liever voor een lekkere lunch, verse soep of een kopje koffie? Je bent van harte welkom. Heb je hulp nodig bij je administratie? Wil je handiger worden met je computer of telefoon? Of zoek je een leuke activiteit of gewoon een goed gesprek? In jouw wijkcentrum kan het allemaal.

Kom langs en ontdek wat er te doen is. Er is altijd een wijkcentrum bij jou in de buurt!
Kijk op **WIJK**centrum Tilburg | **ContourdeTwern** voor alle locaties en activiteiten.



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