

DE DRAAD

MAGAZINE NR.5 2023 | GRATIS



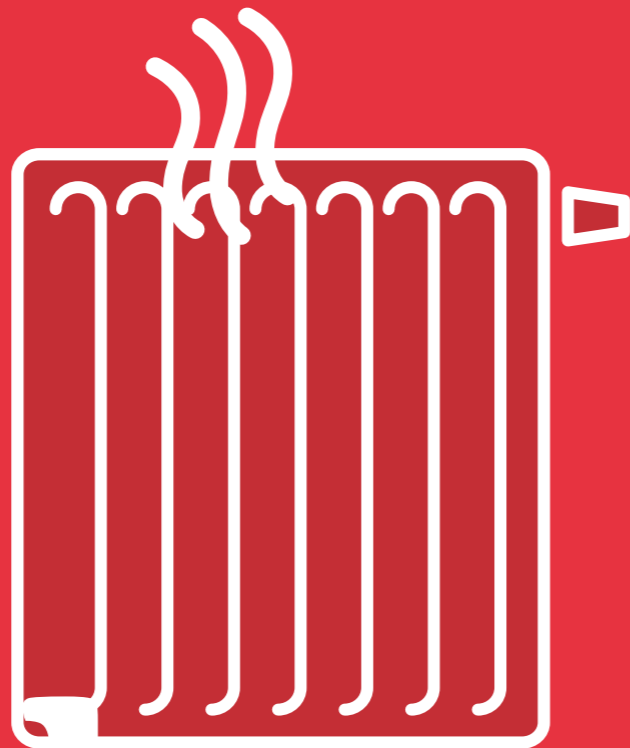
SAMEN
IN DE WIJK

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

...met een

warme

plek



nooit alleen

Onze wijkcentra zijn fijne en warme ontmoetingsplekken waar veel te beleven valt. Voor iedereen en door iedereen. Er is een breed aanbod te vinden op het gebied van gezelligheid, waar je wat kunt leren of juist wat kunt doen. Een plek waar we je ook helpen met kleine en grote vragen. Over je administratie, digitaal vaardig worden of andere hulpvragen. Wandel gewoon eens binnen. We hopen je snel te zien!

Kijk voor al onze locaties op contourdetwern.nl/wijkcentrum-tilburg
We zitten ook bij jou in de buurt!



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

Beste lezer,

Ons zorgstelsel is van hoogwaardige kwaliteit maar de betaalbaarheid ervan staat onder grote druk. Door de dubbele vergrijzing – de groep ouderen groeit én mensen worden steeds ouder. Door personeelstekorten in de zorg en overbelaste mantelzorgers. En bijvoorbeeld door hoge kosten van technologisch geavanceerde middelen. Een van de oplossingen is dat we als samenleving meer zelf gaan doen. Door elkaar wat meer te helpen, door om te zien naar elkaar, door als burgers meer 'lichte' zorgtaken zelf op te pakken. De tijd dat de zorg alles van mensen overnam is voorbij. Mensen willen dat ook niet meer. Bewoners die dat kunnen, blijven het liefste zoveel mogelijk zelf doen. In hun eigen dorp, wijk of buurt, in hun eigen vertrouwde omgeving.

In al die wijken en kleine gemeenschappen gebeurt al ontzettend veel. Zo zijn er in de gemeente Tilburg maar liefst 22 wijk- en buurtraden actief. Clubs die meedenken over de inrichting en veiligheid van hun buurt en daarover in gesprek gaan met de gemeente en organisaties. Die 22 wijk- en buurtraden hebben allemaal hun eigen, wijkspecifieke opdrachten. In deze editie spraken we met drie van die wijkraden wat uitvoeriger, van de overige die reageerden hebben we een artikel gemaakt dat u via de website kunt lezen. Daarin vertellen ze kort waar ze trots op zijn, wat ze hebben bereikt en waar er nog uitdagingen liggen. Via een QR-code komt u op de internetpagina. Rechtsbovenin op deze pagina leggen we uit hoe QR-codes werken.

Verder bieden we zoveel mogelijk ruimte aan actieve bewoners en vrijwilligers die er samen met elkaar het beste van proberen te maken. Die niet met een beschuldigende vinger naar de overheid of de ander wijzen, maar die hun hoofd en handen gebruiken om iets weg te zetten waar andere mensen ook wat aan hebben. Waar anderen mee geholpen zijn. Zonder dat ze er zelf iets voor terug hoeven te krijgen. Gelukkig hebben we daar heel veel voorbeelden van gevonden. Fijne dagen, zorg goed voor elkaar.

Etienne van Breugel
Hoofdredacteur



QR-codes
Op verschillende plekken in De Draad komt u QR-codes tegen. Dit zijn een soort barcodes met zwart-witte blokjes. Via die QR-codes komt u bij extra informatie over dat onderwerp op internet. De QR-codes kunt u scannen met uw telefoon of uw tablet.

Hoe het werkt

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



INHOUD

- 4 VoorMekaarTeam Kwendelhof
- 8 Opbloeien in je eigen buurt
- 16 Verbinding in de Bomenbuurt
- 20 Voorzorgcirkels in Het Laar
- 28 Wijkcirkel Udenhout
- 30 Sleutelpersonen in Tilburg Noord
- 32 Wijkraden in gemeente Tilburg

RUBRIEKEN

- 3 Voorwoord
- 7 Puzzel
- 12 Nieuwsgaren
- 14 Voor De Draad Ermeë: Carla Mohammed
- 24 De Passie van... Simone van Belkom
- 26 De Draad Kwijt

VOORMEKAARTEAM KWENDELHOF

Zelf als het kan, en thuis als het kan. Zorg en welzijn voor ouderen gaat steeds meer bij - en vanuit - de mensen thuis plaatsvinden. Dat vraagt om zorgzame gemeenschappen, waar senioren kunnen rekenen op elkaar en op professionele zorg. In Kwendelhof in Tilburg West hebben bewoners van de 192 appartementen al flinke stappen gezet in het omzien naar elkaar. Met een beetje hulp van de instanties maar vooral met heel veel eigen inzet.

Tekst Hans Peters | Fotografie Joris Buijs

Het startte allemaal in november 2022 met een pilotonderzoek vanuit het gemeentelijke programma Gezond en Gelukkig oud. Waar hebben bewoners in de Kwendelhof in Tilburg West behoefte aan? Wat missen ze? Hoe voelen ze zich? Een groepje bewoners, Frans, Leny en Thea, speelde een actieve rol in de uitvoering van het onderzoek. Samen gingen ze langs de deuren met de vragenlijsten. En dat wierp zijn vruchten af want heel veel bewoners deden daardoor aan het onderzoek mee. Frans: "Op die manier kwamen we ook makkelijker in contact met de mensen uit de flat."

BEHOEFTE AAN SOCIALE CONTACTEN

Een belangrijke uitkomst uit het onderzoek was dat meer dan 80 procent van de deelnemers het liefst oud wil worden in de Kwendelhof. Verder waren mensen tevreden over de voorzieningen rond de flats, maar er bleek ook dat veel ouderen zich weleens eenzaam voelden, moeite hadden met digitalisering en behoefte hadden aan meer sociale contacten en een ontmoetingsruimte. Frans: "Ik woon hier al vijftien jaar met veel plezier. Toch kende ik weinig mensen. Ik was blij dat uit het onderzoek bleek dat mensen wél behoefte hadden aan sociaal contact en een ontmoetingsruimte. Waarom zou je het ver zoeken, als het ook naast de deur kan?"

ONTMOETINGSRUIMTE

Bewoonster Bernadette van Gils woont bijna twaalf jaar in de Kwendelhof en wilde ook meer sociale contacten. Bernadette: "Dus toen werd gevraagd wie mee wilde denken over een ontmoetingsruimte, ben ik mee ingestapt." Een bouwkeet die na de renovatie was blijven staan bood uitkomst. Frans: "Na overleg met de gemeente, mogen we de bouwkeet gebruiken. Het keetje is vier ochtenden per week geopend. Bewoners kunnen bij gastvrouwen Bernadette, Ans en Thea genieten van een lekker kopje koffie en een gezellig praatje. Heel laagdrempelig allemaal, puur bedoeld om de sociale contacten onderling te vergroten. Dat lukt heel goed."

VOORMEKAARTEAM

Behalve de realisatie van de ontmoetingsruimte heeft het onderzoek nog meer in gang gezet. Zo is er ook een VoorMekaarTeam gekomen. Bewoners Thea Zegers, Petra Schot en Frans de Roij hebben dit samen met buurtondersteuner Wendy Zwekars in het leven geroepen met als doel om bewoners van de Kwendelhof meer met elkaar in contact te brengen en elkaar te ondersteunen bij kleine klusjes of vragen. Het VoorMekaarTeam helpt medebewoners bij het invullen van formulieren, het schrijven van brieven of het bellen naar instanties. Ze kunnen hiervoor terecht op het spreekuur in de flat, maar ze kunnen de teamleden ook bellen. Daarnaast kunnen bewoners





(vlnr) Vrijwilligers Thea, Petra en Frans

weet dus veel van indicaties." Frans: "Haar expertise is een enorm pluspunt voor ons team." Petra: "Laatst nog. Een nieuwe bewoonster woont hier nu twee weken. Buurtbewoners maakten een melding bij ons dat ze verward was. Ik merkte echter dat ze niet wist wanneer ze haar medicijnen in moest nemen. Dus heb ik de tijdstippen van inname in haar telefoon en agenda gezet. Ik heb haar geholpen totdat de thuiszorg het overnam."

OP DE KOFFIE BIJ TANTE KEET

Dat de inzet van het VoorMekaarTeam niet onopgemerkt blijft, blijkt onder meer uit de nominatie voor de Vrijwilligersprijs 2023. Petra: "Daar ben ik enorm trots op. Maar dit hadden we echter niet kunnen doen zonder de hulp van buurtondersteuner Wendy en community builder Bree. Zij zorgden ervoor dat wij ons team op een professionele manier gestalte hebben kunnen geven. Wendy koppelde ons aan woningbouwverenigingen TBV en WonenBreburg die ons dit kantoor ter beschikking stelden. Ook hebben zij ons financieel ondersteund zodat we het openingsfeest in april konden houden. Van de gemeente kregen we mobiele telefoons met beltegoed voor onze bereikbaarheid. Frans: "Maar de organisaties waren ook nooit zo ver gekomen zonder ónze inzet. Daar ben ik trots op. Dat we nu faciliteiten als het VoorMekaarTeam en de ontmoetingsruimte hebben, terwijl er eerst niets was." Bernadette is trots op haar keetje. "We hebben het keetje gekscherend omgedoopt tot Tante Keet. Want dat is precies wat deze voorziening biedt; een gevoel alsof je bij je tante op visite gaat die je dat stukje veiligheid en geborgenheid geeft."

OP WEG NAAR DE TOEKOMST

Hoe ze de toekomst zien? Frans: "Ik hoop dat we meer leden in ons team krijgen zodat we uit kunnen groeien naar meerdere spreekuren per week. Of zelfs uit kunnen breiden naar andere flats in de omgeving. Verder hoop ik dat we meer mensen met een migratieachtergrond kunnen bereiken." Petra: "Dit project is een pilot. Het zou mooi zijn als zo'n team ontstaat op plekken waar veel ouderen wonen, zodat het zich als een olievlek kan uitspreiden over de wijk of stad. Wij willen mensen die een VoorMekaarTeam willen starten graag helpen. Met ons laagdrempelige initiatief merken we dat mensen vertrouwen in ons hebben. Daarnaast horen we wat er speelt in de wijk en kunnen we mensen helpen door te verwijzen naar de juiste instanties." Bernadette hoopt in de toekomst op een grotere ruimte. "Hiervoor is Wendy in gesprek met de woningbouwverenigingen en de gemeente. Die dragen ons een warm hart toe. Een initiatief waar buurtbewoners op een laagdrempelige manier geholpen worden is immers ook in hun belang. We hebben vertrouwen in de toekomst."

> bij het team een aanbod doen of een kleine hulpvraag indienen. Zoals een gaatje boren, een trui repareren, computeradvies, gordijnen ophangen, een boodschap doen of de hond uitlaten als iemand ziek is. Petra: "Wij zorgen ervoor dat vraag en aanbod samen komen: we zijn een soort mini-uitzendbureau. Er ontstaat onderling contact, mensen voelen zich weer nuttig als ze iets voor een ander kunnen doen en de ander is weer geholpen met een klusje."

'UITZENDBUREAU'

Er wordt goed gebruikgemaakt van de diensten van het VoorMekaarTeam. Petra: "We begonnen met het helpen van bewoners bij het benaderen van instanties; later werden de activiteiten uitgebreid. Er zijn nu bewoners die met elkaar de hond uitlaten, zodat ze dat niet alleen hoeven te doen. Een mevrouw is geholpen door handige klussers die haar kast in elkaar zetten. Ook zitten we met ons 'uitzendbureau' dicht bij de professionals. Als mensen een regiotaxi, huishoudelijke hulp of een scootmobiel nodig hebben, bellen we naar de instanties en doen we de eerste aanmelding. Zo nodig begeleiden we bij het verloop van de aanvraag. Zo zijn wij in feite het voorportaal voor de instanties." Bij Petra kruipt zorgbloed door de aderen. Haar wortels liggen dan ook in de zorg. "Ik was verpleegster en werkte bij het Centrum Indicietelling Zorg (CIZ). Ik

SAMEN IN DE WIJK

Maak kans op een cadeaubon!

ACCORDEONIST	KWETSBAARHEID	VOORZORGCIRKEL
BLAAK	LEEFCOACH	WIJKCIRKEL
BOMENBUURT	NETWERK	WIJKRAAD
COMMUNITY	SLEUTELPERSOON	ZORGZAAMHEID
DIALOOGTAFEL	UDENHOUT	
KWENDELHOF	VOORMEKAARTEAM	

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

Oplissing

□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

Stuur uw antwoord voor **2 februari 2024** naar: Redactie De Draad
 Spoorlaan 444, 5038 CH, Tilburg of naar dedraad@contourdetwern.nl

MENSEN OP LATEN BLOEIEN VIA HUN EIGEN KRING



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

Onlangs is in Tilburg West een proef gestart waarbij leefcoaches* samen met oudere, kwetsbare bewoners gaan kijken welke hulp het beste bij hen past. Zo'n vijftig bewoners die licht cognitieve of geheugenproblemen hebben doen aan de proef mee. Door niet eerst te kijken uit welke potje de hulp moet worden betaald, moeten mensen sneller geholpen worden en kunnen ze langer zelfstandig blijven wonen. Daarvoor wordt het netwerk van de ouderen actief ingezet. De Draad liep een ochtend mee met **leefcoach Marjolijn Lem** en ging op bezoek bij twee deelnemers, **Corrie en Lenie**, die zichtbaar baat hebben bij de aanpak.

Toen twee jaar geleden Corrie's man overleed na een vervelend ziekbed, en korte tijd daarna haar hondje, stortte Corrie's wereld in. Nog steeds raakt ze geëmotioneerd als ze haar verhaal vertelt. "Met mijn man heb ik een paar jaar hier gewoond. Eerst hebben we heel lang in Tilburg Zuid gewoond. Toen we daar weg moesten, zijn we hier gaan wonen. Ik heb heel veel ellende meegemaakt in mijn leven, en ben eigenlijk een heel sterke vrouw, maar toen mijn man doodging, en kort daarna mijn hondje, wist ik het allemaal niet meer."

CORRIE MOEST EROP UIT

"Corrie raakte erg verward in die periode", vertelt leefcoach Marjolijn, die om de week op donderdag samen met haar hondje Beer bij Corrie op bezoek gaat. "Op verschillende manieren hebben we geprobeerd Corrie aan te laten sluiten bij initiatieven die al bestonden. Corrie moest er op uit vinden we, dat vond zij zelf ook overigens, maar het moest wel iets zijn dat bij haar paste. We hebben de praatgroep Weduwen en Weduwnaars geprobeerd maar dat was het niet helemaal. Via een van die vrijwilligers, die nu nog steeds bij haar komt, is Corrie bij het wijkcentrum terechtgekomen."

UITKUREN

Corrie heeft naar eigen zeggen baat bij de activiteiten die ze in wijkcentra 't Sant en het Kruispunt onderneemt. Met vrijwilliger Richard heeft ze een goede klik. Bij hem leert ze omgaan met de digitale wereld. Daardoor kan ze uit de weg met haar mobiele telefoon. "Ik vind het wel heel vervelend dat hij soms dingen uitlegt die ik dan weer vergeet." Soms vindt Corrie het ook lastig om op bepaalde woorden te komen. Dan moet ze even zoeken. En om dingen niet te vergeten, schrijft ze die op briefjes. "Ik schrijf gewoon alles op." Marjolijn: "Ik heb Corrie ook een keer meegenomen naar de Geheugenfitness maar dat vond ze maar matig. Nu zijn we op zoek naar een activiteit waar iets meer sport en beweging in zit. Maar voor een aantal activiteiten is ze te jong en voor weer anderen net iets te oud." Corrie: "Ik moet mijn energie kwijt. Ik moet uitkuren."

IETS PAKKEN OM DOOR TE ZETTEN

Marjolijn: "Het is ook uitzoeken wat bij Corrie past." "Ja, als het me niet aanstaat, dan doe ik het niet", zegt Corrie vastbesloten. "Maar ik ga er van lieverlee meer op uit. Nadenken kun je altijd. Nu moet ik iets pakken om door te zetten. Dan wordt het allemaal wat zachter." Corrie heeft plannen om aankomende week naar een line dance middag in Broekhoven te gaan, de buurt waar ze oorspronkelijk vandaan komt. Marjolijn zorgt dat iemand haar daar opvangt zodat ze niet alleen binnenkomt. En Marjolijn gaat Jerry bellen. Om een afspraak te maken voor het sporten. "Zal ik straks nog even terugkomen met Beer, dan kunnen we nog even wandelen", zegt Marjolijn bij het afscheid. Afgesproken. Corrie tot slot, wijzend naar Marjolijn: "Daar kan ik goed mee praten. Een lachje hoort er ook allemaal bij. En als ik iets vergeten ben, durf ik het haar ook te vertellen. Door haar kom ik weer wat meer onder de mensen."

LENIE

Op nog geen vijf minuten van Corrie woont Lenie. Lenie woont alleen, in een groot appartement op de negende verdieping, met een prachtig uitzicht over Tilburg West. Maar Lenie geniet er niet van. "We zijn hier na het pensioen van mijn man gaan wonen. Van tevoren hebben we dertig jaar in de Blaak gewoond en daarvoor in Baarle-Nassau. Ik heb er nog spijt van dat ik hiernaar toe ben verhuisd." Sinds haar man twee jaar geleden overleed is het nog stiller in huis. Haar dochter ziet ze een keer per week, vaak op zaterdag. En verder zit ze veel thuis. Sinds kort gaat ze er wat vaker op uit. Marjolijn: "Met Lenie ben ik via Marlies van Thebe in contact gekomen. Iedereen hier in de buurt kent Marlies, het is heel fijn om korte lijnen te hebben met iemand die zoveel contacten heeft. Dat schakelt lekker snel."

SOCIALE CONTROLE

Marjolijn gaat regelmatig op bezoek bij Lenie. En ze zien elkaar zo nu en dan in het wijkcentrum. Op maandag gaat Lenie naar de dagopvang in 't Sant. Op dinsdag gaat ze naar de wandelclub van Marlies met aansluitend lunch en op woensdag naar de Geheugenfitness. Marjolijn: "We moeten





Marjolijn (l) en Lenie

- > even checken of dat nu geregeld is want vorige keer is het niet goed gegaan met het vervoer. Toen kwam de taxi niet opdagen en was Lenie niet bij de wandelclub. Marlies belt dan gelijk op. Die sociale controle is er wel. Net als bij de Geheugenfitness en de Dagbesteding. Eet jij trouwens wel soep mee na de Geheugenfitness?"
- > "Nee," zegt Lenie, want dan staat de taxi al klaar. "Dan ga ik meteen regelen dat jouw soep alvast klaar staat, dan kun je die op je gemak opeten en hoef je niet zo te haasten", zegt Marjolijn. Het zit 'm vaak in van die kleine dingen.

MONITOREN EN SNEL SCHAKELEN

"Ik kwam bij Lenie en toen ging het niet zo goed", gaat Marjolijn verder. "Nu gaat het beter. We merken echt dat het goed voor Lenie is om regelmatig onder de mensen te komen." Dat Lenie onlangs is gevallen, heeft ze tegen niemand verteld. Bij navraag blijkt ze 's ochtends een keer onderuit te zijn gegaan in het gangetje. Ze heeft er alleen flinke blauwe plekken aan overgehouden. Hoe dat precies is gebeurd weet ze niet meer. "Heb je dat ook niet tegen Marlies verteld?", vraagt Marjolijn streng. "Dat moet je wel doen hoor Lenie. We blijven monitoren en kunnen heel snel schakelen als het slechter gaat." Lenie knuffelt het hondje van Marjolijn nog maar 's een keer. Haar eigen hondje heeft ze niet meer. Lenie: "Die zat alsmaar te piepen op het balkon. Die heb ik weg moeten doen. Soms zeggen ze dat ik een poes moet nemen maar ik ben geen poezemans. Ik heb veertig jaar honden gehad." Wie weet of er nog een hondje komt? Voor nu doet ze het op de donderdagen dat Marjolijn

langskomt met haar hondje, Beer. Marjolijn: "Op donderdag neem ik af en toe mijn hond mee. En dan ga ik altijd naar de mensen die van honden houden. Straks ga ik misschien nog even wandelen met Lenie en Beer."

Bij het weggaan laat Marjolijn hond Beer voor een half uurtje achter bij Lenie. "Ik ben over een half uurtje terug Lenie. Kun jij nog even met Beer knuffelen." Ondertussen regelt Marjolijn nog even dat de buurvrouw, die vaak een oogje in het zeil houdt en af en toe een pannetje eten voor Lenie regelt, wordt uitgenodigd voor de stamppotavond van de Geheugenfitness. "Lenie is niet iemand die heel veel mensen op gaat zoeken. Ze heeft liever dat er iemand bij haar langskomt dan dat ze zelf ergens naar toe gaat. Misschien is er wel een lezer van de Draad die het leuk vindt om een keer op bezoek te gaan bij Lenie. Die mag dan met mij contact opnemen."

Lezers die het leuk vinden om zo nu en dan bij Lenie op bezoek te gaan, kunnen contact opnemen met Marjolijn Lem via marjolijnlem@contourdetwern.nl of via 06 160 59 534.

*Leefcoaches

In Tilburg West zijn drie leefcoaches aangewezen, twee van thuiszorgorganisatie Thebe en een van welzijnsorganisatie ContourdeTwern. Door vroegtijdig het gewone gesprek aan te gaan met deelnemers over wat zij nodig hebben om een prettig leven te leiden, kunnen de leefcoaches gericht kijken wat nodig is. Zonder zich druk te hoeven maken over het potje waaruit de hulp moet worden gefinancierd. Leefcoaches zijn onderdeel van het proefproject *Community Care Hart van Brabant* in Tilburg West. Daarin werken Thebe, VGZ, ContourdeTwern, Avans en de gemeente Tilburg samen.

MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

ZORG WAAR U ZICH GOED BIJ VOELT

Naarmate u ouder wordt, verandert uw leven. Dat heeft gevolgen voor waar en hoe u woont. Liever houdt u het allemaal bij het oude, maar soms is het tijd voor een verandering. De Wever maakt van die verandering een verbetering. Wij ondersteunen u bij die verandering en helpen u bij het vinden van de zorg die het beste bij u past. Stel ons al uw vragen, zodat wij weten wat u belangrijk vindt. Zo krijgt u van ons de zorg en ondersteuning waarbij u zich goed voelt.

Kijk op deweaver.nl voor meer informatie.

Thuiszorg Het Laar

Het Laar zet zich in om u het leven te laten leiden zoals u dat wenst. Of het nu gaat om wonen, zorg, eten en drinken of bijvoorbeeld kunst en cultuur, samen met Het Laar blijft u langer zelfstandig. Wist u bijvoorbeeld dat Het Laar ook thuiszorg en dagbesteding biedt?

www.hetlaar.nl

Het Laar | Aangenaam

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



NIEUWSGAREN

EXPOSITIE THEO VOSSEBELD IN WJKCENTRUM KONINGSHAVEN

Tot en met eind december is de expositie van Theo Vosseveld te bewonderen. Theo tekent, schildert en maakt grafieken. In zijn werk laat hij zich inspireren door de natuur: paarden, bosgezichten, bloemen uit eigen tuin en abstracties. Ook maakt hij nieuwjaarsprenten op linodrukken die hij jaarlijks naar familie en vrienden stuurt. De expositie is te zien van maandag t/m do van 09.00 uur tot 17.00 uur en vrijdag van 13.00 uur tot 17.00 uur. In het weekend gesloten. Locatie: Wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaardersstraat 32c, Tilburg.

EXPOSITIE TATIANA KISTRYUKOVA-HOUT IN WJKCENTRUM JERUZALEM

Tot en met eind december is de tentoonstelling van Tatiana Kistryukova-Hout te bewonderen. Tatiana is geboren in Rusland, waar ze tot 2015 woonde. Daarna streek ze neer in Tilburg. Van 2013 tot heden heeft ze meer dan 200 schilderijen gemaakt. Ze schildert graag bloemen. Hierbij laat ze zich inspireren door haar tuin en alles wat haar dagelijks omringt. De expositie is te zien in wijkcentrum Jeruzalem, Caspar Houbenstraat 109 te Tilburg. Tatiana is ook benieuwd naar uw feedback. U kunt een reactie geven via tati_spb1961@hotmail.com

19 DECEMBER: KERSTACTIVITEIT WJKCENTRUM DE YPELAER

Van 10.00 uur tot 12.00 uur houdt het wijkcentrum een kerstactiviteit voor buurtbewoners van 18 jaar en ouder. Daarna volgt een heerlijke kerstlunch van 12.30 uur tot 14.00 uur. De kerstactiviteit kost €2,50. Ook de lunch kost €2,50. Voor beide activiteiten kunt u zich apart opgeven. Inschrijving en betaling bij de receptie van wijkcentrum De Ypelaer, Corellistraat 10. Vol = vol.



DANSPALEIS: 19 JANUARI WJKCENTRUM DE HEYHOEF

Na een heel succesvolle eerste editie in MFA Het Spoor eind oktober, is het Danspaleis toe aan zijn tweede editie. Die vindt op vrijdag 19 januari plaats in wijkcentrum Heyhoef van 14.00 tot 16.00 uur. De missie van Het Danspaleis is om alle ouderen in Nederland vitaal en inclusief te houden met dansen en muziek. Met dit 'tankstation van levensvreugde' wordt onder meer eenzaamheid aangepakt. Aanmelden voor het Danspaleis van 19 januari in de Heyhoef kan bij Lenny van Keulen, 06 161 77 597, lennyvankeulen@contourdetwern.nl. Het Danspaleis is gratis.

AD FIJNEMAN BIJ METROPOLITAN MUSEUM

De raamtentoonstelling 'Rock en Roll op canvas' van schilder Ad Fijneman is tot en met 24 december in het Metropolitan Museum te bewonderen. Fijneman is een voormalig vorkheftruckchauffeur die op latere leeftijd ging schilderen. Hij schilderde honderden vrouwenhoofden. Niet geremd door academische kennis ontwikkelde hij zijn eigen stijl: rauw en confronterend. 'Rock en Roll op canvas' raakt je recht in de ziel. Locatie: Stedekestraat 15. **Entree: gratis.**

28 DECEMBER LIVE JAZZ BIJ GIARDINO D'ITALIA

In samenwerking met de band Zmoodfellaz organiseert restaurant Giardino d'Italia het event Live Jazz at Giardino. Laat je meevoeren door de jazzklanken van deze band en waan je in een jazzbar in New Orleans. Bandleiden zijn Dmitri Tsvetkov (drums), Rocco Stilohen (contrabas), Kumar Roozen (piano), Julia Spinelli (zang), Frederick Gladdines (contrabas) en Jonah Cabral (saxofoon). Kun jij zingen, drummen, contrabassen of piano spelen, doe dan mee aan de interactieve jamsessie. Bij inschrijving kun jij laten weten welk instrument je bespeelt.

Entree: gratis. Tijd: 20.00 uur tot 23.30 uur. Locatie: Huibevendreef 22 Tilburg.

21 JANUARI: LEZING DE RUSSISCHE MADAM BIJ DE SCHALM

Op 21 januari geeft Anton van Dorp van de Heemkundekring De Kleine Meierij een lezing over De Russische Madam. Er hing altijd een waas van mysterie rond 'de Russische Madame' (1871 – 1941) uit Heukelom, het buurtschap bij Oisterwijk. Anton van Dorp geeft helderheid, geïllustreerd door 'Zang en Vriendschap' uit Oisterwijk, waar de Madame beschermvrouwe van was.

Aanvang: 14.00 uur. **Entree:** €10,-. Kaartverkoop via www.onskoningsoordcultureel.nl

DANSSALON VOOR MENSEN MET DE ZIEKTE DEMENTIE EN INTRODUCE

Op 28 januari 2024 wordt een dans- en zangmiddag voor mensen met de ziekte dementie en hun introduce georganiseerd. De Danssalon is een initiatief van Caroline van Iersel van de Meedenkers. De Danssalon is een eenmalige try-out en wordt financieel gesteund door de gemeente Tilburg. Om het concept breed uit te zetten in de stad, is geld nodig. Mensen die zich betrokken voelen bij dit concept kunnen een financiële bijdrage leveren. Steun op een andere wijze is ook zeer welkom. Neem hiervoor contact op met Caroline van Iersel via carolinevaniersel@live.nl. Caroline is 13 jaar actief als vrijwilliger in de sociaalmaatschappelijke sector in Tilburg.

Zondag 28 januari 2024: Danssalon
Locatie: Boerke Mutsaers, Vijverlaan 2 te Tilburg.
Van 14.00 uur tot 17.00. De Danssalon is gratis: u mag inlopen wanneer u wilt. Inschrijving via bovenstaand mailadres.

“Als je de stenen op de weg laat liggen, struikelen je kinderen erover!”

Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over het leven, het verleden en de toekomst. Wat gaat er goed, wat kan er beter? Op een regenachtige herfstdag bezoeken we **Carla Mohammed** (73) in de wijk Oerle. Ze woont in een heerlijk appartement aan de Nieuwstraat met rechts een mooi uitzicht op het groen van de Oude Dijk en links dito op de skyline van Tilburg. Carla is voorzitter van Stichting Comité 30 juni / 1 juli Tilburg en strijdt al jaren tegen racisme: “Het trans-Atlantische slavernijverleden werkt nog altijd door in de huidige samenleving!”

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

Carla is een jeugdig ogende, vlotte en goedlachse positivo in al haar strijdbaarheid: “Ik ben geboren op Aruba uit Surinaamse ouders met Afrikaanse en Hindoestaanse roots. Met een Afrikaans uiterlijk- donkerder dan doorsnee Arubaan- word je dan al meteen geconfronteerd met buitensluiting en racisme, al had dat toen misschien niet eens zo zeer met kleur als met geld te maken.” In het warme gezin was er volop ruimte voor discussie, debat en dialoog over van alles en nog wat: “Mijn moeder zei altijd: ‘als je de stenen op de weg laat liggen dan struikelen je kinderen erover’. Dat heb ik ter harte genomen!”

“JE TANDEN KUN JE ZELF OPRAPEN!”

In 1973 kwam ze naar Nederland voor haar vervolgopleiding in het onderwijs: “Mijn vader vond dit een ontwikkeld land. Ik zag eerder een land in ontwikkeling; de mensen hier wisten bijna niets over hun vroegere koloniën. Zo vroegen ze of Arubanen in een boom woonden. Ja, boom 4, tak 5, daar bel je aan, zeiden veel van mijn mede-Antillianen, we maakten er maar een grapje van.” Na haar studie ging ze werken in de zorg. Eerst in de psychiatrie

waar ze uitstapte vanwege de betuttelende regels, het platspuiten en het vastbinden. De zorg voor kinderen met een verstandelijke beperking trok haar meer omdat die toen vaak werden buitengesloten. Ze maakte carrière maar haar oude liefde - het onderwijs - bleef trekken. Dus trad ze in Tilburg in dienst bij het ZMOK (Zeer Moeilijk Opvoedbare Kinderen). Carla: “Een fascinerende baan. Voor mij de ultieme uitdaging, dat werken met kinderen met een vlekje; zo noem ik het. Die kids prikkelen je continu: Krijg je van zo’n brutaal joch van tien te horen: ‘ik ga mijn vader halen en die gaat al jouw tanden uit je bek slaan en dan kun jij ze zelf gaan oprapen!’” Een ander zou misschien gillend weglopen maar zij werkte hier jarenlang met de grootste voldoening.

VERBREEK DE KETENEN

Na haar pensioen kreeg ze volop tijd voor haar missie: aandacht voor het slavernijverleden en de doorwerking daarvan in de hedendaagse samenleving. Zij begon met anderen een Ketikoti (Verbreek de ketenen) werkgroep. Zo genoemd naar de Surinaamse feestdag waarop de slavernij in 1863 door Nederland werd afgeschaft. Hieruit is de

stichting Comité 30 juni-1 juli Tilburg voortgekomen. Carla: “Op 30 juni herdenken we onze voorouders die voor hun bevrijding vochten en op 1 juli vieren we die bevrijding!” Sporen van kolonialisme en slavernij zijn nog steeds zichtbaar; zwarte en andere mensen met een kleur worden vaak nog achtergesteld en gediscrimineerd, zoals onder meer blijkt uit de Toeslagenaffaire, hardnekkig racisme op de voetbalvelden en het etnisch profileren. Er is vaak sprake van institutioneel racisme. Carla: “Het bewust maken van het koloniale verleden doen we door het houden van dialoogtafels, lezingen, films en cursussen. Daar is vaak moed voor nodig. Gesprekken kunnen zo nu en dan schuren en ik kan ook emotioneel worden, zeker bij uitingen van agressie. Maar vaak verlopen ze rustig en positief. Soms denk ik weleens: het is erger dan tien jaar terug toen we begonnen, maar aan de andere kant zie ik wel degelijk vooruitgang en meer begrip. Er is veel interesse voor onze activiteiten. We begonnen ooit met kleine groepjes en nu hebben we zestig bezoekers of meer bij onze activiteiten!”

PEERKE DONDERS

Sinds 2022 heeft Tilburg een slavernijmonument aan de noordzijde van het station: “Een waardige plek voor de herdenking van onze voorouders op een druk punt in de stad.” Ook startte er een onderzoek naar het koloniale verleden van Tilburg. De stadswandeling voert langs sporen hiervan zoals De Gruyter en Jamin maar ook langs het Bleshof, een voormalige Tilburgse slavenhouder. En langs het standbeeld van Peerke Donders in het Wilhelminapark. Het inmiddels omstreden beeld uit 1926 toont de missionaris die zijn hand legt op een geknielde zwarte man die in aanbidding naar hem opkijkt. Carla: “Het beeld van zalig Peerke stoort me vooral omdat de zwarte man naamloos is. Peerke wordt altijd in een adem genoemd met Suriname. Maar daar leeft hij eigenlijk helemaal niet zo, heb ik gemerkt bij mijn bezoeken; was hij eigenlijk wel van zoveel betekenis? In deze discussie zou ik zeggen: plaats het beeld van Peerke in het park dat zijn naam draagt en waar hij in context is.”

LOF VOOR TILBURG

Carla is zeer te spreken over de inzet van de gemeente: “In korte tijd is hier veel van de grond gekomen, Tilburg is best progressief. Mooi is dat het college zo openstaat voor onze thema’s. Dat stemt me hoopvol, zeker als ik bedenken dat jongeren van nu met zo veel meer culturen in aanraking komen dan de oudere generatie. Ons comité zou een vast subsidiepotje goed kunnen gebruiken; we willen graag nog meer activiteiten ontwikkelen tussen zwarte en witte Tilburgers want meer verbinding en begrip over en weer is heel belangrijk. Zo kunnen we meer voor elkaar betekenen!”

ACTIEVE WIJKBEWONERS ZORGEN VOOR VERBINDING IN BOMENBUURT

De wijk Noordhoek/Bomenbuurt staat bol staat van bruisende activiteiten, georganiseerd door betrokken wijkbewoners. *In de Boomtak* is het wijkcentrum van waaruit veel activiteiten worden gecoördineerd. Stichting Beheer & Exploitatie *In de Boomtak* en wijkraad Noordhoek werken nauw samen in de wijk en hebben een groot netwerk van betrokken bewoners tot hun beschikking. Bestuurslid van het wijkcentrum Rien Wouters en voorzitter van de wijkraad Jan Goossens vertellen enthousiast over hun verregaande samenwerking.

Tekst Hans Peters | Fotografie Dolph Cantrijn

Als de gemeente in 2011 voornemens is om een aantal wijkcentra – waaronder *In de Boomtak* – op te heffen, komen wijkbewoners in verzet en richten enkele van hen de Stichting Beheer & Exploitatie *In de Boomtak* op. Deze stichting beheert het wijkcentrum en kan dankzij een startsubsidie van de provincie het pand van de gemeente huren. In 2014 koopt de stichting het pand mede dankzij een coöperatie van betrokken bewoners die een aandeel

in het wijkcentrum konden kopen. Rien Wouters: “Geleidelijk aan betalen we alle aandelen terug. Door het pand zelf in beheer te nemen, werd het wijkcentrum een burgerinitiatief avant la lettre, gerund voor en door wijkbewoners. We krijgen geen cent subsidie en moeten zelf onze broek ophouden. Aan de ene kant een nadeel omdat je elk dubbeltje om moet draaien, aan de andere kant een voordeel omdat je van niemand afhankelijk bent.”



Rien Wouters (l) en Jan Goossens: betrokken bewoners in Noordhoek/Bomenbuurt

DE KRACHT VAN DE WIJKRAAD

Nu, dertien jaar later, hebben zowel de stichting als de wijkraad een goede band met de gemeente. De wijkraad dient als intermediair tussen bewoners en de gemeente. Rien: “De wijkraad behartigt de belangen van de bewoners en heeft als functie om te kijken wat er in deze wijk mooier en beter kan. De raad bestaat uit tien personen. Ieder met een eigen portefeuille, zoals wijkvisie of Dementievriendelijke Noordhoek. Bewoners weten ons ook te vinden met hun vragen of problemen en wij kijken wat we voor hen kunnen betekenen of we spelen die geluiden door naar de omgevingsmanager of wijkregisseur van de gemeente. Door onze goede verstandhouding met de gemeente houden we het contact tussen gemeente en bewoners warm en scheppen we vertrouwen. Je bent dan eerder geneigd elkaar te benaderen bij problemen of goede ideeën.” Jan: “Zoals bij het Regenboogpark achter CZ, met dat gele Disney-hek. Het heet park, maar is meer steen dan park. En het groen dat er is, wordt matig onderhouden door de plantsoendienst. Bewoners willen de handen ineenslaan om een groen park te maken dat voldoet aan de klimaatwensen. De gemeente ondersteunt het initiatief en wil het financieren. Die omslag duurt twee jaar, maar daarmee wordt het geduld van de bewoners wél beloond.”

GROEN HOOG OP DE AGENDA

Rien: “Het vergroenen van de stad staat hoog op de gemeentelijke agenda. Zeker nadat in 2018 Tilburg het predicaat ‘heetste stad van Europa’ kreeg. De Bomenbuurt is echter de wijk met de minste bomen, what’s in a name. In de zomer hebben we hittestress, bij zware regenval loopt het regenwater niet weg. De bewoners hunkeren naar groen. Dus toen er 250 aanvragen voor geveltuintjes binnenkwamen, móest de gemeente dit wel honoreren.”

Ook op het terrein van de Watertoren aan de Bredaseweg willen betrokken wijkbewoners, de wijkvisiegroep en de wijkraad graag een circulaire vergroeningsplek realiseren. Mogelijke ideeën zijn onder meer moestuinen voor mensen met een beperking, een voetbalveldje en een ontmoetingsruimte voor groenliefhebbers. Rien: “Het terrein is verwilderd en ligt al vijftien jaar braak. Hoe mooi zou het zijn als bewoners van dit prachtige stukje groen kunnen genieten? We hebben de gemeente en zelfs de klimaatburgemeester aan onze kant, alleen de grond is van Brabant Water en die werkt vooralsnog tegen. De gemeente wil in conclaaf met Brabant Water. Laten we het beste hopen.”



STOEPJESMARKT EN LEEFSTRAAT

Een ander goed voorbeeld van burgerparticipatie is de Stoepjesmarkt in de maand mei. Jan: "Al drie jaar lang verkopen bewoners van de Bomenbuurt hun overtollige spullen op de stoep. Een gezellig en groot succes. Overal in de buurt mag je verkopen en daar verleent de gemeente ook de vergunning voor." Nieuw dit jaar was de Leefstraat in de Missionarisstraat. Bewoners realiseerden in de zomervakantie een buitencamping in de straat. Rien: "Zo'n project zorgt voor verbinding tussen wijkbewoners. Via de wijkraad vroegen ze Verrijk-je-Wijk gelden aan, de gemeente verleende de vergunningen, mits honderd procent van de bewoners in de straat akkoord waren, en tachtig procent van de bewoners in de omringende straten, vanwege gebrek aan parkeren en verkeersdruk. De pilot was geslaagd, ondanks de natte zomer. Volgende zomer komt een reprise van de Leefstraat in de Missionarisstraat. En wellicht de zomers daarop in andere straten."

WIJKVISIE GAAT VOOR LEEFBAARHEID

Rien, Theo van Breugel - medekartrekker - en Jan zijn trots op de wijkvisie die ze in twee jaar tijd samen met de gemeente en bijzonder betrokken wijkbewoners ontwikkelden. Rien: "Die visie loopt tot 2040. Hiermee maken we de vertaalslag naar de concrete uitvoering. Er zijn themagroepen geformeerd die zich inzetten voor de directe leefomgeving voor de wijk, met leefbaarheid als belangrijkste uitgangspunt. Hieronder vallen gezondheid, wonen, veiligheid en welzijn. Met deze wijkvisie hebben we een voorbeeldfunctie voor andere wijkraden. We worden door hen uitgenodigd om uitleg te geven over onze aanpak."

De wijkraad wil dat iedereen, jong of oud, volwaardig mee kan blijven doen aan de maatschappij. Rien: "In onze wijkagenda staat bouwen. Wanneer er gebouwd gaat worden, willen we overleg met de gemeente. De afgelopen tien jaar is het aantal bewoners in de wijk verdubbeld van 3000 naar 6000. Als je kijkt naar de demografische opbouw van deze wijk, zie je dat er een groot tekort gaat komen aan woningen voor zestigplussers. Wij pleiten bij nieuwbouw dan ook voor betaalbare seniorenwoningen in de wijk. In de

hierdoor vrijgekomen woningen krijgen starters en gezinnen een kans om een bestaan op te bouwen en kunnen ouderen op een veilige en vertrouwde manier zo lang mogelijk in de eigen wijk blijven wonen." Veel ouderen maken gebruik van de activiteiten van het wijkcentrum, vooral de ouderen die in de flats aan de Hart van Brabantlaan wonen. Jan: "Het wijkcentrum is de kracht van de Noordhoek. Met de inzet van ruim honderd vrijwilligers genieten bezoekers van de koffieuurtjes, de dansmiddagen, de beweegmiddagen. Het is goed dat het wijkcentrum niet is verdwenen, maar functioneert als sociale spil voor de hele wijk."

BOMENBUURT-GEVOEL

Rien: "Toch zetten we als stichting ook in op andere doelgroepen, zoals kinderen en jongeren. Vanuit de twee basisscholen in de buurt gaat er een Kinderraad opgericht worden. Zij worden de spreekbuis van onze wijkjeugd en zullen namens hen ideeën aandragen om onze wijk meer kindvriendelijk te maken. Sommige ouders wisten niet eens dat hier een wijkcentrum zat. Wij hopen deze ouders dan ook te enthousiasmeren voor vrijwilligerswerk en wie weet zitting te nemen in de wijkraad. Hiermee krijg je nieuw elan en bloed in je club. Zeker nu je ziet dat de vergrijzing onder de raadsleden toeneemt en wijkraden dreigen te verdwijnen." Jan: "Op zich zou dat niet zo'n ramp zijn. Het enige wat wij doen is het ondersteunen van wijkbewoners bij het ontplooiën van initiatieven. Uiteindelijk moet het uit de gemeenschap zelf komen, met ondersteuning van de gemeente. Je ziet dat mensen best bereid zijn om mee te werken aan een project, zolang het maar een kop en een staart heeft, zoals het Regenboogpark of het Watertorenterrein. Maar veel wijkbewoners hebben het gewoon te knetterdruk om zich voor vier jaar aan een raad te committeren. Het allerbelangrijkste blijft dat wijkbewoners iets moois willen maken van hun wijk en hoe zij hier op eigenwijze en eigengereide manier invulling aan geven." Rien: "Al die wijkbewoners die naast hun werk de energie vinden om zich in te zetten voor de wijk: dat is het Bomenbuurt-gevoel. We voelen ons als een klein, gezellig dorp in de grote stad!" "Die bewoners moeten eigenlijk op de foto, niet wij", lacht Jan.



Ook nog medische kosten...



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

"Oh nee, mijn kies is afgebroken!"

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

"Deze rekening betalen lukt me echt niet"

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



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

VOORZORGCIRKELS IN HET LAAR BEWONERS ZOEKEN ELKAAR OP

Precies een jaar geleden schreven we ook al over voorzorgcirkels: kleine informele hulp- en steunnetwerken waarin mensen zorg hebben om én voor elkaar. Een cirkel van mensen die elkaar helpen eigenlijk. Ouderenspecialist Henk Geene bedacht de methodiek ervoor. Toen ze bij Het Laar over de methodiek hoorden, waren ze meteen enthousiast. Afgelopen jaar startte Het Laar op een paar etages met voorzorgcirkels. We spraken met kartrekkers **mevrouw Egberts** (85), **mevrouw Donders** (86) en **Carin Laros** die vanuit Het Laar het proces begeleidt.

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

“De methodiek van voorzorgcirkels spreekt ons heel erg aan”, begint Carin. “We staan voor grote veranderingen in de zorg: dubbele vergrijzing, personeelstekorten, overbelaste mantelzorgers. Daarbij merken we dat bewoners die dat kunnen, het liefste zoveel mogelijk alles zelf willen blijven doen. In hun eigen omgeving. Mensen willen autonomie. En dat is makkelijker als je een cirkel met mensen om je heen hebt, op wie je terug kunt vallen.”

BUURTSPEL

De inzet van de voorzorgcirkels is in Laarzicht van start gegaan; dat is de locatie waar de zelfstandige huurders van Het Laar wonen. Om de bewoners op gang te helpen, richtte Het Laar twee bewonersbijeenkomsten per etage in waarin uitleg werd gegeven over de voorzorgcirkels. Het bespreekbaar maken van de transitie in de zorg, de vergrijzing en personeelstekorten is een onderdeel hiervan. Met het zogenaamde buurtspel werden de scherpe randen afgetast: het buurtspel is een soort kennismakingsspel met vragen zoals: ‘Wat heb jij je burens te bieden?’ of ‘Hoe denk je dat je burens jou zien?’ en ‘Van welke activiteiten en clubs maak je gebruik in Het Laar?’. Iedere bewoner beantwoordt deze vragen individueel. De bedoeling ervan is om elkaar wat beter te leren kennen. Mevrouw Donders en mevrouw Egberts waren beiden enthousiast over de bijeenkomst. Ze wonen allebei op de negende etage, schuin tegenover elkaar: mevrouw Egberts woont er op 1 december vier jaar, zij kwam hier wonen toen haar man al was overleden. Mevrouw Donders kwam 5,5 jaar geleden met haar man naar Het Laar. Haar man overleed in coronatijd. Ondanks hun vergevorderde leeftijd zijn beide dames nog heel actief: ze bridgen, rijden auto, de een schildert, en de ander is actief in de bewonerscommissie... “We zijn weg of we zijn onderweg”, lacht mevrouw Donders.

ELKAAR NATEKENEN

Op de negende etage zijn in totaal veertien appartementen. Mevrouw Egberts: “Het lijkt misschien vanzelfsprekend dat iedereen elkaar op de etage goed kent, maar dat is niet zo. Tijdens de bijeenkomst die wij voor onze etage hadden, hebben wij, mevrouw Donders en ik, elkaar een beetje beter leren kennen. We hebben eerst met de mensen van onze etage koffiegedronken met iets lekkers.” Mevrouw Donders: “Daarna hebben we een activiteit, verzorgd door ‘Stoute Schoenen’, georganiseerd waarbij bewoners elkaar na moesten tekenen zonder dat ze op het papier mochten kijken.” Mevrouw Egberts: “Het was heel even terughoudend; zo van, wat gaan we doen? Maar het was ontzettend leuk uiteindelijk, iedereen was enthousiast. Zo’n bijeenkomst is heel fijn: je leert elkaar steeds beter kennen.”

HET BEGIN MET EEN BOODSCHAPJE

Beide dames beamen dat het niet moet stoppen bij deze twee bijeenkomsten. Ze zijn vastbesloten om weer een vervolgbijeenkomst te organiseren. Of er al iets veranderd is na de twee bijeenkomsten? Mevrouw Donders: “Ik heb toch het idee dat de contacten wat warmer en intenser zijn. Je merkt sneller dingen op, bijvoorbeeld als er iets is.” Echte hulpvragen zijn er nog niet geweest, maar beide dames erkennen dat de drempel lager wordt, zowel om hulp te bieden als om hulp te vragen, als je elkaar beter kent. Mevrouw Egberts: “Ze weten dat ik op zaterdag naar de visboer ga in Goirle. En die heeft van die lekkere slaatjes. Die neem ik dan in mijn mandje mee voor degenen die ze wil hebben. Van die kleine boodschapjes doen, daar begint ‘t mee. Het moet groeien.”



Mevrouw Donders (l) en mevrouw Egberts

ELKAAR SNELLER VINDEN

Carin: “We merken op andere etages dat bewoners die een klein netwerk hebben, of weinig familie, dat die elkaar ook helpen. Bijvoorbeeld door iedere week op bezoek te gaan of samen naar beneden gaan om een kopje koffie te drinken. Of als iemand pas een operatie heeft gehad voor wie de brievenbus wordt leeggehaald en voor wie boodschappen worden gedaan. De drempel wordt lager als je elkaar beter kent. Mensen weten elkaar dan beter te vinden. En dat maakt de dag weer een stukje aangenamer.” Toen mevrouw Egberts laatst naar het Wagnerplein moest voor de coronaprik heeft ze een aantal bewoonsters aangeboden om mee te gaan met de auto. “Dat is een kleine moeite, want ik reed toch al. Dat zijn kleine dingen die je in de gaten kunt houden.”

WAT IS DE VRAAG PRECIES?

Aan het begin waren er wel wat twijfels vertelt Carin. “De eerste opmerking bij een aantal groepen was ook: ‘Maar we gaan toch elkaar niet verzorgen Carin?’ Natuurlijk zet Het Laar zorg in als er zorg nodig is. Maar eerst kijken

we nadrukkelijk met de bewoner zelf, wat de eigenlijke vraag is. Wat kan de bewoner of zijn netwerk zelf doen, voordat ondersteuning van Het Laar wordt ingezet. De ergotherapeut kijkt samen met onze wijkverpleegkundige mee. Vroeger namen we in de zorg alles over van de mensen. Die ruimte is er niet meer. We gaan meer uit van de zelfregie van mensen; daar voelen ze zich vaak comfortabel bij.”

VOLGEND IDEE

En wat is nu de volgende stap na deze bijeenkomsten? Mevrouw Donders: “Dat we toch een beetje meer in de gaten gaan houden hoe het met de mensen gaat. En een kaartje in de bus als iemand jarig is bijvoorbeeld. Daarvoor zouden we bijvoorbeeld een verjaardagslijst van de etage kunnen maken.” Die suggestie wakkert bij mevrouw Egberts alweer meteen een volgend idee aan. “Straks met oudjaar zet ik mijn deur wel open op de negende etage. Dan kunnen degenen die dat willen elkaar nieuwjaar wensen. De eerste contacten zijn nu gelegd.”



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. En sinds 2018 is de tandprothetische praktijk terug aan de Berkenrodelaan 99 in Tilburg. Wij werken ook voor De Wever en voor Thebe. Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars, HKZ gecertificeerd en lid van de Organisatie Nederlandse Tandprothetici.

Onze praktijk-hygiëne is conform de landelijke ONT-richtlijnen



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

Brocken Verhuizingen

Sterk in service

SPECIALIST IN VERHUIZEN VAN SENIOREN & HULPBEHOEVENDE MENSEN

Wij leveren verhuizingen van de oude naar de nieuwe woning, 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



Bij KOS Kappersopleidingen kunt u tegen een voordelig tarief terecht voor een nieuwe kleur of coupe. Alle behandelingen worden uitgevoerd door studenten, maar steeds onder deskundige begeleiding van onze ervaren docenten.

wassen/knippen/drogen (dame en heer)	€ 12,50
wassen/watgolf	€ 13,50
wassen/knippen/watgolf	€ 26,00
wassen/föhnen	€ 13,50
wassen/knippen/föhnen	€ 26,00
permanent Finnley's inclusief coupe-soleil (muts)	€ 49,00
highlights met folie's	per stuk € 3,50
scalp	€ 26,50
half head	€ 36,50
full head	€ 46,55
Toner v.a.	€ 10,75
verven v.a.	€ 27,50
verfspoeling Alter Ego v.a.	€ 24,00

KOS Kappersopleidingen
Insulindeplein 18 Tilburg tel 013-5426603

Word vrijwilliger

op jouw manier

Miriam zoekt een gezellig kletsmaatje

We zoeken Tilburgse maatjes! Zet je in als vrijwilliger en steun een ander. Bel met het AdviesPunt via 013 549 86 46 of kijk via de QR code op www.contourdetwern.nl/tilburgse-maatjes



GEEFT U ONS EEN TWEDE LEVEN VIA LA POUBELLE?



ÓÓK BOEDELRUIMINGEN

Moet uw woning, garage of kelder volledig geruimd worden, bijvoorbeeld in verband met een (plotselinge) verhuizing, overlijden of faillissement? La Poubelle verzorgt boedelruiming en waarbij we zorgen voor afvoer van alle bruikbare en herbruikbare goederen. We maken de woning schoon en maken de ruimte klaar voor verhuur of verkoop.

En maken daarna andere mensen weer blij met uw spullen!

INFO: 013 543 92 22

WWW.LAPOUBELLE.NL



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.

Proefpakket
4 maaltijden
24,00
Bestel nu



Edwin en Marina
Uw Maaltijd Thuis contactpersonen



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



DE PASSIE VAN... **SIMONE VAN BELKOM**

Om maar met de deur in huis te vallen: Simone van Belkom hoort tot de mensen met meerdere passies. In haar geval schilderen en accordeon spelen. We kiezen voor dat laatste, want accordeonmuziek loopt als een rode draad door haar leven.

Simone (Tilburg, 1957) verdiende jarenlang de kost als docent Engels, en maakte met haar man Wil vele reizen. Zelf moeder van twee kinderen komt ze uit een gezin van zeven. Al heel jong wilde ze harp spelen, maar het werd accordeon. "Ik was 'n jaar of acht toen ik op de camping een meisje accordeon hoorde spelen", vertelt ze. "Elke avond ging ik luisteren, zo prachtig vond ik het." Niet lang daarna zat ze op accordeonles. Ze laat een foto uit die tijd zien waarop ze staat met een grote accordeon van het merk Accordiola "Die heb ik nog steeds. M'n trouwste vriend noem ik hem wel eens." Maar tegenwoordig speelt ze toch meestal op haar PIGINI. "Die heeft 40 bassen en tien registers méér én een klankkast waardoor ie zwaarder is maar ook voller klinkt. Door verandering van register kun je allerlei soorten muziek spelen, van tango tot klassiek."

FOLKMUZIEK

"In de jaren zestig was accordeonmuziek not done", vervolgt ze. "Het werd geassocieerd met kermis-muzikanten. Maar door de opkomst van folkmuziek in de jaren zeventig is dat veranderd. Als student in Nijmegen heb ik bij verschillende groepen gespeeld, ook bij het Strijdliekenkoor." Daarnaast waren er talloze gelegenheden waar ze voor accordeonmuziek zorgde, van bruiloften tot begrafenissen. Ze somt de diverse groepen op waarvan ze lid was, waaronder het Tilburgse accordeonorkest Les Musiciens Joyeux en REL ('tegenwoordig Nederlands Symfonisch Accordeon Orkest, hoog niveau'). "Al 11 jaar speel ik nu bij het Belgische orkest van Ludo Mariën. We hebben aan diverse concoursen meegedaan en tweemaal goud gewonnen; in Bratislava en in Praag." Lachend: "Mijn kinderen vinden het een uit de hand gelopen hobby.... O ja, ik speel ook al 11 jaar in een tango-orkest en 'n huiskamermuziektrio."

GEVOEL

Waarom is de accordeon haar favoriete instrument? "Je hebt een heel orkest in je handen", antwoordt ze. "Je voelt hem ook op je schoot, op je buik, niet zo afstandelijk als een piano – en je kunt met alle instrumenten samenspelen, alle klanken kleuren even mooi." Heeft ze eigenlijk nog wel tijd voor die andere passie? "Jawel hoor, als het herfst wordt, krijg ik weer zin om te schilderen."

Tekst en Fotografie Joep Eijkens

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



CONTACT: Mevrouw Doortje Schellekens is op zoek naar haar oud-collega mevrouw Riet Kievits. In de jaren '60 werkte ze samen met haar in de Willem-II kazerne. Bent u of kent u mevrouw Riet Kievits? Neem dan contact op met D. Schellekens via 013 850 32 13.

CONTACT: Mevrouw Salmans (46), weduwe, Nederlandse vrouw met gezondheidsklachten, zoekt gezelschap om samen te kaarten, wandelen, borrelen, koken of andere hulp. Ze wil geen relatie, wel fijn gezelschap en een goede tijd. Bent u die persoon? Neem dan contact op met mevrouw Salmans via salmanslenny@gmail.com

CONTACT: Man, weduwnaar, 77 jaar, zoekt contact met een lieve en leuke vrouw om samen nog van het leven te genieten. In het bezit van een auto. Huiselijk type, houdt ook van dagtripjes maken, af en toe uit eten en gezelligheid, om het alleen zijn te doorbreken. Brieven onder nummer 2023-05-01

CONTACT: Fitte en nette vrouw (84), met rollator, zoekt een vriend of vriendin om op zondag leuke dingen mee te doen, bijv. terras, thuis een bakje koffie drinken of wandelen. Brieven onder nummer 2023-05-02.

CONTACT: Zelfstandige, vlotte vrouw (71), volslank, door diverse operaties minder mobiel, staat positief in het leven, zoekt een maatje (70-75 jaar) om lief en leed mee te delen, die beschikt over enige diepgang en het hart op de juiste plaats heeft. Hobby's: gedichten en korte verhalen schrijven, bakken van allerlei lekkers, theater, film, terrasje, weekendje weg en met vrienden gezelschapsspelletjes spelen. Wie durft het aan? Brieven onder nummer 2023-05-03.

GEVRAAGD: Deelnemers voor sportvereniging Dionysius. Zin in een sportief uurtje? Onder begeleiding krijgt u spierversterkende oefeningen. De lessen zijn op dinsdagavond van 20.00 – 21.00 uur en op woensdagmiddag van 14.00 – 15.00 uur bij sportvereniging Dionysius, Beneluxlaan 2 in Tilburg. U kunt geheel vrijblijvend twee proeflessen volgen. Info bij mevrouw Van Diessen via 013 536 41 16.

GEVRAAGD: Biljartclub 't Overschotje is op zoek naar biljarters. De vereniging bestaat uit 10 leden en biljart elke woensdagavond van 19.00 uur tot 23.00 uur bij mfa Het Spoor, Schaepmanstraat 36 in Tilburg. 't Overschotje speelt uitsluitend onderlinge wedstrijden en niet tegen andere verenigingen of op een andere locatie. De onderlinge sfeer is belangrijker dan de biljartkwaliteit. Geïnteresseerd? Kom vrijblijvend langs en ervaar de klik. Inlichtingen bij de heer A. Verbunt via 013 542 66 91.

GEVRAAGD: Ouderwetse wringer, waar moeder vroeger de was mee uitwring. Tegen betaling. De wringer moet wel werken. Inlichtingen bij mevrouw R. Hilhorst via 06 499 16 609

GRATIS AANGEBODEN: Canvas schilderij met drie paardenhoofden afm 59 x 59 cm, servies (nieuw) voor vier personen. Merk L. Dake & Zn. Vaatwasser- en microwave bestendig. Wit met lichtgrijze decoratie aan de rand. Stapel damesbladen (Libelle, Margriet e.a. 2023), drie rode, geglazuurde overpotten hg 13 cm, drie boekjes 2023: Bomen en struiken in Nederland, Vlinders en andere insecten in Nederland, 1000 dingen doen in Nederland. Inlichtingen bij mevrouw S. Pateer via 06 498 00 013.

GEVRAAGD: De koersbal- en jeu de boules club in wijkcentrum Koningshaven zkt nieuwe leden. Heeft u op maandagmiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur zin en tijd om een gezellig potje te koersballen of jeu de boulen? Bel voor meer informatie naar wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaardersstraat 32c via 013 542 57 29 of kom spontaan een keer kijken.

GEVRAAGD: Muziekvereniging Provang geeft jaarlijks muzieklessen op basisscholen in groep 7. Ook organiseert de vereniging muziekworkshops voor diverse belangstellenden en groepen. De vereniging heeft niet altijd genoeg instrumenten beschikbaar en is daarom op zoek naar uitbreiding. Heeft u ergens in huis nog een of meerdere muziekinstrumenten hebben waar u niets mee doet, dan zou de vereniging deze graag gratis van u over willen nemen. Provang heeft behoefte aan trompetten, trombones, klarinetten, saxofoons en baritons. Kunt u helpen? Stuur dan een mailtje naar provang.muziek@gmail.com

GEVRAAGD: Gasfles met regulair, groot of klein, alles is goed en een primus kooktoestel of petroleum. T.e.a.b. Info bij de heer W. Zengers via 06 201 95 903 of wil.zengers@hotmail.com

AANGEBODEN: Ruim 100 jaar oude kerststal met fraaie beelden. Alle beelden zijn handgemaakt en origineel. Met zeer geringe beschadiging. De kerststal heeft een hoogte van +/- 60 centimeter, een breedte van +/- 65 centimeter en een diepte van +/- 35 centimeter. Vraagprijs: €75,-. Neem bij interesse contact op met de redactie van De Draad via 013 583 99 99 of dedraad@contourdetwern.nl

TE KOOP: Dames winterjas blauw geruit maat 46 voor €40,-, dames winterjas donkerblauw met rode accenten maat 44 voor €30,-. Alles z.g.a.n. Inlichtingen bij mevrouw Van Grinsven via 013 467 10 73

VACATURE TAALVRIJWILLIGER

Heb jij iets met de Nederlandse taal en andere culturen? Word dan taalvrijwilliger bij ContourdeTwern. Wij zijn op zoek naar enthousiaste mensen die het leuk vinden om anderen te helpen hun taalvaardigheid te vergroten.

Wat kun je verwachten? Je:

- Helpt mensen Nederlands spreken
- Komt in contact met verschillende culturen
- Kunt aansluiten bij een taalproject naar keuze
- Wordt onderdeel van een leuk vrijwilligersteam
- Krijgt een taaltraining
- Hebt de mogelijkheid tot (online) cursussen

Er zijn op dit moment meerdere leuke taalprojecten actief in Tilburg, je hebt zelf de keuze waarvoor je je wilt inzetten. Iets voor jou? Reageer dan nu door een mail te sturen naar sophiepijnaker@contourdetwern.nl of te bellen naar 06 514 67 435.

WORD TILBURGS MAATJE

ContourdeTwern is in Tilburg Oud-Noord op zoek naar maatjes, die bij voorkeur ook in het stadsdeel wonen (1 x per week of 2 weken).

- Voor een wijkbewoonster die mobiel beperkt is en niet kan praten. Ben jij die flexibele man of vrouw met levenservaring?
- Voor oudere bewoners om hen te helpen met de boodschappen.
- Voor oudere bewoners om te wandelen met de rolstoel en een praatje te maken.

Bij interesse, neem contact op met Jannie Haverkamp, sociaal werker vrijwillige inzet via 06 264 71 168 of janniehaverkamp@contourdetwern.nl

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

WIJKCIRKEL UDENHOUT, HUISKAMER VAN DE WIJK

Bewoners uit Udenhout, Berkel-Enschot en Biezenmortel die het fijn vinden om sociale contacten te maken, kunnen elke donderdagmiddag terecht bij de Wijkcirkel. In **café 't Plein** in Udenhout kunnen zij op een laagdrempelige en ongedwongen manier gelijkgestemde dorpsbewoners ontmoeten. Samen bedenken ze activiteiten, helpen anderen met dingen waar ze goed in zijn, of vragen hulp bij dingen waar ze niet goed in zijn. De Wijkcirkel is een soort huiskamer van de wijk: een fijne plek om bij te praten en een kopje koffie te drinken.

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

Tijdens de Wijkcirkel laat Yvonne vol trots haar zelfgemaakte diamond painting zien, onder de bewonderende blikken van bezoekers Ellen, Wim, Hugo, Trees, Inge en vrijwilliger Robert. Iedereen heeft zijn redenen om aan de Wijkcirkel mee te doen. Yvonne bijvoorbeeld om sociaal vaardiger te worden. Yvonne: "Ik heb moeite met spreken in het openbaar. Dankzij de Wijkcirkel lukt me dit beter." Ellen en Inge komen naar de Wijkcirkel omdat ze nog maar kort in het dorp wonen en nieuwe mensen willen leren kennen. Ellen: "Ik verhuisde twee jaar geleden van Haarlem naar Udenhout. Ik kende niemand en dacht 'wat moet ik?'. Een sociaal werker wees me op dit initiatief en ging de eerste keer mee. Het is me goed bevallen." Inge komt uit Hilvarenbeek en woont sinds vorig jaar in het dorp. Inge: "In Hilvarenbeek had ik alles, mijn werk, mijn haakclub, mijn vrienden. Maar ik verloor mijn werk en verhuisde naar hier. In de krant las ik over de Wijkcirkel. Ik ben blij dat ik die stap genomen heb."

TROTS OP DE GROEI VAN DE GROEP

Trees sloot zich aan omdat ze heel veel geeft, maar soms weinig terugkrijgt. Bij de Wijkcirkel krijgt ze dat wel. Trees: "Ik geef computerles. Mensen weten me bij computerproblemen altijd te vinden. Ik help hen graag, maar soms voel ik me verloren. Want wie is er eigenlijk voor mij? Bij de Wijkcirkel heb ik dat gevoel totaal niet.

Bezoekers komen voor mij, voor mijn verhaal." Hugo heeft veel aan de sociale contacten bij de Wijkcirkel. Hugo: "Die waren voorheen zeer beperkt. Mijn moeder woonde in de buurt, zij is vijf jaar geleden overleden. Daardoor viel ik in een diep gat. Stilletjes aan ontdek ik mijn identiteit en vergroot ik mijn netwerk." Wim heeft een licht verstandelijke beperking. Zijn ambulante zorg werd minder. Hierdoor werden ook de sociale contacten minder. Wim: "Mijn begeleider wees me op de Wijkcirkel. Ze is de eerste twee keer mee geweest. Na de derde keer kende ik de mensen en kon ik prima alleen gaan." Vrijwilliger Robert is trots op de groei van de groep. "De groep is heel divers. Iedereen heeft zo zijn bagage, maar ze ondersteunen elkaar, maken elkaar wegwijs en bieden een luisterend oor."

VRIENDEN VOOR HET LEVEN

De Wijkcirkel wordt ondersteund door dorpsondersteuner José van der Heijden. Samen met een aantal professionele zorgorganisaties in het dorp stond zij drie jaar geleden aan de wieg van het initiatief. José: "We merkten dat mensen die om een maatje vroegen, eigenlijk niet op zoek waren naar een vrijwilliger, maar naar vriendschap. Toen dachten we 'waarom organiseren we niet een ontmoetingsgroep voor gelijkgestemden?' Hieruit is de Wijkcirkel ontstaan. En we zien dat het werkt: bezoekers hebben goed onderling contact en er ontstaan vriendschappen. Zoals die tussen Hugo en Trees." Trees beaamt dat: "We wonen allebei in



José van der Heijden (geheel links) met leden van ontmoetingsgroep de Wijkcirkel

Berkel-Enschot. Af en toe rijdt Hugo met de auto mee, hoeft hij niet te fietsen. We bellen elkaar regelmatig, halen kersen samen. Toen we een uitstapje hadden naar een restaurant, vond Hugo het eng om alleen te gaan, dan haal ik hem graag op." Hugo: "Trees betekent veel voor me. Ik ben een grote, sterke man waarachter een onzeker iemand schuilt. Mijn moeder wilde het beste voor me, maar ze heeft me beschermd opgevoed. Trees en de anderen helpen me zelfredzamer te worden." Jose: "Ik bewonder die zelfredzaamheid. Zoals laatst bij Wim. Die organiseerde een uitstapje naar een restaurant. Stelde de groep samen, deed de reserveringen. Superknap van hem." Wim: "Ik kom elke week op nieuwe ideeën en ga zelfstandiger naar huis."

EEN WARM BAD

Elke week vinden de deelnemers elkaar. In het ontdekken van elkaars talenten. In de gesprekken die ze met elkaar voeren. Inge: "We praten overal over. Over wereldse dingen, maar ook over zaken die ons bezighouden. Zoals mijn zoektocht naar passend werk. Door erover te praten kan ik voor mezelf uitvogelen welke functies bij me passen en welke niet." Ellen: "Ik durf hier veel meer te zeggen. Als Haarlemse keek ik eerst de kat uit de boom, maar nu

doe ik mee aan de gesprekken." Trees haakt hierop in: "En die kunnen best fel zijn. Het is niet altijd rozengeur en maneschijn. Als iemand fel wordt, soebatten we even en praten het uit. En de week daarna is alles weer vergeten. Hugo: "We vinden elkaar omdat we allemaal op zoek zijn naar iets wat we hier hopen te vinden. Wat dat iets is? Dat warme bad, dat je ergens heen kunt gaan, waar mensen je begrijpen en waar je een stukje veiligheid en geborgenheid vindt." Robert: "Wie je ook bent, en waar je ook vandaan komt, iedereen is welkom bij de Wijkcirkel."

MEER INFORMATIE ?

De Wijkcirkel Udenhout, Berkel-Enschot en Biezenmortel: elke donderdag van 13.30 uur tot 15.00 uur bij 't Plein, Tongerloplein 1 in Udenhout. Meer info bij José van der Heijden via 06 238 61 506 of josevanderheijden@contourdetwern.nl.

SLEUTELPERSONEN IN TILBURG NOORD

Om zoveel mogelijk ouderen met een migratieachtergrond te bereiken, worden sinds 2022 in Tilburg Noord sleutelpersonen ingezet. Sleutelpersonen zijn vrijwilligers die achterhalen wat er bij ouderen leeft, waar ze behoefte aan hebben, hoe ze aangehaakt kunnen blijven en waar ze bijvoorbeeld hulp bij nodig hebben. Met drie van de tien sleutelpersonen in Tilburg Noord gingen we in gesprek: **Maria Antonietta**, **Cornelia** en **Ali**. Ze zijn actief in de wijk, kennen veel mensen en zetten zich heel verdienstelijk als vrijwilliger in.

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

We spreken de drie sleutelpersonen in garagebox 377 in de Sibeliusstraat: de thuishaven van Tira Mi Su, het succesvolle kledinginzamelingsproject dat Maria Antonietta heeft opgezet. Maria Antonietta kent heel veel mensen in de buurt. Ze woont zelf in de Sibeliusflat. "Mensen stappen gemakkelijk op me af", vertelt ze. "Ik ben afgekeurd voor het leven," grapt ze, "maar ik help graag andere mensen. Toen ik werd gevraagd om sleutelpersoon te worden voor Tilburg Noord heb ik niet lang hoeven twijfelen." Voor ze zich sleutelpersoon mocht noemen, moest ze wel eerst een stevige vierdaagse cursus volgen. "Dat was best pittig. We hebben zelfs met acteurs gewerkt."

120 NATIONALITEITEN

Cornelia moet de cursus nog volgen. In de tien jaar dat ze in Tilburg Noord woont heeft ze een groot netwerk opgebouwd. Cornelia is van lieverlee steeds meer mensen gaan helpen. Eerst een buurvrouw, toen nog een buurvrouw. Zo werd haar netwerk steeds groter. De vader van haar kinderen is Marokkaans; via de Ouderkamer van basisschool de Vlashof kent ze ook veel Ethiopische mensen. "Tilburg Noord is een buurt met heel veel nationaliteiten. Die kwam ik ook allemaal tegen in mijn vrijwilligerswerk."

ACTIEVE VRIJWILLIGER ALI

Ali, voluit Ali Aden Doualeh komt uit Noord-Ethiopië, dicht bij de grens met Somalië. Sinds 1991 woont hij in Nederland, sinds 1996 in Tilburg Noord. Al 25 jaar is Ali actief in de wijk: eerst als bestuurslid van de Somalische gemeenschap in Tilburg, hij zit in de Noordraad Heikant-Quirijnstok en was actief in de Ouderkamer van basisschool de Regenboog en bij de Voedselbank. Ali: "Ik ben gehandicapt, heb een prothese en rijd in een scootmobiel. Toen de Voedselbank verhuisde naar Loven kon ik daar niet makkelijk naar toe. Toen ben meer actief in de wijk zelf geworden."

EROP UIT

De sleutelpersonen proberen op verschillende manieren de ouderen met een migratieachtergrond te bereiken. Door het eigen netwerk te gebruiken, maar bijvoorbeeld ook door erop uit te gaan. Maria Antonietta: "We hebben bijvoorbeeld een eenzaamheidslunch gehouden in het Ypelaerpark. En we zijn in tweetallen de markt op het Wagnerplein opgegaan. Hadden we een cadeautje en stelden we vragen als: Hoe is het om in Noord te wonen? Wat mist u nou? Hoe leeft u thuis? Lukt het met de boodschappen? Als iemand ziek is en daardoor thuis

moet blijven, kunnen we ze doorverwijzen naar een buddy die een keer per week koffie komt drinken Er is ook een boodschappendienst in Tilburg Noord. We geven ze een koffiebon en vertellen over onze activiteiten. Soms worden ze boos. Dan denk ik: 'Jou moet ik hebben, want dan is er iets aan de hand!'"

ARMOEDE EN EENZAAMHEID

Armoede, eenzaamheid, dementie, mobiliteit. Dat zijn toch wel de grote thema's die de drie sleutelpersonen tegenkomen. Cornelia: "Die eenzaamheid onder ouderen met een migratieachtergrond kende ik eigenlijk niet. Ik dacht altijd: dat zijn grote gezinnen. En wat ik uit ervaring ken, zijn die ook veel met ouderen bezig. Maar dat gebeurt heus niet altijd. Ik heb ook gezien dat als een van de ouders er niet meer is, alles snel kan vervallen in een gezin. Dan blijft vader of moeder weleens alleen achter. De kinderen komen niet omdat ze te druk zijn met werken. Dat is de stress in Nederland. En die persoon spreekt in negen van de tien gevallen ook niet goed Nederlands. Daar springen we dan in."

KORTE LIJNTJES

Maria Antonietta heeft een paar situaties meegemaakt waarin ze dacht dat er sprake was van dementie. "Dat moet je dan gewoon goed in de gaten houden. En dat kan goed als je in een flat woont zoals ik hier. Zo hebben we een handjevol mensen in de flat bij wie we een oogje in het zeil houden, een netwerkje. Maar dat is in mijn directe omgeving. Die situaties probeer

je te vertalen naar je activiteiten van sleutelpersonen. We gaan naar bijeenkomsten, waar ook veel mensen uit het netwerk zijn, zoals wijkverpleging, dementieconsulenten. Die korte lijntjes zijn makkelijk. Onze inzet is terug te voeren tot LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorverwijzen.

IN DE EIGEN GEMEENSCHAP

De sleutelpersonen worden voornamelijk in Tilburg-Noord ingezet. In Tilburg West worden momenteel ook sleutelpersonen opgeleid. Ali: "Normaal mogen we onze activiteiten niet buiten Noord doen, maar pas geleden werd ik gevraagd om een Somalische vrouw in de Reeshof te helpen. Ze heeft dementie, ze is ziek, ze is alleen... Ik ben voor het eerst van mijn leven naar de Reeshof gegaan en ging samen met de sociaal werker op bezoek bij de mevrouw. Toen we bij het huis aankwamen zaten haar dochter en schoonzoon in het huis. Mevrouw was twee dagen eerder met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht. En die schoonzoon die kende ik. Hij komt ook vaak bij het Ronde Tafelhuis. Ik ben heel boos op hem geworden. 'Hoe kan dit? Jouw schoonmoeder is ziek, heeft dementie en jij komt gewoon naar ons om te ouwehoeren en te kaarten. Wie ben jij? Hij zei: 'Sorry dit had nooit mogen gebeuren. We gaan nu samen naar een oplossing zoeken voor zijn schoonmoeder.' Maria Antonietta: "Dit is nu een heel mooi voorbeeld van onze inzet als sleutelpersoon. Ali kon dat tegen die man zeggen. Probeer dat als sociaal werker maar 's te doen. Nu het iemand uit de eigen gemeenschap is, komt het veel krachtiger over."



Met de klok mee, vanaf linksonder: sleutelpersonen Maria Antonietta, Ali, Cornelia en bewoner Frans

Wijkraden in de gemeente Tilburg zijn er om inwoners te helpen om hun straat, buurt, wijk of dorp gezelliger, socialer of veiliger te maken. Er zijn er maar liefst 22 wijk- en dorpsraden in Tilburg, Berkel-Enschot, Udenhout en Biezenmortel.

WIJKRADEN IN DE GEMEENTE TILBURG

Al die **wijk- en dorpsraden** hebben zo hun eigen mores, uitdagingen, en dynamiek. Waar bij de ene wijkraad de focus vooral ligt op het verdelen van de budgetaanvragen voor Verrijk je Wijk, is een andere wijkraad vooral bezig met het zoeken van de verbinding met sociale partners in de wijk en mengt weer een andere wijkraad zich behoorlijk in omgevingskwesties of pittige politieke onderwerpen.

Met vertegenwoordigers van twee wijkraden – De Blaak en wijkraad-combinatie Noordraad – Stokhasselt gingen we uitgebreid in gesprek, net als met het koppel Stichting in de Boontak-wijkraad Noordhoek.



De andere 19 wijkraden hebben we gevraagd hun werkwijze, uitdagingen, en resultaten op papier te zetten. Van dat laatste hebben we een online overzicht gemaakt. Gebruik de **QR-code** om naar het online artikel te gaan.

WILT U OOK IN CONTACT KOMEN MET DE WIJKRAAD IN UW BUURT?
DE GEGEVENS VAN ALLE 22 WIJKRADEN VINDT U HIER.

Buurtraad Armhoefse akkers
buurtraad@armhoefseakkers.nl
www.armhoefseakkers.nl

Dorpsraad Berkel-Enschot
info@dorpsraadberkelenscot.nl
www.dorpsraadberkelenscot.nl

Wijkraad Binnenstad
info@bewonersbinnenstadtilburg.nl
geen website

Wijkraad De Blaak
secretariaat@wijkraaddeblaak.nl
www.wijkraaddeblaak.nl

Wijkraad Korvel Sint Anna
verrijkjewijk@korvel-sintanna.nl
www.korvel-sintanna.nl

Wijkraad de Ring
Info@de-ring.org
www.de-ring.org

Wijkraad Goirke-Hasselt
verrijkjewijk@goirke-hasselt.nl
www.goirke-hasselt.nl

Wijkraad Jeruzalem
bbj.verrijkjewijk@gmail.com
geen website

Wijkraad Koningshaven
secretaris@koningshaven.eu
geen website

Wijkraad Loven-Besterd
info@loven-besterd.nl
www.loven-besterd.nl

Wijkraad Noordhoek
st.wijkraadnoordhoek@gmail.com
www.stichtingnoordhoek.nl

Wijkraad Reeshof
verrijkjewijk@wijkraadreeshof.nl
www.wijkraadreeshof.nl

Wijkraad Groenewoud
wijkraad@groenewoudtilburg.nl
geen website

Wijkraad Stokhasselt
verrijkjewijk@stokhasselt.nl
www.stokhasselt.nl

Wijkraad Theresia
wijktheresia@gmail.com
www.wijktheresia.nl

Wijkraad 3 West
vjlw@wijkraadtilburg3west.nl
www.wijkraadtilburg3west.nl

Wijkraad Zuiderkwartier
info@wijkraadzuiderkwartier.nl
www.wijkraadzuiderkwartier.nl

Dorpsraad Udenhout
info@dorpsraadudenhout.nl
www.dorpsraadudenhout.nl

Noordraad Heikant-Quirijnstok
secretariaat@noordraadhq.nl
www.noordraad.nl

Wijkraad Zorgvlied
secretariaat@zorgvliedtilburg.nl
www.zorgvliedtilburg.nl

Coöperatie Biezenmortel
info@cooperatiebiezenmortel.nl
www.cooperatiebiezenmortel.nl

Wijkvereniging Willemsbuiten
info@wijkverenigingwillemsbuiten.nl
geen website





vlnr. Henk de Kock, Joke Roovers en Harrie Meeuwesen

WIJKRAAD STOKHASSELT EN NOORDRAAD

Wie de lokale media afgelopen jaren een beetje heeft gevolgd, kent de wijkradencombinatie Stokhasselt en Noordraad van de protesten tegen de mestfabriek, het festivalterrein, het Manifest Tilburg Noord en hun niet aflatende inzet ten aanzien van gelijke kansen in het onderwijs, armoedebestrijding en hun strijd tegen ondermijning. Toch houdt de Noordraad er in januari 2025 mee op. De reden? De leeftijd van de leden en het ontbreken van opvolgers.

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

An tafel zitten Joke Roovers, vicevoorzitter wijkraad Stokhasselt, Matt Gardeniers, secretaris van de Noordraad (wijkraad Heikant-Quirijnstok), Henk de Kock, penningmeester van dezelfde Noordraad en Harrie Meeuwesen, voorzitter van beide wijkraden. De wijkradencombinatie houdt zich al jarenlang nadrukkelijk bezig met de grotere thema's in Noord. "Waar aanhakingspunten zijn in het belang van de bewoners, proberen we een spraakmoment te krijgen en het probleem bij (gemeentelijke) organisaties in de wijk en in de politiek voor te leggen. In 2018 resulteerde dat in het Manifest Tilburg-Noord. We hebben toen een 50-tal speerpunten neergezet voor de ontwikkeling van de leefbaarheid in Noord, bijvoorbeeld waar het gaat om huisvesting, onderwijs, veiligheid, levensstijl, gezondheid en gelijke kansen. Daarmee hebben we wel écht op de agenda gekregen wat wij hier in de wijk zagen gebeuren. Over een aantal van die punten zijn we met gemeente en organisaties in gesprek gegaan. De ene keer met succes, een andere keer zouden we het liefst snellere of andere ontwikkelingen zien."

MEEDOEN, MEEDENKEN EN MEEKIJKEN

De leden benadrukken dat ze niet voor individuele specifieke klachten, als een losse stoeptegel of hondenpoep in het park zijn. "Daarvoor kunnen



Download de Fixi app voor uw Android of Apple telefoon via deze internetpagina (klik op het Android of Apple logo bovenin de balk).

bewoners de **app Fixi** gebruiken. We kijken heel uitdrukkelijk naar componenten als omgeving, onderwijs, armoedebestrijding en ondermijning. Waarbij we meedoen, meedenken en meekijken om het belang van de bewoners zo goed mogelijk te dienen. We zijn bijvoorbeeld in gesprek gegaan met schoolbesturen omdat een grote groep leerlingen in Noord waarschijnlijk te laag wordt ingeschaald voor het vervolgonderwijs. En als dat op grote schaal gebeurt, kan er talent verloren gaan. Daarom hebben we ook gezorgd voor het aanstellen van PO/VO-ambassadeurs (Primair Onderwijs, Voortgezet Onderwijs): dat zijn ouders, veelal met een niet-Nederlandse achtergrond, zelf met kinderen in het voortgezet onderwijs die goed zijn geland, die weer andere ouders kunnen begeleiden bij het vinden van de juiste vervolgopleiding na groep 8. Een ander voorbeeld. In samenspraak met een aantal politieke partijen hebben we bijvoorbeeld laptops verzameld voor kinderen waarvan de ouders geen laptop kunnen betalen. We werken veel samen met andere partners zoals gemeente of ContourdeTwern om de armoede te verlichten. Zoals de Ruilwinkel in de Ypelaer en de projecten Beter Stokhasselt waarin onder meer fietsen, tuinen en klussen worden opgeknapt, samen met wijkbewoners. Ook de beddenactie, waarmee 382 kinderen

uit 142 huishoudens de afgelopen jaren de beschikking kregen over een nieuwe slaapplek waarmee ze uitgerust aan de dag konden beginnen was een succes. Net als het Kinderfietsenplan; daarin worden fietsen ingezameld en bijvoorbeeld in fietsenwerkplaats Noord (Beter Stokhasselt) opgeknapt door mensen met afstand tot de arbeidsmarkt. Eenmaal opgeknapt worden de fietsen uitgereikt aan kinderen die nog geen goede en veilige fiets hebben."

LUIS IN DE PELS

Tal van voorbeelden en onderwerpen passeren de revue. Met steeds dezelfde kern. De wijkradencombinatie probeert de afstand tussen beleidsmakers en beleidsuitvoerders en die tussen beleidsmaker en bewoners te verkleinen. Ze doet dat door vaak een luis in de pels te zijn in overlegvormen die er zijn. "Vaak zeggen we 'waarom nu pas?' of 'kan dat niet anders?' Wat betreft de mestfabriek; natuurlijk hadden wij het liefst gehad dat er geen mestfabriek was gekomen, en dat er ook geen festivalterrein kwam; dat kun je laten passeren en je erbij neerleggen, maar je kunt nog wél proberen samen een handelingsprotocol op te stellen bij stank- en geluidsoverlast. We hebben nu de discussie over de prikkelarme woningen; dat kun je over je kant laten gaan. Door onze inzet kan eruit voortkomen dat de procedures en processen in gang worden gezet om die overlast voor de bewoners en bedrijven zoveel mogelijk te beperken. Dat is die luis-in-de-pels functie. We worden ook betrokken bij het proces van ondermijning, bijvoorbeeld over hoe je maatregelen kunt nemen om jongeren perspectief te bieden."

OUDER WORDEN IN DE WIJK

En hoe zit het met visie van de wijkradencombinatie op ouder worden in de wijk? "In Stokhasselt ligt het aantal 65-plussers ver onder het gemiddelde van de gemeente Tilburg. Daar wonen veelal grote gezinnen. Als je kijkt naar Heikant en Quirijnstok is het aantal 65-plussers ongeveer 8% hoger dan het Tilburgs gemiddelde. Ouderen wonen graag in de buurt van voorzieningen, zoals bij het Wagnerplein. Als wijkraad zelf kunnen we ook op een heel praktische manier iets voor de oudere bewoners betekenen. Zo hebben we een boodschappendienst ingericht. Een keer per week gaat een aantal vrijwilligers boodschappen doen voor buurtbewoners die daar zelf niet toe in staat zijn. En in de wijk is er bijvoorbeeld de mogelijkheid om te komen eten in het wijkcentrum, speciaal voor de ouderen uit de omringende flats. Verder is er een aparte ontmoetingsruimte in de Hoffmanflat, is in de Mendelssohnstraat een ontmoetingsfunctie gekoppeld aan het complex en is er in de Mascagnistraat nadrukkelijk gevraagd om een ruimte te creëren voor mensen voor wie de Ypelaer net iets te ver weg is. We denken altijd mee vanuit onze kennis en ervaringen en brengen onder de aandacht wat er volgens ons extra nodig is."

DE NOORDRAAD STOPT

Maar aan al die inspanningen en inzet komt voor de Noordraad in januari 2025 een eind als de leden er vanwege hun leeftijd in huidige vorm mee ophouden. Als je kijkt naar hun leeftijd, moet er opvolging komen, maar de vraag is of mensen zich wel willen verbinden aan de wijkraad. "Jongeren willen liever projectmatig bezig zijn, met een tijdelijke opdracht met een kop en een staart, omdat ze het veel te druk hebben en zich niet voor vier jaar meteen willen committeren aan een wijkraad." Wel zijn de wijkraadleden er trots op dat een aantal componenten die zij in het Manifest Tilburg Noord hebben benoemd nu terugkomen in bijvoorbeeld het gebiedsperspectief. "Het belangrijkste hierbij is dat wijkwethouder Rik Grashoff in het college zegt dat de gemeente in de afgelopen twintig jaar te weinig voor de wijk heeft betekend in relatie tot andere wijken in de stad; een enorme winst dat dit nu eindelijk toegegeven wordt. Daar zit schot in, zoals ook in de ontwikkeling van het gebiedsperspectief voor Tilburg Noord."

OVERREDINGSKRACHT

De lokale politiek heeft tegenwoordig een heel andere zeggingskracht dan twintig jaar geleden. De rol van de wijkraden is daardoor ook een andere geworden en is aan een herijking toe. "We richten nu wel onze pijlen op de overheid en vooral de gemeente, maar je moet ook kijken naar de zeggingskracht en bevoegdheden van die gemeente. Als je wat verder teruggaat in de tijd, dan deed de gemeente de woningbouw, was verantwoordelijk voor het onderwijs, de gezondheidszorg, we hadden een eigen GGD, eigen brandweer, een eigen politieapparaat met openbare orde en veiligheid. Het speelveld is tegenwoordig enorm verspreid. Wat is er dan nog van de bevoegdheid en zeggingsmacht van de gemeente over? De belangrijkste eigenschap is overredingskracht. Binnen de huidige constellatie van wijkraden hebben we als wijkraad niet veel te zeggen, en ook de gemeente steeds minder. Onze belangrijkste taak is het neerleggen van de behoeften van de wijk bij gemeente maar vooral ook bij andere organisaties, die in de wijk werkzaam zijn. Dus we doen ook mee in werkgroepen en in het gebiedsteam in Noord, in direct contact met professionals vanuit onderwijs en welzijn. Ook het verstevigen van de participatie van de bewoners is een andere taak en rol, die de wijkraden zich stelt. Bij de gemeente is men bezig na te denken over de ontwikkeling van wijkgericht werken. We hebben aangeboden daarin mee te denken. De gemeente heeft aangegeven dat het vooral onze verantwoordelijkheid is of we onze activiteiten voortzetten. Wij zien dat anders: daarover moeten we het goede gesprek nog met elkaar voeren."

WIJKRAAD DE BLAAK: OP ZOEK NAAR SENIORITEIT

Waar bij veel wijkraden vergrijzing op de loer ligt, zijn ze bij Wijkraad de Blaak juist op zoek naar een paar senioren leden. Bijvoorbeeld om algemeen bestuurslid Peter van der Bijl te vervangen. In tegenstelling tot veel andere wijkraden zitten er bij de Blaak veel jonge leden in het bestuur. Maar een aantal van hen stopt ermee omdat ze het niet kunnen combineren met hun drukke bezigheden. "Wij zijn juist op zoek naar wat senioriteit."

Tekst en Fotografie **Etiënne van Breugel**

De familie van der Bijl woont al vanaf het ontstaan van de Blaak in de wijk. Volgend jaar op de kop af 45 jaar. Het lustrumfeest is al in volle voorbereiding. Het is ook het jaar dat Peter van der Bijl stopt als algemeen bestuurslid van de wijkraad. Dan heeft hij er drie termijnen van drie jaar opzitten. "De statuten zijn er destijds nog voor gewijzigd", vertelt Peter. "Vroeger mocht je maximaal twee termijnen van drie jaar zitting hebben in het bestuur, maar ze wilden mij vanwege mijn senioriteit en kennis graag nog drie jaar extra houden." Peters vrouw Nelly is al twaalf jaar aan de wijkraad verbonden. Niet als bestuurslid - "ik heb genoeg vergaderd in mijn leven" - maar als bestuursondersteuner op de onderwerpen Zorg, WMO en Ouderennetwerk.

WIJK VAN DOENERS

In de Blaak wonen vooral doeners die van aanpakken weten. Dat zit ook in het ontstaan van de wijk, legt Peter uit. "De wijk is opgezet als een wijk waarin particulieren zelf een huis konden bouwen. Ze kochten grond van de gemeente en verzorgden alles zelf." Momenteel wonen er zesduizend mensen. Ooit waren dat er vierduizend, maar de teller heeft ook al eens op zeventuizend gestaan. Nelly heeft er wel een verklaring voor. "Kinderen gaan uit huis, maar mensen willen er blijven wonen. Er zijn geen

voorzieningen voor ouderen, dus ook ouderen blijven in hun grote huis. Gelukkig is er ook wel wat jonge aanwas. Veel jongeren die hier zijn opgegroeid komen weer terug met hun kinderen. Het is ook een mooie wijk met een mooie speeltuin, tennisbanen, veel groen. En aan het bos." Peter: "Als je kijkt naar de voorzieningen voor ouderen dan is er heel weinig. De wijkraad zou wel een laagdrempelige ontmoetingsplek willen. Daar wordt aan gewerkt. We maken nu volgens afspraak gebruik van de ruimtes in Hofstede de Blaak. Daar hebben we goede afspraken mee. Verder zijn we al jaren bezig om het sportcafé laagdrempeliger en toegankelijker te krijgen."

GESPREKSPARTNER

Een keer per jaar is er een bewonersavond. Dan kan iedereen horen welke onderwerpen er in de wijkraad spelen. Verder communiceert de wijkraad heel veel via social media, beeldschermen bij bijvoorbeeld de huisarts maar ook via een aantal vaste pagina's in de wijkkrant. Peter: "Veiligheid en vooral verkeersveiligheid zijn een paar van onze speerpunten. Als je kijkt naar de verkeersplannen van de gemeente, dan zou dat betekenen dat de Baroniebaan heel veel drukker gaat worden. Daarop hebben bewoners zich verenigd en als wijkraad zijn we nu gesprekspartner van de gemeente, we hebben contact met Rijkswaterstaat

over de verbreding van de A58 en we hebben ook contacten met Waterschap Brabantse Delta. Ook waar het gaat om het onderhoud in de wijk voeren we gesprekken met betrokken partijen. Dat onderhoud is nodig maar luistert erg nauw. We zitten hier in een grondwaterbeschermingsgebied." Een onderwerp waar wat meer verdeeldheid over is in de wijk, zijn de arbeidsmigranten. Peter: "De buurt is redelijk eensgezind maar over de komst van arbeidsmigranten verschillen de meningen nogal. Naast het Ibis-hotel komt ruimte voor zeventienhonderd arbeidsmigranten en aan de Oude Rielse Baan komen er ook nog eens 450. Dat is best een grote concentratie van mensen. Dat is wel een item. Wij blijven daarover de gesprekken voeren, zowel met de gemeente als met degene die de woningen gaat verzorgen."

DINGEN VOOR ELKAAR KRIJGEN

Nelly wijst nog op een paar voorzieningen voor ouderen die in samenwerking met de wijkraad zijn gerealiseerd. De beweegtuin bijvoorbeeld. "We hebben een grote speeltuin naast de Hofstede. Die wordt heel druk bezocht. Met een groep senioren hebben we toen onderzoek gedaan waar we ergens fitnessstoelend konden plaatsen. Toen dachten we: 'al die opa's en

oma's gaan met de kleinkinderen naar de speeltuin, dus ze moeten daar komen te staan. Er zijn daar toen zes toestellen geplaatst. Die worden zowel door de kinderen gebruikt, als door gymgroepjes. Verder hebben we ook voor 25 boomstammen gezorgd in de wijk, waar oudjes op kunnen uitrusten tijdens hun wandeling. Hartstikke leuk!"

OPROEP

Een oproep tot slot, een tweeledige zelfs. Want het bestuur heeft behoefte aan nieuwe bestuursleden. Peter: "Minimaal twee. En liefst iemand met kennis van zaken die de gemeente aangaan. Ik ga er volgend jaar mei uit. En verder hebben we als bestuur van de wijkraad sterke behoefte aan een overkoepelend overleg met alle wijkraden in Tilburg. Vroeger vond dat één keer in de drie maanden plaats. In coronatijd is dat geschrapt en helaas is dat nooit meer teruggekomen. Dat is eeuwig zonde. Want juist in zo'n overleg kun je leren van elkaar en dingen afstemmen."

Interesse in een bestuursfunctie bij Wijkraad De Blaak? Neem dan contact op met secretariaat@wijkraaddeblaak.nl



Nelly en Peter van der Bijl: bestuursondersteuner en algemeen bestuurslid van Wijkraad De Blaak

Slechts € 15,-
Voor 3 hoofdgerechten!



- Hollandse hachee, rode bietjes, puree
- Kalkoenbiefstukjes, tuinbonen, aardappeltjes
- Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- Runderstooflapje, rode kool appel en puree
- Halsarbonade, witlof met spek en krieltjes
- Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

Thuiszorgkorting!
Bel (013) 544 2513

KIES 3 MAALTIJDEN

Knip uit!

Stuur de bon (frankeren is niet nodig!) in een envelop naar:

Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)

Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

Naam _____

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.

Draad-2023



Als ANBI-stichting, welzijnszorgorganisatie werken wij binnen de kaders van het WMO-beleid. Vaste bezorgers in herkenbare bedrijfskleding. Bekend bij thuiszorgorganisaties en gemeenten. Aanbieding éénmalig alleen voor nieuwe klanten. Informeer naar onze speciale kortingen. Koelverse maaltijden blijven minimaal een week houdbaar in uw koelkast.

Ergonomisch Zitcomfort

Voorkom klachten door juiste zithouding

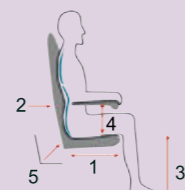


Zit u niet goed in uw bank of fauteuil?
Heeft u regelmatig last van uw rug?
Zit u met een kussentje hier en een kussentje daar?
Heeft u steeds meer moeite met opstaan?

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 armliggerhoogte
5. de juiste zithoek



VAN WIJK
ZITSPECIALIST

Kerkstraat 91A Oisterwijk Tel: 013 - 521 22 23
www.vanwijkzitspecialist.nl
Open: woe. t/m za. van 10.00 tot 17.00 u. of op afspraak.

BEZORGERS GEZOCHT VOOR UDENHOUT EN KORVEL

De Draad verschijnt 5 maal per jaar en is een magazine voor alle inwoners van de gemeente Tilburg van 60 jaar en ouder. Voor **Udenhout** zijn we op zoek naar nieuwe bezorgers. We hebben twee wijken vrij van elk ca. **850 adressen**. Op vrijdag worden de pakketten vergezeld met een adressenlijst bij je thuis afgeleverd. Je mag een week over de bezorging doen. Ondanks dat het bezorgen van De Draad vrijwilligerswerk is, mogen we hier een vergoeding tegenover zetten. Per bezorgronde is dat voor deze wijk **ca. € 63,75**. De eerste bezorgronde in 2024 start op 15 maart. Verder verschijnen er edities in mei, juli, oktober en december 2024. Voor de wijk **rondom Korvel** (o.a. Korenbloemstraat, Diepenstraat, Generaal Barberstraat, Generaal Winkelmanstraat, Berkdijksestraat) zijn we ook op zoek naar een of twee nieuwe bezorger(s). De wijk bestaat uit ca. **1.070 adressen** en heeft een vergoeding van **ca. € 80,25** per keer.

CHAUFFEUR VOOR DE DRAAD GEZOCHT

Voor het leveren van de pakketten met De Draad (per 25 stuks gebundeld) bij onze bezorgers zijn we op zoek naar een chauffeur. Vijf maal per jaar ga je met een collega naar de DiamantGroep om de pakketten in onze ContourdeTwern-bus (Citroën Jumper) te laden. Vandaaruit rijden jullie naar de diverse woonadressen van onze bezorgers om hun pakketten te leveren zodat zij kunnen gaan bezorgen. Voor dit vrijwilligerswerk mogen we je een vergoeding uitbetalen van € 22,50 per keer.

Neem voor beide vacatures contact op met Brigitte Schoggers via brigitteschoggers@contourdetwern.nl

REAGEREN OP DEZE DRAAD?

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

DE VOLGENDE DRAAD

De eerste editie van De Draad in 2024 wordt verspreid tussen 15 en 22 maart. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 2 februari. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar dedraad@contourdetwern.nl

DE JUISTE OPLOSSING

voor de puzzel in De Draad nummer 4 (2023) is **BEHOUD VAN KWALITEIT VAN LEVEN IS DE PIJLER WAAROP WE ZORG PROBEREN TE BIJEN**. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw M. de Roo en de heer F. van Tooren, beiden uit Tilburg. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 5, 2023, jaargang 9. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder toestemming van de redactie. De Draad is een uitgave van Stichting De Draad en ContourdeTwern en verschijnt vijf keer per jaar. De redactie acht zich niet verantwoordelijk voor de juistheid van de teksten van derden zoals nieuwsberichten en advertenties.

ADVERTEREN IN DE DRAAD

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

COLOFON

Hoofdredactie
Etienne van Breugel

Redactioneel
Etienne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Fotografie
Etienne van Breugel
Joris Buijs
Dolph Conrjijn
Joep Eijkens
Hans Peters

Acquisitie
Etienne van Breugel

Oplage
38.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Joris Buijs

Met dank aan de samenwerkende partners:

ContourdeTwern
Gemeente Tilburg
KBO Kring Tilburg
Het Laar
La Poubelle
Seniorenraad Tilburg
De Wever

Er is meer mogelijk dan u denkt

Ook in tijden dat de rentestanden wat hoger liggen dan vorig jaar!

Heeft u er bijvoorbeeld wel eens over nagedacht om te verhuizen en de huidige hypotheekrente mee te nemen? Of om de woning te verduurzamen en zo de maandlasten te drukken?

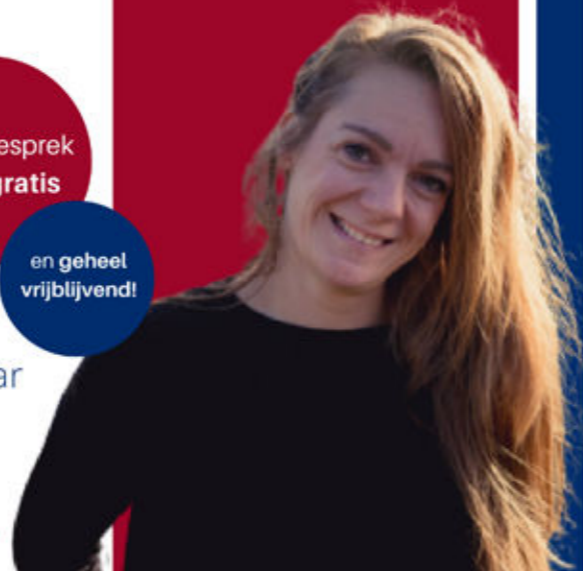
Eerste gesprek altijd gratis

en geheel vrijblijvend!

We denken graag met u mee.
Ook 's avonds, in het weekend, of bij u thuis.
Bel **013 - 581 18 66** voor een afspraak of mail naar tilburg@hypotheekvisie.nl

Joyce Nijkamp - Franchisenemer

HYPOTHEEK VISIE
Je woont toch om te leven!



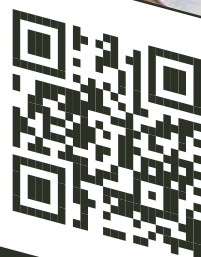


VANDAAG HULP DURVEN VRAGEN BIJ DE BUREN

LATER ALTIJD HULP IN DE BUURT

Gezond en gelukkig oud worden. Dat willen we toch allemaal in Tilburg. Met 'Vandaag voor Later' geven Tilburgse organisaties tips. Want kleine veranderingen nu, zijn nodig voor later. Niet alleen voor uzelf, maar ook voor uw omgeving en de wijk. Vraag bijvoorbeeld uw buren vaker om hulp bij een klusje. Want dat betekent later een buurt waarin we voor elkaar klaarstaan. Meer tips of informatie? Kijk op vandaagvoorlater.nl

Scan en ontdek
voor meer
ideeën.



VANDAAG

VOOR

Tilburgs initiatief voor gezond
& gelukkig oud worden

LATER

.NL