

# DE DRAAD

MAGAZINE NR1, 2026 | GRATIS

GOED IN  
JE VEL



## DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

### Het beste van je dag maken... zelfs als alles anders loopt

Sommige dagen beginnen gewoon niet zo lekker. Je raakt je sleutels kwijt, je vertrekt te laat van huis of er staat ineens iets in de weg op je route. Terwijl ik probeer rustig te blijven, staat mijn werklift alweer klaar. De mensen rekenen op mijn komst.

Als ik dan bij iemand binnenstap, denk ik soms: ja hoor, daar gaan we weer... deze persoon gaat me vandaag laten zien hoe het beter kan of moet. En eerlijk? Dat gebeurt ook echt weleens. Maar vaak is het juist andersom. Mensen verrassen me. Ze laten me zien hoe zij hun dag beter maken. En daar leer ik ook veel van.

Zo kwam ik laatst binnen bij Thea. Ik voelde nog de drukte van de ochtend, maar zij zat rechtop in haar stoel met een grote glimlach. "Vandaag ga ik voor vrolijk," zei ze. "Doe je mee?" Ze vertelde dat ze haar dag was begonnen met een Zumba-filmpje op YouTube. Niet om mee te doen hoor, alleen om te kijken. "Ik moet er zo om lachen dat ik meteen zin krijg in de dag." Het werkte aanstekelijk.

Bij meneer Scholten gaat het weer anders. Hij houdt van rust. "Als mijn dag niet te vol zit, voel ik me meestal goed," zei hij. Precies op dat moment kwam de buurtkat binnenlopen en sprong op zijn schoot. Alsof hij wilde zeggen: dit helpt ook.

Wat ik elke dag opnieuw zie, is dat iedereen zijn eigen manier heeft om goed in zijn vel te zitten. Het hoeft niet groot, als iemand maar zichzelf kan zijn.

En dat is het mooie: bij Thebe mag je jezelf zijn. En ik dus ook.

**Maria,**  
de wijkverpleegkundige van Thebe



## GRATIS OPHAALSERVICE

### HEB JE GOEDEREN DIE JE NIET MEER NODIG HEBT? NIET WEGGOOIEN!

La Poubelle haalt de goederen **kosteloos** bij jou op en maakt daarna andere mensen weer blij met jouw spullen. Onze medewerkers spreken een datum en dagdeel met je af. Op het afgesproken dagdeel halen de chauffeurs de goederen bij je op.

#### OPHAALAFSPRAAK MAKEN? BEL NAAR 013 543 92 22

Onze voorwaarden:

- goederen moeten compleet (functioneel) zijn
- goederen moeten redelijk eenvoudig schoon te maken zijn
- als goederen niet functioneel zijn – moeten we ze eenvoudig kunnen repareren.

[WWW.LAPOUBELLE.NL](http://WWW.LAPOUBELLE.NL)



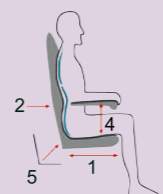
## Ergonomisch Zitcomfort

Voorkom klachten door juiste zithouding



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

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

Laat u dan eens adviseren voor een écht goede stoel.



fitFORM

**VAN WIJK**  
ZITSPECIALIST

Kerkstraat 112 Oisterwijk Tel: 013 - 521 22 23  
[www.vanwijkzitspecialist.nl](http://www.vanwijkzitspecialist.nl)

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



#### QR-codes

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

#### Hoe het werkt

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

Beste lezer,

Vanaf 21 december worden de dagen geleidelijk aan weer langer. In maart krijgen we er zelfs zo'n vier minuten licht per dag bij. Op 31 maart is het daardoor twee uur langer licht dan op 1 maart. Voor veel mensen is dat prettig, die langere dagen. Zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D dat weer zorgt voor de aanmaak van serotonine, het gelukshormoon dat gevoelens van blijdschap, tevredenheid, balans en innerlijke rust veroorzaakt.

In deze editie van De Draad gingen we op zoek naar wat mensen allemaal ondernemen om zich beter in hun vel te voelen, waar ze voldoening uit halen en waar ze misschien wel gelukkiger door worden. Maar we leerden ook dat er nog genoeg mogelijkheden zijn, als het geluk wat verder weg is. Therapie blijkt bij ouderen namelijk net zo goed te werken als bij jongeren. En nee, depressies horen niet 'gewoon' bij het ouder worden: een veelgehoord maar onterecht geluid.

Waar de een niet zonder zijn huisdier kan, de ander zich goed voelt door in de natuur aan de slag te gaan, of door lekker hard te sporten, zijn er ook duizenden inwoners van onze gemeente die er blij van worden als ze wekelijks samen met anderen muziek kunnen maken. Van klassiek tot rock en Nederlandstalig. En, tot slot, met de gemeenteraadsverkiezingen in aantocht, spraken we ook een aantal oudgediende partijvrijwilligers. Stuk voor stuk hoeders van de lokale democratie die zich al jarenlang belangeloos voor hun partij inzetten en zich er goed bij voelen 'hun' partij te steunen en erover aan anderen te vertellen. Veel leesplezier en geniet van de langer wordende dagen.

Etiënne van Breugel  
Hoofdredacteur

## INHOUD

- 04 | Muziek verdooft, verbreedert en verbindt
- 12 | Psychotherapie, moet dat nog wel op die leeftijd?
- 18 | Singa en Noerejev bieden troost
- 24 | Vrijwilligers: de motor van de lokale politiek
- 30 | Goed in je vel door te sporten
- 34 | Het louterende effect van buiten zijn

## RUBRIEKEN

- 03 | Voorwoord
- 10 | Voor De Draad Ermeë: Lilian van Gestel
- 17 | Puzzel
- 20 | De Passie van: Willem Spelt
- 22 | De Draad Kwijt
- 28 | Nieuwsgaren

# MUZIEK VERDOOFT, VERBROEDERT EN VERBINDT

**Van Bach tot Bauer, van Meeuwis tot Mozart.** Zoveel soorten, zoveel smaken. Laatst nog ontdekten wetenschappers van de Erasmus Universiteit dat het opzetten van je favoriete muziek een goed medicijn is tegen pijn! Maar muziek is veel meer. Muziek verbindt, brengt mensen samen, biedt troost. De Draad sprak een aantal mensen over de betekenis van muziek in hun leven.

Tekst & Fotografie Hans Peters, Etienne van Breugel | Foto Heating Kees Cools

## DOOR TE ZINGEN, VERGEET IK EVEN ALLE ZORGEN

Zanger/entertainer **Benno van Vugt** is wereldberoemd in Tilburg en omstreken. Elf jaar geleden brak hij door met een carnavalsplaat. Inmiddels heeft hij veertig nummers op zijn conto staan, treedt hij op in het hele land en heeft hij een CD uitgebracht. Onlangs zat hij in het voorprogramma van *Veul Gère*. "Door te zingen blijf ik vrolijk, ook in slechte tijden. Ik hou ook van die aandacht. Kom er letterlijk beter door in mijn vel te zitten."

Zijn passie voor zingen ontdekte hij bij toeval. Benno: "Mijn vriendin maakte in die tijd tassen van lipjes van blikjes. Hierbij maakte ze een oorverdovend geluid. Ik zei: 'Als jij niet ophoudt, ga ik een liedje voor jou maken'. En zo geschiedde." Samen met



tekstschrijver Andre Kooijman dook hij de studio in en maakte hij het liedje 'Ik wil het lipje van jouw blikje zijn'. Omroep Brabant vond het leuk en liet het regelmatig horen. Vervolgens werd hij gevraagd voor optredens. In kroegen, in verzorgingshuizen en bij mensen thuis.

Ook is hij ambassadeur van het Taalnetwerk Midden-Brabant. Via het Taalhuis worden gratis lessen gegeven voor mensen die moeite hebben met basisvaardigheden (lezen, schrijven, rekenen en digitale basisvaardigheden). Benno: "Ik ben zelf dyslectisch en vind het belangrijk dat mensen de kans krijgen hun vaardigheden bij te spijkeren. Ik heb speciaal voor hen het liedje 'Waarom moeilijk doen als het duidelijk kan' gemaakt."

Muziek houdt Benno op de been. "Ik heb vier keer nierkanker overleefd. Bij de diagnose was het of de grond onder mijn voeten werd weggemaaid. Maar ik ben van nature een optimist: ik ga niet de hele dag janken in bed. En verdriet of pijn geeft ook inspiratie. Mijn mooiste nummer is 'Ik ben zoals ik ben'. Toen ik dat voor mijn dierbaren zong, kon ik daarna geen woord uitbrengen. Want zij kennen mij zoals ik ben."

Het gaat tegenwoordig goed met Benno. Benno: "Ik heb nog wel slechte dagen, zoals laatst voor mijn optreden bij *Veul Gère*. Dan slik ik wat pillen en ga ik tóch het podium op. Want...the show must go on. Zodra ik begin te zingen, vergeet ik alle zorgen."

**Benno boeken? Bel 06 214 43 249  
of mail [info@bennovanvugt.nl](mailto:info@bennovanvugt.nl).**



vlnr: Jan Kerkhofs, Jan van Gool, Sjef Kerkhofs en Flip van Pruissen

## HEATING: MUZIEKVRIENDEN VOOR HET LEVEN

In 1965 gingen jeugdvrienden **Jan (79) en Sjef (77) Kerkhofs, Flip van Pruissen (77), Jan van Gool (78) en Fred LaHaye (77)** samen muziek maken onder de naam *Heating*. Anno 2026 is *Heating* nog steeds niet uitgeblust. "We vinden het geweldig elke week te repeteren en soms op te treden. We kunnen het ook nog eens goed met elkaar vinden. De liefde voor de muziek is ons bindmiddel", aldus de huidige bandleiden Jan, Sjef, Flip en Jan.

Terug naar die begintijd. Flip: "De meeste bands speelden The Beatles of The Rolling Stones. Maar wij speelden The Byrds. Daarmee maakten we het verschil." Ze werden ontdekt door een orkestbureau en traden vervolgens door heel het land op. Na een aantal jaren stopten de jongens. De band bleef echter wel bestaan. Met een andere bezetting en repertoire. Ter gelegenheid van de 25-jarige bruiloft van een van de bandleiden in 1996, besloot de huidige formatie zich weer te herenigen.

Hun repertoire is het West-Coast genre. Een mengeling van country, rock en folk, met focus op meerstemmige zang. Denk aan The Byrds, The Eagles, Crosby, Stills, Nash & Young. Flip: "Muziek verbreedert, maar je komt er ook beter door in je vel te zitten. Ik heb soms last van de winterblues. Zodra ik begin te zingen, klaar ik op. Zon of geen zon." Jan van Gool beaamt dat. "Ook ik heb wel eens een periode dat ik wat minder in mijn vel zit. Maar na elke repetitie ga ik zingend naar huis."

Vorig jaar bestond *Heating* zestig jaar. Dat werd bescheiden gevierd met een gratis optreden in wijkcentrum Jeruzalem. Sjef: "Ondanks het intermezzo tellen we gewoon door. Het wijkcentrum zit in hetzelfde pand als waar we in 1965 ons allereerste optreden hadden. Café Jeruzalem heette het toen." De mannen kijken met veel plezier naar het optreden terug. "De zaal zat vol met fans van vroeger die de jaren zestig meemaakten, maar ook met jongeren. Ze kwamen allemaal samen om de liefde voor de muziek van toen met ons te delen. Het voelde echt als thuiskomen."

Jan Kerkhofs: "Op dit moment stellen we een themaprogramma samen met uitsluitend muziek van The Byrds onder de titel 'The Story of The Byrds'; een eerbetoon aan het gehele oeuvre van de band. Een eerste optreden staat in het voorjaar gepland. Meer weten? Hou dan (onder andere) [facebook.com/dedraadmagazinetilburg/](https://www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg/) in de gaten.

## DE GOUDEN MIX WAS MIJN GOUDEN GREEP

"Door samen te zingen en te spelen met andere ouderen blijven we langer fris en vitaal," aldus koorleden **Lia Clijnsen (76), Karel Bergmans (79) en George Link (65)** van *Theaterkoor De Gouden Mix*. Het koor bestaat uit zo'n veertig ouderen die met veel plezier toneelspelen en zingen, bijvoorbeeld voor ouderen in verzorgingshuizen en wijkcentra.

Vandaag treedt De Gouden Mix op met de voorstelling *Brabants Goud in Tirol* in woonzorgcentrum Zonnehof. Het stuk gaat over een bont gezelschap dat door slecht weer strandt in een berghut in Tirol. Door samen te zingen, proberen ze er het beste van te maken. Productieleider Karel: "We treden altijd vol enthousiasme op. Met ouderen. Voor ouderen. We zingen liedjes uit hun jeugd. Zoals *Que Sera, Singing in The Rain, Vogeltje*, wat zing je vroeg en het *Wiegenlied* van Brahms. De mensen zingen vanzelf mee. Die interactie geeft ons veel voldoening."

Lia is het levende voorbeeld hoe je door te zingen weer lekker in je vel komt te zitten. Lia: "In 2012 overleed mijn man. Ik zat in diepe rouw en voelde me erg depressief. Ik heb ooit gezongen bij musicalvereniging BOeMS. Twee jaar later dacht ik 'ik wil weer zingen' en ik meldde me bij de Gouden Mix. Dat was een gouden greep. Sinds ik weer zing en acteer heb ik meer zelfvertrouwen en voel ik me vrolijker, positiever. Het is mijn lust en mijn leven."

George is de jongste van het stel. Hij speelt al jarenlang theater en is sinds vorig jaar betrokken bij de Gouden Mix. In *Brabants Goud in Tirol* speelt hij clown Hansi. George: "Ik ben een echt theaterdier. Ik heb een drukke baan, maar zodra ik het podium opstap, ga ik uit mijn comfortzone. Zit ik in een andere rol, een andere wereld. Het is toch heerlijk om de clown uit te hangen?"

Toen Karel in de jaren '70 gevraagd werd om een borreltje te gaan drinken bij een kerkkoor, ging hij meteen zingen. Hij is nooit meer gestopt. Hij werd achtereenvolgens voorzitter en productieleider van operakoor Concordia, voorzitter van musicalvereniging BOeMS. En nu is hij productieleider bij De Gouden Mix. Karel: "Samen zingen en spelen is gewoon heel gezellig. We zijn enorm betrokken bij elkaar. We voelen ons als één familie. Je thuis voelen binnen je vereniging, daar draait het om."

De Gouden Mix zoekt nog leden. Zie de advertentie op pag 22

vlnr: George, Lia en Karel





vlnr: Bernadette, Mo en Yvonne

## ELKE REPETITIEAVOND WEER EEN ADRENALINESTOOT

**Mo van Bavel, Yvonne Brouwers en Bernadette Mendes** van het multicultureel vrouwenkoor *Kleurrijke Mama's* zijn er heilig van overtuigd. "Door samen met andere vrouwen te zingen voel je je gesterkt. De vrouwen komen uit een andere cultuur en hebben verschillende achtergronden, maar dat maakt niet uit. Tijdens het zingen voelen we de verbondenheid van vrouwen onderling en gaan we weer opgeladen naar huis."

Yvonne beaamt dat. "Ik ben begeleider van een groep mensen met een verstandelijke beperking. Dat kost veel energie. Op dinsdagavond hebben we onze repetitie. Daar ga ik soms op mijn tandvles naartoe. Maar zodra ik begin te zingen, krijg ik een adrenalinestoot en kan ik alles van me afschudden." Mo: "Zingen schept meer lucht. Je haalt diep adem, laat je stem horen, dat werkt bevrijdend. Je komt letterlijk lekker in je vel te zitten." Bernadette: "Je hebt bij ons geen zangervaring nodig, wel inzet en enthousiasme. Als je nog nooit eerder gezongen hebt, helpt onze zangcoach je om de juiste toon te vinden. En iedereen laat elkaar in hun waarde. Het gaat om de saamhorigheid en het plezier. Ik had nooit gedacht dat ik zingen zo leuk zou vinden."

De *Kleurrijke Mama's* hebben allemaal een eigen verhaal te vertellen. Verhalen van vreugde en verdriet. Van liefde en loslaten. Muzikaal leider Louise Donker gaat met die verhalen aan de slag en maakt er mooie composities van. De liedjes worden door het koor gezongen tijdens optredens, maar ook voorgedragen. Mo: "Zo wordt het koor door ons allen gedragen."

Yvonne is zelf singer/songwriter en gitarist. "Schrjven en zingen heelt me. Als ik slecht in mijn vel zit, lukt het me juist om mooie liedjes te schrijven." Mo: "Maar onze liedjes brengen ook troost. Elke keer als we 'Ja, het komt heus goed' zingen, voel ik dat ook zo. Ondanks alles wat er nu in de wereld gebeurt. Dat lied is echt een opsteker." Yvonne: "Het lied 'Mama Zari's Wens' gaat over de onvoorwaardelijke liefde van een kind. Tijdens een optreden zwaaien we aan het einde van het lied naar het publiek. En het publiek zwaait terug. Als dan al die hoge en lage stemmen bij elkaar komen! Elke keer weer een kippenvelmoment." Mo: "Ik vind het fijn om als multicultureel koor in multiculturele wijken op te treden. Dan voel je de connectie met de bewoners. Iedereen beweegt mee en voelt zich gelijk."

## MUZIEK LAAT DE ENERGIE DOOR JE LIJF STROMEN

Afgelopen oktober startte muziekvereniging Andara het *Laatbloeiersorkest*. Speciaal bestemd voor mensen die ervan dromen (weer) een muziekinstrument te spelen. Ongeacht leeftijd of ervaring. Muzikanten **Emmie de Beer (79)**, **René Verhagen (70)** en **Angela van Wanrooij (65)** hebben die stap gezet en komen elke vrijdag tijdens de repetitie van het orkest in wijkcentrum Het Kruispunt bij elkaar om hun liefde voor muziek weer nieuw leven in te blazen.

René speelt op de altsax. René: "Ik heb een eigen zaak gehad toen ik sax speelde, maar door drukte met het werk kwam daar een beetje de klad in. En ook omdat ik solo speelde, zakte de motivatie. Door samen muziek te maken, raak je eerder gemotiveerd, maar ik had geen tijd voor een muziekvereniging. Na mijn pensioen heb ik me aangemeld bij Andara. Had ik veel eerder moeten doen. Samen muziek maken is zoveel leuker."

Angela speelt daarop in. "Vroeger speelde ik al saxofoon, maar daar moest ik vanwege hartproblemen mee stoppen. Ik ben drie keer aan mijn hart geopereerd en had veel medische rompslomp. Ook heb ik een hersenaandoening. Maar ik heb de saxofoon weer opgepakt, want muziek maken prikkelt ook je hersenen en houdt je aan de gang. Ik vind het heerlijk om in het orkest te spelen. Voel de energie door mijn lijf stromen en kan letterlijk alles loslaten."

Emmie heeft als kind blokfluit en accordeon gespeeld. "De passie voor muziek heb ik op mijn kinderen overgebracht. Die spelen bij Orpheus. En mijn kleinzoon wil graag naar de Rockacademie", vertelt ze trots. "De afgelopen jaren waren tropenjaren. "Ik heb zowel mijn dochter als mijn man verloren. Muziek brengt mij troost. Nadat ik de advertentie van Andara in De Draad zag, heb ik ook meteen de draad opgepakt." Ze speelt klarinet in het orkest. "Ik oefen heel fanatiek, minimaal twintig minuten per dag. Als ik speel, moet ik me volledig concentreren; is er geen ruimte voor verdriet. Ik maak veel vorderingen en krijg meer zelfvertrouwen. En als we als orkest tijdens een muziekstuk met al onze instrumenten samenkomen tot één harmonieus geheel, maakt me dat zielsgelukkig."

Het *Laatbloeiersorkest* is een blazersorkest dat speelt op houten en koperen blaasinstrumenten en is onderverdeeld in twee niveaus: beginners en gevorderden. Wil je ook graag (weer) een muziekinstrument bespelen? Neem dan contact op met: [laatbloeiers@andara.nl](mailto:laatbloeiers@andara.nl).

vlnr: Emmie, René en Angela



## "MET ZINGEN KRIJG JE ONGERIJDHEDEN BIJ ELKAAR"

**Toon van Gestel** is bestuursvoorzitter van het *Heuvels Gemengd Koor* en het daaraan verbonden *Gregoriaans koor Schola Cantorum*. Bij beide koren zingt hij ook, net als bij *Sotto Voce*, een klein vocaal ensemble dat zowel wereldlijke als geestelijke muziek uit alle eeuwen zingt. Toon is - zelfgezegd - helemaal verslaafd aan muziek. "Zingen maakt me rustig in het hoofd."

Als kind zong Toon al veel. "Op school zongen we altijd. Daar werd zangles gegeven." Toons broer Thijs speelt fagot, zijn zus José tenorsaxofoon. Zijn opa van vaderszijde was ook zanger van hobby, zoals zijn vader toneelspeler was. Van moederszijde is er nog een verre neef, George Baker. Na zijn studie Theologie gaat hij Nederlands studeren want er moet brood op de plank. Jarenlang staat hij voor de klas. "Zo rond mijn 45e kreeg ik last van mijn stem. Toen raadde iemand me een zangpedagoog aan. Dat heb ik gedaan. Dat had direct effect op mijn stem. Ik gebruikte mijn stem niet goed. Het had ook met een goede doorademing te maken. Ik ben gelijk weer bij een koor gegaan; het binnenstadkoor *Koor van mei*. Dat had een heel divers repertoire. Jammer genoeg werd dat na een tijd opgeheven. Maar daar heb ik ontzettend leuke contacten opgebouwd."

Ook bij de koren waar Toon nu in zingt vindt hij de contacten met andere koorleden heel belangrijk. Iedere week is er een repetitie,



wekelijks met het *Heuvels Gemengd Koor*, tweewekelijks met het *Gregoriaans Koor*. "Drie zondagen per maand zingen we tijdens de Eucharistieviering in de Heuvelse Kerk. En bij uitvaarten treden we soms ook op." De contacten met de andere koorleden zijn buitengewoon hartelijk, vertelt Toon. "Je weet eigenlijk precies waarvoor je hier komt. Iedereen wordt altijd heel relaxed van het zingen. Mensen gunnen elkaar iets. Het zijn allemaal ervaren mensen die van alles hebben gedaan. Na de repetitie drinken we nog gezellig een borreltje met elkaar."

Toon: "Als ik zing, dan heeft dat een rustgevend effect. Met zingen kun je ongerijmdheden bij elkaar krijgen. Dan komen de analytische en synthetische hemisfeer samen. En je gaat er beter door ademen: het is bijna een fysieke ervaring. Als ik vroeger van een drukke werkdag thuiskwam, dan werkte het zingen altijd uitermate ontspannend." Wat de verschillen zijn tussen het *Gregoriaans Koor* waarin alleen mannen zitten, en het *Heuvels Gemengd Koor* waarin ook vrouwen zingen? Toon: "De dynamiek in die koren is wel verschillend. Vrouwen geven een ander element. Dat maakt het toch net allemaal wat minder voorspelbaar en iets kleuriger. En dat vind ik wel prettig."



### Wiegers Kunstgebitten: voor kwaliteit en service!

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



### Nieuw: digitale mondsan

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

### Kunstgebit aan huis

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

### Een vertrouwd gezicht

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

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



Berkenrodelaan 99 | 5043 WH Tilburg | Bel 013 - 20 33 599 voor een afspraak  
Groeseindstraat 99 | 5014 LV Tilburg | [maarten@wiegerskunstgebitten.nl](mailto:maarten@wiegerskunstgebitten.nl) | [www.wiegerskunstgebitten.nl](http://www.wiegerskunstgebitten.nl)

# SPINAKER DE KRACHT VAN SAMEN

In maart 2026 verwelkomt Spinaker haar eerste bewoners in het bruisende gebied van de Piushaven. Het wooncentrum maakt deel uit van ouderenzorgorganisatie De Wever.

### Wonen zoals je gewend bent

In Spinaker kunnen senioren en hun naasten zoveel mogelijk leven zoals ze gewend zijn, met behoud van zelfstandigheid en de mogelijkheid tot het herwinnen en behouden daarvan.

Spinaker is een woongemeenschap waar senioren, hun netwerk, vrijwilligers en de wijk elkaar ontmoeten en iets voor elkaar kunnen betekenen. Professionele zorg en ondersteuning sluiten hier naadloos op aan, wanneer dat nodig is.

### Samen bouwen aan een dementievriendelijke wijk

Spinaker sluit aan bij de bredere ambitie om de wijk dementievriendelijker te maken. Een omgeving waarin mensen met geheugenproblemen kunnen blijven meedoen en waarin begrip vanzelfsprekend is.

### Moderne appartementen, open voorzieningen

Spinaker telt 60 moderne appartementen van circa 50 m<sup>2</sup>. Op elke etage wonen mensen met verschillende ondersteuningsvragen. Daarnaast zijn er gezamenlijke voorzieningen zoals een salon, bar, beweegruimte, dakterras en de buurtkamer.

Een plek waar **wonen, vrijheid en samenleven met de buurt** samenkomen

### Een buurtkamer voor iedereen

Spinaker wil zichtbaar en toegankelijk zijn voor de buurt, daarom komt er een buurtkamer. Dit is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor senioren én mensen uit de wijk.

### Opening in fases

De sleuteloverdracht vindt plaats op 12 maart 2026. De eerste bewoners verhuizen tussen 30 maart en 16 april. In het najaar van 2026 volgen 15 extra appartementen op de tweede etage. De laatste verhuizingen staan gepland voor januari 2027.

Ga voor meer informatie naar [deweaver.nl/wonen](http://deweaver.nl/wonen) of scan de QR-code!



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

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

### Knip uit en stuur op!

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



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

**ANBI  
STICHTING  
Géén  
winstoog-  
merk**

**Sinds  
1972**

**Speciaal  
voor  
senioren!**



**maaltijdenexpres**

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

[www.maaltijdenexpres.nl](http://www.maaltijdenexpres.nl)  
**013-544 2513**

Naam \_\_\_\_\_ m / v

Adres \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_ Telefoon \_\_\_\_\_

Woonplaats \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

**Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.**  
(Aanbieding is éénmalig alleen geldig voor nieuwe klanten) DRAAD 2026



[www.cda.nl/tilburg](http://www.cda.nl/tilburg)

**STEM  
18 maart**

**#TEAMANNE**



 Dit is een politieke reclameboodschap in het kader van de gemeenteraadsverkiezingen. Meer informatie op [politiekereclame.nl](http://politiekereclame.nl)



Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over het leven in het heden en het verleden; wat is er allemaal gebeurd en wat kan er beter? Voor de eerste editie van 2026 bellen we aan bij **Lilian van Gestel** aan de Dillenburglaan die wel geboren leek voor het ongeluk. Maar daarvoor zit ze er toch te stralend bij. Na vele omzwervingen zit ze inmiddels als assistent-manager bij kringloopwinkel Port Agora op de juiste plek: "Dit heb ik al mijn hele leven willen doen. Ik ben een verbinder en in die zin heb ik in mijn leven veel bereikt: iedereen wil immers van betekenis zijn!"

Tekst Betty Montulet | Fotografie Hans Peters

Gemakkelijk begon het allemaal niet toen zestig jaar geleden Lilian in de Tilburgse wijk De Reit ter wereld kwam. Ze werd spastisch geboren met een klompvoetje. Daarbij staat de voet naar binnen gekeerd en naar beneden als gevolg van te korte pezen en spieren. Met zo'n handicap wordt normaal lopen heel moeilijk. De voet werd ingegipst en vervolgens bood een operatie aan de achillespees uitkomst: "Maar toch blijf je met pijn zitten," zegt Lilian, "maar dankzij veel rusten en pijnstillers is er goed mee te leven!" Na een opleiding tot KVJV (Kind- en Jeugd Verzorgende) en een verpleegopleiding kreeg ze ten slotte een administratieve baan bij zorgverzekeraar CZ waar ze 25 jaar(!) bleef werken. "Maar op mijn 50e verjaardagsfeest, ook een jubileum, kreeg ik s' avonds plotseling zware hoofdpijn, stekende pijn in mijn nek en zag ik niks meer", zegt Lilian. In het ziekenhuis constateerden ze een zware tia.

### CREATIEF GEN

De gouden handdruk van CZ, na 25 jaar, stelde haar in staat een jaar te freewheelen en de vraag te

beantwoorden: wie wil ik zijn en wat wil ik de rest van mijn leven doen? Inmiddels was ze twee keer getrouwd, twee keer gescheiden, heeft ze twee zoons en twee kleinkinderen. Mooie ronde getallen. "In mijn achterhoofd wilde ik altijd al ondernemer zijn, een winkel hebben of zoiets. Maar dan wel van sociaalmaatschappelijke betekenis. Bijvoorbeeld een vrouwenwinkel of voor arme kinderen. Of een plek waar mensen meubels opleuken. Ik heb van thuis uit een creatief gen meegekregen en vond dat ik daar eindelijk iets mee moest gaan doen!"

### USED & UNIQUE

Zo ontstond via een starterssubsidie in de zomer van 2023 de winkel Used & Unique aan de Schouwburgpromenade. "In een kiosk van 124 m2 konden mensen exposeren en hun creatieve uitingen aan de man brengen. Samen met tweedehandskleding, vintage en door ons opgepimpte meubels. Het sociale aspect ervan paste precies in mijn straatje", aldus een enthousiaste Lilian. Maar lang mocht de pret niet duren. Al snel na de opening voltrok zich de rampspoed; het

rioolwater overstroomde de winkel en niet te weinig; waarschijnlijk had het pand te lang leeggestaan en waren de leidingen niet gecontroleerd. Anywayz, het vuile en stinkende water trok in de vloerbedekking, de muren en natuurlijk ook in de vintage kleding, die flinke schade opliep. Ook al draaide de airco dag en nacht, vele spullen moesten worden vervangen en alles moest opnieuw worden opgebouwd; prangende vraag was of de verzekering zou uitbetalen. En alsof dat nog niet genoeg was, kreeg ze ook nog met de fiets een aanrijding, waarbij ze zo hard op de weg smakte, dat ze een ogenblik bewusteloos raakte. De dader wist niet hoe snel hij het plaats delict moest verlaten en daar zat ze dan op een bankje, achtergelaten, verbaasd en verwaasd en met een bloedende hoofdwond. Opnieuw naar de SEH.

### PORT AGORA

Vrijwilligers probeerden het vol te houden maar Used & Unique kreeg geen nieuw huurcontract en de winkel liep af. "Gelukkig herstelde ik wel weer goed en kwam ik uiteindelijk terecht bij Port Agora op de Westermarkt. Als vrijwilliger zonder de zware verantwoordelijkheid voor een eigen bedrijf maar ik ben nu gelukkig als assistent-manager bij kleding en textiel, wat tenslotte ook mijn passie is." Ze is zelfs zo gepassioneerd dat ze in haar eigen huis twee kamers met kleding heeft ingericht zodat klanten in een prikkelloze omgeving hun keuze kunnen maken. Lilian: "Ik kan rustig zeggen dat ik de kwaliteit van de kleding bij Port Agora naar een niveau hoger heb getild."

Sinds 2018 woont ze in de wijk De Hasselt (Kasteel West): "Ik woon hier heel graag. Heb goed contact met mensen uit de buurt. Alles is op fietsafstand. Je bent zo op de Westermarkt maar net zo snel in het centrum. Ik ben ook actief bij het opgroeien van de wijk met meer geveltuinjes. En vooral doe ik in wijkcentrum De Poorten contacten op met andere kringloopmensen."

Want kringloop blijft toch wel haar lust en haar leven. En vooral ook het contact met de vrijwilligers bij Port Agora: "Iedereen heeft zijn eigen modus die je moet respecteren. Je laat alle sterren stralen; dat geeft ze een stukje zelfvertrouwen. Laat ze weten dat ze er mogen zijn! Zien en gezien worden is de betekenis van het leven toch? Bij Port Agora kun je je sociale skills verbeteren. Dat ze bij ons zijn en zich er prettig voelen, dat heb ik mijn hele leven proberen te bereiken want iedereen wil van betekenis zijn!"



# PSYCHOTHERAPIE, MOET DAT NOG WEL OP DIE LEEFTIJD?

Waarom zou je iemand van zeventig jaar met een depressie nog doorverwijzen? Wat voor zin heeft het om bij iemand van 75 nog de diagnose autisme te stellen? Behandeling van ouderen met psychische problemen is wel degelijk zinvol bepleit bijzonder hoogleraar psychotherapie bij ouderen, **prof.dr. Arjan Videler**. Alleen worden ouderen met psychische klachten veel minder vaak doorverwezen. Leeftijdsdiscriminatie blijkt een belangrijke oorzaak.

Tekst Etienne van Breugel | Fotografie Joris Buijs

**N**og voordat we het gesprek goed en wel gestart zijn, pakt Arjan een paar A4'tjes van zijn bureau. Het is een proefdruk van een artikel voor Plus Magazine, een Nederlands-Belgisch tijdschrift voor 50-plussers waarvoor hij onlangs werd geïnterviewd. Oplage: 117.000. En vorige week nog werd hij door Libelle geïnterviewd. Oplage: 185.000. Het onderwerp leeft bij het grote publiek. Ook op het interviewverzoek van De Draad reageerde hij direct positief. "Het is goed dat er steeds meer aandacht voor de behandeling van psychische klachten bij ouderen komt. En dat we de doelgroep zelf bereiken."

## ONBESPROKEN TRAUMA'S

Al meer dan dertig jaar onderzoekt en behandelt Arjan ouderen met psychische klachten. Als jonge psycholoog al vond hij de verhalen van ouderen heel boeiend. "Ik had een oom die in 1940 soldaat was en bij de RAF (Royal Air Force, red.) in Engeland had gevlogen. Dat vond ik als kind geweldig interessant. Achteraf, toen ik ouder was en hij was overleden, hoorde ik dat hij enorme trauma's had opgelopen. Daar sprak hij bijna nooit over. Onbewust heeft dat een rol gespeeld bij mijn keuze om me in psychische klachten bij ouderen te specialiseren."

Als hij in de jaren negentig psychologie gaat studeren en daarna bij de RIAGG (voorheen GGZ, red.) terechtkomt in Breda, wordt er nog amper onderzoek gedaan naar de effecten van psychotherapie bij ouderen. "Er was



heel weinig over bekend. Maar ik zag ouderen van wie ik het idee had dat die best wel iets zouden kunnen met psychotherapie. Onder strikte voorwaarden liet de RIAGG mij toen de opleiding tot psychotherapeut volgen. Maar eigenlijk vond iedereen het een absurd idee.” Ouderenpsychiatrie was in die tijd voornamelijk gericht op dementiezorg, of voor mensen die met heel ernstige problematiek te kampen hadden. En dan werd er vooral medicatie gegeven. Meer nog dan nu was het idee: als je ouder wordt, kun je niet meer veranderen. Een opvatting die ook onder ouderen zelf nog steeds heerst. Arjan: “Maar als je naar het wetenschappelijk onderzoek kijkt, dan blijkt dat dat helemaal niet zo is.”

## GEESTELIJK GEZONDER

Het is die beeldvorming die ervoor zorgt dat ouderen met mentale problemen zoals autisme, ADHD, trauma's en persoonlijkheidsstoornissen vaak niet worden doorverwezen en daardoor niet de hulp krijgen die ze nodig hebben. Arjan legt uit hoe het ouderwordingsproces bij deze groep anders gaat dan 'normaal'. “De normale ontwikkeling met ouder worden is dat je je minder aan gaat trekken van wat anderen van je vinden. Ouderen kunnen beter met emoties omgaan. Eigenlijk worden ouderen juist geestelijk gezonder.” Het *positiviteitseffect* speelt daarin een belangrijke rol. Arjan: “Naarmate mensen ouder worden, gebeuren er meer negatieve dingen. Ze krijgen lichamelijke klachten, worden ziek, mensen om hen heen gaan dood. Vanuit een soort natuurlijke bescherming gaan ze zich meer richten op positieve zaken en minder aandacht besteden aan de negatieve dingen. Het is een soort sluier die over de werkelijkheid komt te liggen. Maar bij mensen met mentale problemen geldt dat *positiviteitseffect* veel minder: die zijn minder goed bestand tegen de uitdagingen die het ouder worden met zich meebrengt. Bij ouderen met ADHD bijvoorbeeld, bij wie planning en overzicht al moeilijk zijn, wordt dat steeds moeilijker. Die lopen dan bijvoorbeeld vast en raken overspoeld want alle informatie komt ongefilterd binnen. En mensen met autisme zien de werkelijkheid bijvoorbeeld veel meer zoals die echt is. Bij hen werkt die sluier niet.”

## DEPRESSIEVE OUDEREN

Van alle depressieve ouderen van 75 jaar en ouder, is de kans dat ze met hun klachten naar de huisarts gaan drie tot vijf keer kleiner dan bijvoorbeeld bij veertig- tot vijftigjarigen legt Arjan uit. Daarbij komt dat veel ouderen in hun leven eerder niet of verkeerd zijn gediagnosticeerd en dat er niet naar de onderliggende problematiek is gekeken. Arjan: “Een diagnose op latere leeftijd en een behandeling met psychotherapie kunnen écht nog het verschil maken. Als je weet hoe het komt dat je altijd al zoveel energie had, en veel dingen niet

hebt afgemaakt en daardoor altijd op je donder kreeg. Dat je jezelf altijd al een sukkel hebt gevonden. Als dat te verklaren is, bijvoorbeeld doordat blijkt dat je altijd ADHD hebt gehad, dan is dat al therapeutisch. Wetenschappelijk onderzoek toont bovendien aan dat psychotherapie voor ouderen net zo effectief is als voor jongere volwassenen. Vooral bij aandoeningen als depressie is dat goed vastgesteld, maar dat geldt ook voor angsten en persoonlijkheids- of ontwikkelingsstoornissen als ADHD of autisme.”

## NU OF NOOIT

Arjan vertelt over één van hun ervaringsvrijwilligers; een mevrouw die in haar leven de stap naar de dokter en de psycholoog al verschillende keren had gemaakt, maar nooit met resultaat. Arjan: “Het deksel bleef erop



zitten, terwijl later bleek dat die mevrouw heel ernstige trauma's in haar jeugd had opgelopen. Naarmate ze ouder werd, werd het moeilijker daarover te praten. Toen ze net na haar zestigste kanker kreeg werd ze suïcidaal. Ze is toen toch naar ons gekomen. Vanuit de gedachte: 'Als ik het nu niet doe dan doe ik het nooit meer'. Dat zie je vaker bij ouderen die de balans op maken. “Nu moet ik er iets aan doen. We hebben haar in behandeling genomen voor haar trauma's en daar knapte ze heel erg van op. En nu helpt ze ons om haar verhaal te vertellen.” In het boek *Met de jaren* dat Arjan samen met collega Rosalien Wilting schreef, staan nog veel meer voorbeelden van cliënten die veel baat hebben gehad bij psychotherapie of een diagnose op latere leeftijd.

## AGEÏSM

Vooral onder de oudere groep ouderen hangt er nog steeds een stigma rond psychische klachten en de behandeling ervan. Arjan: “Dat stigma wordt wel minder. Alhoewel recent onderzoek laat zien dat ook in de nieuwe generatie het aantal doorverwijzingen niet sterk is gestegen ten opzichte van vroeger.” Volgens Arjan heeft dat alles te maken met *ageïsm*: een vorm van discriminatie op basis van leeftijd. “Ageïsm is heel hardnekkig. Als maatschappij hebben we heel negatieve opvattingen over ouder worden. Ouderen kunnen niet meer veranderen, ouderen worden ziek. En als je dan zelf ouder wordt, dan wordt het beeld getriggerd om er zo over te denken. 'Zie je wel, ik ben ook oud, ik kan niet meer veranderen'. Maar behandeling heeft wel degelijk zin en voegt kwaliteit van leven toe. Ook op oudere leeftijd.”

## UIT HET BOEK: MET DE JAREN OVER EEN DIAGNOSE OP OUDERE LEEFTIJD

‘De diagnose autisme hielp niet alleen het personeel in het verpleeghuis, maar ook de dochters om hun moeder beter te begrijpen. Toen ze wisten dat bij hun moeder autisme speelde, maakte dat ze anders terugkeken op hun moeder vroeger, hoe zij niet de moeder kon zijn zoals hun vriendinnetjes die hadden. Ze konden beter zien hoeveel moeite hun moeder had gedaan om toch op haar manier te proberen er voor hen te zijn. Dit begrip hielp hen om de mantelzorg te kunnen geven die nodig was.’

## OVER PROF. DR. ARJAN VIDELER

Prof. dr. Arjan Videler werd in juli 2024 benoemd tot bijzonder hoogleraar psychotherapie bij ouderen aan Tranzo, Tilburg University. Videler promoveerde in 2016 op de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen bij ouderen en werkt sinds 1992 bij GGz Breburg, waar hij psychotherapeut is bij PersonaCura, topklinisch centrum voor persoonlijkheids- en ontwikkelingsstoornissen bij senioren. Hij heeft een bijzondere belangstelling voor psychotherapie bij ouderen met persoonlijkheidsstoornissen, autisme en ADHD.

Met zijn bijzondere leerstoel aan Tilburg University, mogelijk gemaakt door GGz Breburg, draagt Videler bij aan het verbeteren van de psychotherapeutische zorg voor ouderen. Hij pleit voor een betere integratie van het onderwerp in zorgopleidingen, zodat toekomstige zorgprofessionals beter voorbereid zijn op de specifieke behoeften van oudere patiënten. Daarnaast benadrukt hij de noodzaak van samenwerking tussen zorgprofessionals, academische centra en beleidsmakers om de zorg voor ouderen te verbeteren.

# Zie het verschil

Niets voelt beter dan goed in je vel zitten. Jouw ogen verdienen daarin evenveel aandacht als de rest van je lichaam. Bij ons ervaar je **oogzorg op maat**. We nemen de tijd om je zicht en kijkgewoontes te begrijpen, zodat je een bril of lenzen draagt die echt bij je past. Met professionele metingen en advies ervaar je hoe prettig het is om scherp te zien.

Goed zien maakt het verschil in je dagelijks leven. We kijken graag met je mee!



Veemarktstraat 11, 5038 CT Tilburg  
T 013 - 737 00 08 E info@vangijzen.nl  
[www.vangijzen.nl](http://www.vangijzen.nl)

Scan de QR-code en ga naar onze website.



# DOE MEE MET DE PUZZEL EN MAAK KANS OP EEN CADEAUBON VAN 15 EURO!



- BRUSSEL
- CAMPAGNEVOEREN
- DEPRESSIE
- EIWITSHAKE
- GREGORIAANS
- HARMONIEUS
- KATTENFOKKERIJ
- KNOTPLOEG
- KOORDIRIGENT
- LAATBLOEIERS
- MUSICEREN
- MUZIEKVRIENDEN
- NATUURWANDELING
- POLITIEK
- PSYCHOTHERAPIE
- REUZENBALSEMIEN
- TAALNETWERK
- VOGELTELGROEP

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

OPLOSSING


Stuur uw antwoord voor **3 april 2026** naar: Redactie De Draad | Spoorlaan 444 | 5038 CH | Tilburg of mail naar [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl).



## IEDEREEN HEEFT RECHT OP TILBURG

- Geen leegstand, maar betaalbare huur/koop woningen**
- Goede zorg en zorgbuurthuis in de wijk**
- Geen kinderen die opgroeien in armoede**
- Meer gratis openbare toiletten**
- Autoluwe binnenstad, parkeren bij wijkwinkelcentra blijft gratis**
- Ruimte voor groen in de wijken en dorpen.**

## STEM 18 MAART SP. TILBURG

# MIJN KATTEN ZIJN MIJN GROTE ENGELLEN

*“Kijk, als ik een propje gooi, haalt Singa het en brengt het weer terug, als een hondje,” lacht Kitty Swaans (89), “in de ochtend heeft ze daar geen zin in, dan speelt ze eerst met Noerejev en bijt hem in zijn oor. En als ik pijn heb en moet huilen, dan komt Singa bij me en geeft me een likje.” Vertederd kijkt ze naar haar katten. Uit haar blik blijkt hoe groot haar liefde is voor Noerejev en Singa.*

Tekst Hans Peters | Fotografie Joris Buijs

De hele woning straalt kat uit. Schilderijen met katten. Kattenboekjes. Kattenagenda's. Klimpalen. Op de grond liggen kattenknuffels- en speeltjes en een buis van tentstof waar Singa en Noerejev door heen kunnen rennen. En boven hebben ze zelfs een speciale kattenkamer met klimattributen. Kitty: “Noerejev is een Perzische kat en is vernoemd naar de Russische balletdanser. Poes Singa is een ragdol en haar grootmoeder was een kruising tussen een Perzische kat en een Heilige Birmaan, dat verklaart de prachtige blauwe ogen. ‘Singa’ betekent De Geweldige, De Oppermachtige.”

Een jaar geleden had ze ook twee Maine Coon's, de kat Quidam en de poes Quita. Die zijn helaas overleden. Kitty: “Ze hadden allerlei darmproblemen. Dat was hartverscheurend. Net of je twee kindjes verliest. Ik was total loss en kon een maand niet praten. Ook Noerejev en Singa waren van slag.” De foto's op het dressoir herinneren nog aan Quidam en Quita.

## KATTENFOKKERIJ

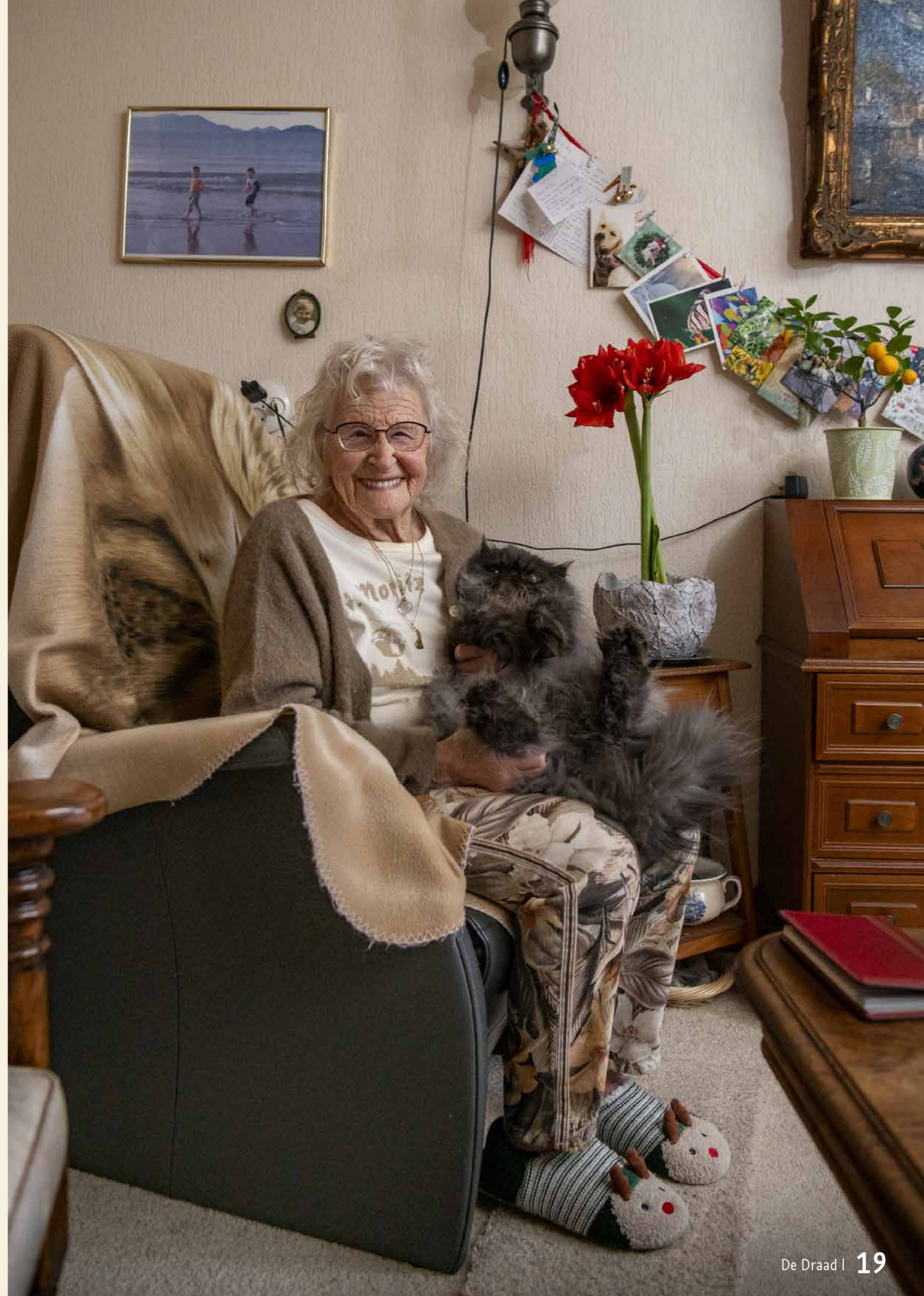
Als kind had Kitty altijd dieren om haar heen. Haar vader had een grote tuin vol met dieren: schapen, geiten, kippen, konijnen, parkietjes en zebra's. Kitty: “Ik heb me ontfermd over een lammetje dat door zijn moeder verstoten werd. Hem met de fles grootgebracht. Daar begon mijn liefde voor dieren.” Later runde ze met wijlen haar man een cattery, een fokkerij voor katten. “We hadden Perzen en Shell Cameo-katten. Die waren groot internationaal. Daar hebben we veel prijzen mee

gewonnen op kattenshows in binnen- en buitenland. Als keurmeesters onze katten wilden kopen, kon ik dat niet over mijn hart verkrijgen. Daarvoor hield ik te veel van ze.”

## PRATEN MET DE KATTEN

Die tijd ligt ver achter haar. Ze woont tegenwoordig op zichzelf en geniet elke dag van haar lieverdjes. Kitty: “Mijn gezondheid is niet optimaal. Ik heb last van mijn darmen en luchtwegen. Op het moment heb ik gordelroos. En in december ben ik in de supermarkt gevallen. Toen lag mijn been open. Maar Singa en Noerejev bieden mij troost en plezier. Geven me aandacht en knuffels. Ze zijn zo verschrikkelijk lief en aardig. Als ze achter elkaar aan rennen, door de rol heen, moet ik zo lachen. Ik heb ook het gevoel dat ik met ze kan praten. Dan kijken ze mij recht aan en komen ze op mijn borst liggen alsof ze zeggen ‘we begrijpen wat je voelt, vrouwtje’. Ze zijn mijn twee grote engelen. Soms liggen ze tegen zere plekken aan. Dan zijn ze letterlijk een warmtebron.” Ze zou niet meer zonder haar katten kunnen. “Ik heb hen nodig, en zij mij. Als ik me slecht voel of pijn heb, kijk ik hen aan en zeg ik ‘ik blijf voor jullie hier.’ En dan weet ik zeker dat ze mij ook begrijpen.”

Als ze weer beter is, hoopt ze haar oude leven weer op te pakken. Door aan Tai Chi en Qigong te doen, naar de sauna te gaan en vrienden en familie te bezoeken. Kitty: “En mocht de dag aanbreken dat ik er niet meer ben, gaan Noerejev en Singa naar mijn zoon. Dat heeft hij beloofd. Zo weet ik zeker dat mijn schatjes op een goede plek terechtkomen.”





## DE PASSIE VAN... WILLEM SPELT

*Mijn vriend, de 86 jarige Willem, staat nog volop in het leven. Hij is al vele jaren lid van de biljartvereniging van De Boomtak en doet nog mee aan concoursen. Legpuzzels leggen is zijn grote hobby en hij legt er een van 1000 stukjes in een week tijd.*

Was getekend Marianne van Dongen. Het is zo'n mailtje dat nieuwsgierig maakt. Eerst een telefoontje naar Willem Spelt die op bezoek is bij Marianne. Willem woonde jarenlang in Den Haag maar verhuisde in de jaren zestig vanwege de liefde naar Tilburg. Hij verdiende zijn kost achtereenvolgens als spinner, bij Volt, in een spoelierij, in de bouw en als staalstraler. "Het was 12 ambachten en 13 ongelukken", zegt hij lachend. Maar even serieus: hij kwam wel in de wao terecht na een ongeluk in de bouw. "Twee rotte vingers heb ik eraan overgehouden." Een paar jaar na de dood van zijn vrouw keerde Willem terug naar Den Haag. Maar in 2015 verkastte hij toch weer naar Tilburg. Niet alleen vanwege de kinderen maar ook omdat hij zich hier 'veel vrijer' voelt.

### VRIENDSCHAP

Hoe is dat puzzel leggen begonnen? Marianne (76) neemt de telefoon over. Drie jaar geleden leerden ze elkaar kennen in buurthuis In de Boomtak. Hij was er aan het biljarten en zij was op zoek naar legpuzzels. Nou, die had hij nog wel een paar liggen. Een nadere kennismaking volgde. Maar denk nu niet aan een romantisch vervolg. "Ik ben getrouwd met Gust en hij vindt het goed dat ik vriendschap heb met Willem", vertelt Marianne. "Vier avonden in de week zijn we van zeven tot half negen aan het puzzelen. Van tevoren doen we steeds meditatie om tot rust te komen – ik ben zelf yoga-lerares geweest. Puzzelen maakt je ook rustig en ontspannen." En Gust? "Die houdt niet van legpuzzels. Gust schildert en heeft een aquarium."

### 3000 WAS TE VEEL

Wat voor onderwerp ook, alle legpuzzels zijn leuk. Al moeten ze 'niet te druk' worden, en 1500 stukjes is het maximum. Willem: "We hebben wel eens een legpuzzel van 3000 gehad, maar dat doen we nooit meer." Zijn legpuzzelvriendin: "Zo'n grote legpuzzel neemt ook teveel ruimte in". Voor het leggen van een puzzel hebben ze gemiddeld vier avonden nodig. "Woensdag slaan we over omdat dan de kinderen van Willem op bezoek komen." Soms gebruiken ze Willems keuken als legpuzzelplek. "Maar meestal doen we het in mijn kamertje", zegt Marianne. Is Gust niet jaloers? "Nee, hoor – anders zou onze vriendschap geen drie jaar kunnen bestaan."

Tekst en Fotografie | Joep Eijkens

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



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

**GEZOCHT** | Bijlartvereniging De Kievit Tilburg zoekt nieuwe leden. De Kievit is een kleine vereniging met een goede sfeer en gezelligheid. De speelavond is op elke dinsdag vanaf 19.00 uur in wijkcentrum 't Sant, Beneluxlaan 74 in Tilburg. De leden hebben uiteenlopende spelniveaus (moyennes), daarom is er voor iedereen plek bij de vereniging. Kom gerust eens kijken en kennismaken. Interesse? Neem contact op met de heer F. van de Loo via 06 145 67 438

**GRATIS AANGEBODEN** | Binnenvolière, in prima staat. H 185 cm, B 85 cm, D 49 cm. Bij interesse bel naar 013 516 93 97

**GEZOCHT** | Gemengd koor Muzemento zoekt mensen die het fijn vinden om samen te zingen. Muzemento is een koor met 35 leden en treedt regelmatig op. Het

repertoire varieert van opera en operette tot musical. De repetitieavond is elke dinsdagavond van 20.00 uur tot 22.15 uur in wijkcentrum 't Sant, Beneluxlaan 74 te Tilburg. Geïnteresseerd? Kom een keer luisteren. U mag vier keer gratis meezingen voordat u lid te wordt. Meer informatie via [www.muzemento.nl](http://www.muzemento.nl)

**GEZOCHT** | Theaterkoor de Gouden Mix zoekt nieuwe leden (sopranen, tenoren en bassen van 55 jaar of ouder). Het koor treedt op en repeteert op vrijdagmiddag in de WAT-Hal, Jules de Beerstraat 6 in Tilburg. Interesse? Stuur een mail naar [info@degoudenmix.nl](mailto:info@degoudenmix.nl)

**GEZOCHT** | Mevrouw van Sleeuwen heeft origami als hobby en zoekt mensen met dezelfde interesse die het leuk vinden om samen te komen, ideeën uit te wisselen en mooie origami te vouwen en kaarten te maken. Mevrouw woont in De Reeshof. Interesse? Stuur een mail naar [nellyvansleeuwen@outlook.com](mailto:nellyvansleeuwen@outlook.com)

**GEZOCHT** | De heer Hermans wil postzegels ruilen. Hij heeft postzegels van Vaticaan 1998 tot 2006 postfris en vele speciale uitgiftes (van 1963 tot 1998) in totaal 1.740 stuks. Die wil hij ruilen tegen Nederland, Engeland en/of Europa Cept. Interesse? Neem contact op met de heer Hermans via [herman5038@gmail.com](mailto:herman5038@gmail.com)

**GEZOCHT** | Een gezellig, recreatief badmintonclubje zoekt leden. De club speelt op donderdagavond bij Basisschool de Alm in Groenewoud en bestaat uit zowel vrouwen als mannen. Spelers tussen de 35 en 60 jaar zijn van harte welkom. Geïnteresseerd? Neem contact op met Cees via 06 134 54 356.

**GEZOCHT** | Chauffeurs voor Stichting Met Je Hart Tilburg. De stichting organiseert ontmoetingen voor 150 thuiswonende ouderen met eenzaamheidsgevoelens, denk aan lunches en diners. De ouderen worden tijdens deze activiteiten begeleid door zo'n 50 enthousiaste, betrokken vrijwilligers. Stichting Met Je Hart is dringend op zoek naar chauffeurs die de ouderen willen halen en brengen naar de activiteiten. Heeft u een auto, en af en toe een paar uurtjes over, neem dan contact op met coördinator Ien de Kock via [tilburg@metjehart.nl](mailto:tilburg@metjehart.nl) of via 06 519 91 813.

**GEZOCHT** | Petanque Vereniging Tilburg (PVT) zoekt leden voor de voorjaarscursus. Deze start op 7 april 2026. De cursus duurt 10 weken en kost € 50,-. Als u lid wordt van de PVT, worden deze kosten in mindering gebracht op de contributie. Meer info via [pvttilburg.nl](http://pvttilburg.nl) of via 06 214 85 146.

**CONTACT GEZOCHT** | Man (74) heel actief en vitaal, kookt graag en met plezier zo gezond mogelijk (veel groente). Hij zoekt een vrouw om samen gezellig mee te eten. En om leuke dingen mee te ondernemen zoals wandelen, fietsen, naar de bios, theater of museum. Hij heeft een auto met fietsendrager. Bent u die vrouw? Schrijf dan een brief of mail naar de redactie met vermelding brieven onder nummer 2026-01-01.



## MAATJES GEZOCHT IN TILBURG EN BIEZENMORTEL

Wilt u een van onderstaande bewoners ontmoeten en kijken of er een klik is? Neem dan contact op met Inge van Erp van ContourdeTwern via [ingevanerp@contourdetwern.nl](mailto:ingevanerp@contourdetwern.nl) of via 06 836 93 014

**GEZOCHT:** Vrouw uit Biezenmortel zoekt vrouw op leeftijd voor gezelschap, om samen te wandelen in de buurt, te kaarten (jokers) of een tuincentrum te bezoeken.

**GEZOCHT:** Vrouw (76) zoekt een maatje om te winkelen, kringloopwinkels te bezoeken en te wandelen in het bos. Mevrouw loopt met een rollator. Heeft u zin en tijd om haar één keer per twee/drie weken op te halen met de auto? Kosten worden uiteraard vergoed.

**GEZOCHT:** ¿Entonces? ¿Que tal? Lieve, aardige, vitale, Peruaanse vrouw (80) uit Tilburg zoekt een maatje die (Latijns-Amerikaans) Spaans spreekt om gezellig koffie te drinken en die haar ook wat Nederlands wil leren. Bent u die persoon? Neem contact op met Saskia Bodelier via [saskiabodelier@contourdetwern.nl](mailto:saskiabodelier@contourdetwern.nl) of via 06 166 53 309.

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

# DE MOTOR VAN DE LOKALE POLITIEK



Zeker zo vlak voor de verkiezingen kom je ze op straat tegen. Vrijwilligers van politieke partijen. Flyeren, langs de deuren, debatten organiseren... In aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen op **18 maart 2026** portretteerden we een aantal hoeders van de lokale democratie en vroegen naar hun drijfveren. Grote overeenkomst? Allemaal zetten ze zich belangeloos in voor een beter Tilburg.

Tekst & Fotografie Hans Peters, Etienne van Breugel

Peter Becker (73) was in zijn werkende bestaan leraar. Hij doceerde onder meer maatschappijleer. Afgelopen zomer werd hij vrijwilliger bij de lokale partij ONS Tilburg. Peter: "Ik kwam een oud-collega tegen die ook in de partij zit. Door zijn betoog raakte ik geïnteresseerd in de partij. Na die eerste vergadering was ik meteen verkocht."

## "MET Z'N ALLEN DE LANGE ADEM KORTER MAKEN"



ONS Tilburg spreekt hem aan omdat het een kleine partij is die streeft naar een veilige en inclusieve stad. Peter: "De partij is er erg op gericht om dingen samen met bewoners te doen om vooral de stem van de bewoners te laten horen. De partijleden luisteren dan ook eerst goed naar de bewoners, om die stem vervolgens door te koppelen naar de gemeenteraad." Hij denkt bijvoorbeeld aan de nieuwbouw in de Stedestraat. De gemeente wil daar een gebouw met vijf verdiepingen bouwen, de bewoners zien liever drie verdiepingen. Peter: "Samen met de bewoners diende de partij een motie in voor een gebouw met drie verdiepingen. Uiteindelijk is die motie niet aangenomen, omdat het plan niet kostendekkend zou zijn, maar het geeft voor mij wel de juiste intentie van de partij aan om de bezwaren van bewoners aan de raad door te geven."

Peter krijgt ook de ruimte om zijn ideeën tijdens vergaderingen bij de partij in te dienen. Peter: "Ik stoor me aan de leegstand van woningen boven winkelpanden. Dat moet niet kunnen in deze tijden van woningnood. Helaas zijn er geen trappen meer naar boven, omdat van de gevels etalages zijn gemaakt. Maar je kunt wel aan de achterkant opgangen maken. Begin daar alvast mee voordat je een plan maakt om de gevels van winkelpanden aan te pakken. Of plaats wat extra bomen op het Stadsforum. Prachtig plein hoor, maar tijdens hitte kun je daar geen plekje schaduw vinden. Tuurlijk zijn er beleidsplannen, maar soms kun je bepaalde onderdelen van een plan eerder naar voren halen. In de politiek moet je een lange adem hebben, maar toch kun je samen besluiten om die adem wat korter te maken."

Zijn gezondheid laat hem soms in de steek. "Ik heb kanker, gelukkig is de ziekte stabiel, maar ik heb daardoor weinig energie. Wel geef ik ook huiswerkbegeleiding als vrijwilliger bij De Nieuwe Stede. En door een paar uurtjes voor de partij te werken, krijg ik juist energie. Het vergroot mijn maatschappelijke betrokkenheid. Ik kijk nu nog meer naar de samenleving om me heen en zet me in voor het democratisch gevoel."

Jan Willem Wijsman (71) is sinds 2021 burgerraadslid en vrijwilliger voor 50 PLUS. Jan Willem: "Ik was altijd al geïnteresseerd in politiek, maar ben pas na mijn pensioen lid geworden van de partij. Ik wilde niet meer aan de zijlijn staan. Voel me betrokken en wil me inzetten voor de maatschappij. Het werk voor de partij houdt me scherp en bij de tijd, en geeft me veel voldoening."

Hij voelt zich thuis bij de partij. Jan Willem: "De tijd schrijdt voort en 50 PLUS is niet links, niet rechts, maar echt een middenpartij." Hij wil het misverstand wegnemen dat de partij alleen voor ouderen is. "Veel ouderen die de economische crisis hebben meegemaakt begrijpen jongeren. Die konden ook niet meteen een baan of huis vinden. En ouderen willen ook dat hun kinderen goed terecht komen. Daarom neemt de partij het ook voor jongeren op. 50 PLUS is echt een partij die generaties verbindt."

De gemeenteraadsverkiezingen komen eraan. Jan Willem is nauw betrokken bij de campagne. Jan Willem: "We gaan de straat op, spreken mensen aan en proberen hen te motiveren op ons te stemmen. Geven aan waar wij voor staan, maar vragen ook aan mensen 'wat wil je van de politiek?' want er wordt te veel over de mensen gesproken, maar te weinig met de mensen. We gaan wel open het gesprek aan, want mensen moeten altijd zelf de afweging maken waar ze op stemmen." Soms maakt hij vervelende dingen mee. Scheldpartijen of hij wordt genegeerd. "Ik wil niks opdringen. Als mensen niet aangesproken willen worden is dat hun goed recht. En bij nare situaties kan ik altijd terecht bij mijn partijgenoten, dat geeft me wel steun." De lokale democratie vindt hij heel belangrijk. "Democratie is in essentie niet slechts de wens van de meerderheid, maar ook de bescherming van de minderheid. Je hoeft het lang niet altijd met elkaar eens te zijn, maar je moet wel aandacht blijven houden voor een goed sociaal vangnet voor kwetsbare groepen in de maatschappij, bijvoorbeeld ouderen. En dan ga je met elkaar in debat. Dat maakt politiek interessant."

## "ER WORDT TE WEINIG MÉT DE MENSEN GESPROKEN"



Elke dinsdag vergadert de fractie op het gemeentehuis. Jan Willem: "Na afloop drinken we nog iets in een café. We hebben binnen de fractie een goed team. Naast de voldoening die het werk me geeft, is het gezelligheidsaspect een verrijking van mijn sociale leven."

Wilma Pijpers (70) is zo'n twintig jaar lid van de Partij voor de Dieren en zet zich actief in als vrijwilliger. Ze is vegetariër, gebruikt alleen biologische producten, sport veel en heeft twee katten. "Als je gezondheid je lief is dan leef je daarnaar. Door goed te zijn voor alles wat leeft: natuur, dieren én mensen. Dat is ook de visie van de partij."

## "ERAAN BIJDRAGEN DAT MENSEN BEWUSTE KEUZES MAKEN"



Het gaat haar aan het hart wanneer dieren mishandeld of misbruikt worden. Enkele jaren geleden was het onder meer de Partij voor de Dieren die protest indiende bij de gemeente Tilburg tegen de kamelenrace in het straatje bij de Heikese kerk. Toch gaf de gemeente de vergunning af. Wilma: "De dieren waren super gestrest. Gelukkig heeft die race geen vervolg meer gehad. Zo zie je maar, protesteren helpt!" Tijdens campagnes probeert ze mensen bewust te maken van het belang van dierenwelzijn. "De bio-industrie ziet dieren als een product. Koeien worden compleet uitgemolken tot ze niet meer kunnen en rond het zesde levensjaar naar de slacht gebracht. De stress van het dier vinden we terug in het vlees. Net als de antibiotica die ze krijgen vanwege ontstoken uiers. Dit eindigt weer in resistentie bij mensen voor antibiotica. Met als gevolg dat simpele ontstekingen er niet meer op reageren. Dat heeft grote gevolgen voor mens en dier", spreekt ze fel.

"Ik predik niet dat iedereen vegetariër of veganist moet worden, maar leef je leven bewust. Al eet je al minder vlees. Dan kan de veestapel kleiner, heb je minder export en raak je af van het stikstofprobleem. We moeten terug naar kleinschalige productie van vlees. Dan kun je ook beter voor de dieren zorgen."

En dan de campagne. Ze vindt het wel spannend die gesprekken aan te gaan. Wilma: "Daar krijgen we ook trainingen voor. Het is ontzettend leuk om te doen, je krijgt er zelfvertrouwen door, ook al heb ik soms vervelende gesprekken. De vorige keer sprak ik een man en die zei 'rot op, ik stem niet op jullie; ik ben varkensboer'. Tja, dan stopt het gesprek. Maar van binnen knaagt het. Gelukkig vind ik dan altijd steun bij mijn partijgenoten. Gelukkig heb ik ook veel andere, leukere gesprekken. Ik praat elk jaar met een man die een andere politieke overtuiging heeft en niet op ons stemt. Vorige keer zei hij aan het einde van het gesprek 'deze keer ga ik op jullie stemmen.' Daar doen we het voor. Door me met volle overgave voor de dieren in te zetten, maak ik zelf weer gelukhormonen aan."

De afgelopen vier jaar was Berna Trommelen (74) burgerraadslid voor de Tilburgse VVD. Met het sociaal domein - WMO, jeugd én ouderen - in haar portefeuille. Sinds haar vijftigste is Berna zelfstandig ondernemer, het liberale gedachtegoed waarin ruimte is voor vrije keuzes en niet te veel zaken worden opgelegd omarmt ze absoluut. "Mijn oproep aan de lezers? Ga stemmen en doe het beste voor je stad."

## "DE LOKALE POLITIEK DOET ER ECHT HEEL ERG TOE"



"Op wie mensen gaan stemmen maakt eigenlijk niet eens zoveel uit", begint Berna het gesprek enigszins verrassend. "Maar ga in godsnaam stemmen! Tilburg heeft een slechte opkomst, dat moet veel beter. Oudere mensen doen het vaak nog wel, dat is hen met de paplepel ingegoten. Voor de jeugd is het misschien allemaal minder vanzelfsprekend. Maar laten wij vooral het goede voorbeeld geven en proberen zoveel mogelijk mensen naar de stembus te krijgen." De Tilburgse fractie vroeg haar vier jaar

geleden voor de portefeuille sociaal domein, en dan met name WMO, jeugd en ouderen. "Op die gebieden was behoefte aan meer expertise. Dat had ik 'toevallig' verenigd in één persoon, dus ik hoefde niet lang na te denken. Daarvoor ben ik altijd politiek neutraal geweest in de stad." Berna was jarenlang actief als kwartiermaker en projectcoördinator van de Taskforce Kindermishandeling Hart van Brabant wat later Expertisecentrum voor Huiselijk Geweld en Kindermishandeling is geworden. "Het expertisecentrum is vooral voor professionals die werkzaam zijn in de verschillende domeinen van veiligheid en zorg. Ik ben een verbinder, een aanjager."

De jaren als burgerraadslid zijn best intensief geweest vertelt Berna. "Van tevoren was het me ook keurig gezegd, maar het kost altijd meer tijd dan je denkt. De vergaderingen, de stukken lezen, de gesprekken in de stad, de fractieafstemming binnen de partij... Toch kijkt ze met heel veel voldoening terug op afgelopen periode. Waarin ze onder meer heeft gestreden voor een veilige en goede start van kinderen - "ik heb zelf ook twee kinderen en vijf kleinkinderen". Trots vertelt Berna dat er een Kinderadviesraad is gekomen die kinderen moeten gaan leren participeren. "We zijn een gemeente waar heel veel gebeurt. We hebben echt een metamorfose ondergaan; ik ben blij dat veel meer Tilburgers trots op hun stad zijn geworden. Oh ja, zelf ben ik er trots op dat wij als Tilburgse VVD als jarenlang de portefeuille Financiën in handen hebben, en dat we al jaren financieel tot de top van Nederland behoren. En belangrijk... We proberen de stijging van de lokale belastingen voor onze inwoners ook écht te temperen."

Tot slot nog een oproep aan alle Tilburgers: "We kunnen het niet iedereen naar de zin maken. Helaas niet. Maar als je iets niet zint, ga meepraten. Ik hoop echt dat we het vertrouwen, ook in de lokale politiek weer terugkrijgen. Want het doet er echt heel erg toe. Dus als wij daar een goed bestuur neerzetten en we hebben een goede en betrokken ambtelijke organisatie dan kunnen ze heel veel voor ons betekenen en daar profiteren dan alle inwoners van de gemeente Tilburg weer van."

Al sinds 1990 is Elly Scherpenisse (73) lid van Groen Links Tilburg. In 1975 werd ze zelfs al lid van één van Groen Links' voorgangers PSP. "Bij ons thuis werd altijd veel aandacht gegeven aan iets voor een ander doen. Dat sociale heb ik van huis uit meegekregen."

Sinds december gaat Elly iedere week met Groen Links/PvdA Tilburg de straat op, langs de huizen. Om mensen warm te maken voor de lokale democratie. "We gaan in gesprek om te vragen wat mensen bezighoudt, wat ze belangrijk vinden. Ook met mensen die zeggen niks met politiek te hebben, krijg je vaak heel leuke gesprekken. We krijgen regelmatig vragen over het tekort aan woningen, in bepaalde wijken gaat het meer over criminaliteit, dat ze meer groen willen. Ik vind het leuk om met allerlei mensen in contact te komen waar je in je eigen bubbel minder mee te maken hebt."

## "IN CONTACT MET MENSEN BUITEN JE EIGEN BUBBEL"



Elly heeft jarenlang in de bibliotheek gewerkt. Ze was hoofd jeugdbibliotheekwerk, deed een tijd cultuureducatie voor scholen, zat in de ondernemingsraad... "Ik zat op de bibliotheekacademie in Amsterdam en daar waren twee bibliothecarissen uit Tilburg te gast die over hun bibliotheek vertelden. Dat was een heel actieve, progressieve bibliotheek, waar ze ook grjze literatuur hadden, actiekantjes en zo. Dat trok me enorm aan; ik was nog niet eens geslaagd voor mijn examen toen ik solliciteerde voor hoofd jeugdbibliotheekwerk. En ik werd aangenomen, dat was in 1977. De bibliotheek was altijd in voor experimenten, had een voorbeeldfunctie in het land. Net als nu eigenlijk. Ik heb nog aan de voorbereidingen voor de LocHal meegeedaan."

Elly heeft ook in andere steden dan Tilburg gewoond, maar nergens was de politieke klik met de lokale Groen Links-partij zo groot als hier. Ze zat een aantal jaren in het bestuur van Groen Links Tilburg en tegenwoordig houdt ze zich bezig met het verwelkomen

van nieuwe leden. "We bieden aan dat de leden wegwijs worden gemaakt in de partij, dat ze weten waar ze terecht kunnen met vragen, dat ze anderen leren kennen. Sinds kort doen we die welkomstbijeenkomsten samen met de PvdA. De echte, landelijke fusie komt pas in juni."

Komende weken trekt Elly met andere Groen Links/PvdA'ers nog door Tilburg. "Ik word weleens een beetje moedeloos van de wereldwijde ontwikkelingen. Het gaat helemaal niet de goede kant op vind ik. Maar het wakkert wel mijn vechtlust aan. Het is juist een stimulans om actief te worden en een beetje tegenwicht te geven. Ik heb twee kinderen en twee kleinkinderen, daar doe je het ook voor. Vorige keer hebben we het als partij heel goed gedaan. Dat zie je ook aan het groen in de stad, en aan de goede sociale regelingen. We hopen echt dat we dat kunnen doorzetten na de verkiezingen."

Als Toine van Poppel (75) in 2015 weer in zijn geboortestad komt wonen en op zoek gaat naar een nieuw netwerk, komt hij bij CDA Tilburg terecht. Hij wordt lid van Senioren Groenewoud en lid van het bestuur van Senioren Netwerk Tilburg. Als CDA-lid zet hij zijn bestuurlijke ervaring vooral in bij vergaderingen en wijkbijeenkomsten. Toine staat wel op de lijst maar niet op een verkiesbare plaats. "Op mijn leeftijd moet je je een beetje kalm houden. En de jongere generatie de nodige ruimte bieden."

Toine is een boerenzoon. Uit Tilburg. Hij studeert economie in Tilburg - "landbouweconomie met name"- en gaat daarna werken op het ministerie van Landbouw. Landbouw brengt hem al snel in Brussel. Na terugkeer in Nederland vervult hij verschillende functies op onder andere het ministerie van Landbouw. Zijn laatste functie brengt hem op de ambassade in Warschau om onder meer het belang van de Nederlandse landbouwexport te dienen.

Toine: "Ik werkte in 1983 op het ministerie van Algemene Zaken; daar schreef ik onder meer vier jaar lang mee aan de notulen van de Ministerraad. Ik was zo onder de indruk van de economische kennis en aanpak van Ruud Lubbers bij de ministerraadsvergaderingen dat ik dacht: 'Die moet overal breed gesteund worden. Toen ben ik lid van het CDA geworden'."

In 2015, als Toine tegen zijn pensioen aan zit kiest hij om gezondheidsredenen ervoor om terug in Tilburg te gaan wonen. "Eigenlijk wilde ik tot mijn zeventigste op het departement blijven werken, maar dat liet mijn gezondheid toen niet meer toe. Na mijn herstel vroeg mijn dochter me wat ik anders zou doen als ik mijn leven nog eens over mocht doen. Daar heb ik drie dagen over nagedacht. 'Niets' was toen mijn antwoord aan haar. Toen zei ze: 'Dan moet je een gelukkig mens zijn'. Dat ben ik ook. In hart en nieren."

Vanuit zijn achtergrond van het vrijwilligerswerk zet Toine zich

nog steeds in voor CDA Tilburg. "Het geeft mij veel voldoening en je creëert automatisch een netwerk om je heen. Dat vind ik belangrijk." Laatst is hij met lijsttrekker Anne van Veldhoven en andere kandidaten voor de raad nog naar de algemene ledenvergadering van CDA Brabant en het landelijke CDA-congres in Den Bosch geweest. En via verschillende app-groepen bij CDA Tilburg worden de leden op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen rondom het coalitieakkoord en andere lokale politieke aangelegenheden. "Door het positieve resultaat bij de laatste landelijke verkiezingen en het harde werken de afgelopen jaren heeft CDA Tilburg nu extra wind in de zeilen. Veel voorstellen die het CDA de afgelopen periode heeft ingediend zijn unaniem of met een grote meerderheid door de raad aangenomen."

## "JE CREËRT AUTOMATISCH EEN NETWERK OM JE HEEN"



# NIEUWSGAREN

## OUDEREN MAKEN KENNIS MET TENNIS BIJ TENNISCLUB 'T ZAND

Wil je graag (weer) gaan tennissen, maar vind je de stap naar een tennisclub te groot? Doe dan mee aan Seniorentennis (S'Tennis) bij Tennisclub 't Zand in Tilburg-West. S'Tennis is een laagdrempelige kennismaking met tennis, speciaal voor ouderen. In april organiseert de tennisclub vier ontspannen en gezellige tennismiddagen. Je hoeft geen ervaring te hebben, of eigen materiaal. De middag begint rustig, met een kopje koffie of thee, gevolgd door begeleide tennislessen op jouw eigen niveau. Alles draait om het plezier, bewegen en elkaar leren kennen. De tennisclub is een kleine, vriendelijke vereniging waar nieuwe leden zich snel thuis voelen. De actieve ouderen laten zien dat je op elke leeftijd met plezier kunt tennissen. Kortom, S'Tennis is dé manier om te ontdekken of tennis bij je past. Start: donderdag 2 april of vrijdag 3 april. Locatie: Tennisclub 't Zand, Beneluxlaan 78 in Tilburg.

Aanmelden via de website [tctzand.nl](http://tctzand.nl) bij button 'contact' of via [m.elesen@home.nl](mailto:m.elesen@home.nl).

## SENIOREN NETWERK TILBURG ZOEKT BELASTINGINVULHULPEN!

Ons bestaande team van belastinginvullers is op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Senioren Netwerk Tilburg biedt de vrijwilligers een passende opleiding en jaarlijkse bijscholing aan. Ook ontvangt u een kleine vergoeding van de hulpvrager per ingevulde aangifte. Enige bekendheid met het invullen van belastingformulieren is wenselijk. Voor aanvullende informatie kunt u bellen met onze Coördinator Belastinginvulhulp Wil de Kort (06 232 42 387) of Maarten van den Tillaart (bestuurslid Senioren Netwerk Tilburg): 06 398 30 001.

## FOTOTENTONSTELLING DOKE COOMANS IN HET LAAR

Kom genieten van de expositie van fotograaf Doke Coomans-Werkhoven (74) in woonzorgcentrum Het Laar. De fotoserie schommelaars bestaat uit honderd foto's van 0- tot 100-jarigen op een schommel. Een van de schommelaars is haar echtgenoot Zjon (75). Hij heeft Parkinson. De fotoserie Parki Zjon laat zien hoe zwaar de ziekte hem soms valt, maar ook hoe hij activiteiten onderneemt die hem goed doen, zoals Parkinson-boksen, tafeltennis, yoga, krachtraining, XCO en het Overdagkoor. De expositie van Doke is te bewonderen t/m 27 maart in woonzorgcentrum Het Laar, Generaal Winkelmanstraat 175 in Tilburg. Doke is zelf aanwezig op zondag 15 maart van 10.00 tot 13.00 en op woensdag 18 maart van 13.00 tot 16.00.

## KOM! START TWEE NIEUWE BEWEGEACTIVITEITEN

KOM! (Keep on Moving) is een samenwerking tussen Oldstars van het Nationaal Ouderenfonds en het Sportbedrijf van de gemeente Tilburg. Het is bestemd voor alle ouderen die graag in beweging willen blijven, nieuwe mensen willen ontmoeten en plezier willen maken. KOM! start dit voorjaar twee nieuwe bewegingactiviteiten: Elke donderdag van 14.00 uur tot 15.30 uur Bewegen voor dames en heren met en zonder bal bij Willem II Amateurs aan de Heikantlaan 110. Aanmelden via [kombij@willem2.net](mailto:kombij@willem2.net). En elke donderdag van 10.00 uur tot 11.30 uur Pickleball en veelzijdig bewegen voor dames en heren bij TTV Irene aan de Insulindestraat 3a. Wil je nieuwe contacten leggen, je oude sport weer oppakken of heb je nog nooit gesport? Neem contact op met [Rob.van.de.ven@tilburg.nl](mailto:Rob.van.de.ven@tilburg.nl) of [Cathy.kleve@tilburg.nl](mailto:Cathy.kleve@tilburg.nl).

Kijk voor een breed sportaanbod voor ouderen op [www.sportinbeweging.nl/kom](http://www.sportinbeweging.nl/kom)

## HULP BIJ INVULLEN BELASTINGFORMULIEREN

Binnenkort ontvangt u wellicht de Aangifte Inkomstenbelasting 2025 weer. Mocht u hulp nodig hebben met het invullen van die aangifte, dan kan de Belastingservice van Senioren Netwerk Tilburg (voorheen KBO) u daarbij ondersteunen en helpen. Onze vrijwillige invulhulpen vullen jaarlijks meer dan 3.000 aangiftes in voor leden van Senioren Netwerk Tilburg, en andere Tilburgers die voldoen aan de criteria. Onze vrijwilligers worden jaarlijks bijgeschoold en op de hoogte gebracht van de wijzigingen binnen de Belasting-/Toeslagenwetgeving.

Wilt u in aanmerking komen voor onze Belastingservice, dan moet u aan een aantal voorwaarden voldoen. Zo moet u de AOW gerechtigde leeftijd bereikt hebben en mag het jaarinkomen niet hoger zijn dan ca. EUR 35.000 voor alleenstaanden en ca. EUR 50.000 voor gehuwden of samenwonenden. De invulhulp mag een kleine tegemoetkoming in de kosten aan u vragen voor het invullen van de aangifte en eventueel aanvragen van toeslagen.

### U helpt onze vrijwilligers enorm als u de volgende gegevens beschikbaar heeft:

- Jaaropgaven van SVB, Pensioenfonds en/of lijfrenteverzekering
- WOZ-beschikking eigen woning
- Beschikking Zorg- en Huurtoeslag
- Jaaropgave bank
- Rekeningen van specifieke zorgkosten en/of jaaroverzicht zorgverzekering
- Aangifte voorgaande jaar
- Brief van de Belastingdienst met de verstrekte machtigingscode. (Deze machtigingscode wordt door de invulhulp aangevraagd na met u contact te hebben gehad.)

Als u gebruik wilt maken van onze Belastingservice dan kunt u bellen voor een afspraak. Wij zijn vanaf 1 februari bereikbaar op werkdagen van 10 - 12 uur en van 14 - 17 uur telefoonnummer 06 398 30 001.



## VRIENDSCHAPSBANK

Bij de Vriendschapsbank leert u op een laagdrempelige manier andere mensen kennen door deel te nemen aan verschillende activiteiten. Bij verschillende inlopen zorgen gastvrouwen ervoor dat u zich welkom voelt. Kom langs bij de volgende inlopen, proef de sfeer en schrijf u gratis in!

- Inloop wijkcentrum Heyhoef, Kerkenbosplaats 1, elke dinsdag van 10.00 uur tot 12.00
- Inloop Hotel Ibis, dr. Hub van Doorneweg 195, elke woensdag van 10.00 uur tot 12.00
- Inloop Het Spoor, Schaepmanstraat 36, elke donderdag van 9.45 tot 11.45

Wilt u meer informatie, zich aanmelden of binnenlopen bij de Inloop? Neem contact op met Sonja Havens via [sonjahavens@contourdetwern.nl](mailto:sonjahavens@contourdetwern.nl) of 06 205 90 811.

## WEDUWEN EN WEDUWNAARS

ContourdeTwern organiseert activiteiten waar ontmoeting en verbinding voor weduwen en weduwnaars centraal staan. Waar altijd ruimte is voor een praatje, een lach en soms een traan – samen met elkaar maken we het leven een stukje lichter. Bent u weduwe of weduwnaar en op zoek naar gezelligheid, herkenning en nieuwe contacten? Kom dan langs bij de volgende activiteiten:

### Inloopochtend weduwen en weduwnaars:

elke maandag van 10.00 uur tot 11.30 uur in wijkcentrum De Poorten, Hasseltstraat 194, entree gratis (excl. consumpties).

### Café Trouvé voor jongere weduwen en weduwnaars (50 – 70 jaar),

derde zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur in Café De Spaarbank, Noordstraat 125, entree gratis (excl. consumpties).

**Aanmelden** uiterlijk 2 dagen vooraf via [cafetrouve@contourdetwern.nl](mailto:cafetrouve@contourdetwern.nl). Meer info via Kitty Lumens, sociaal werker bij ContourdeTwern via [kittylumens@contourdetwern.nl](mailto:kittylumens@contourdetwern.nl) of 06 236 45 033.



# IN SHAPE ZIJN EN ER GOED UIT ZIEN

*Op haar 59e werd sportinstructrice Sandra Everaars al een keer tweede bij het **wereldkampioenschap Natural Bikini Grandmaster 50 Plus**. Eind april probeert ze in dezelfde categorie het Nederlands kampioenschap op te eisen, maar nu in een leeftijdsklasse hoger: 60+. Ze is volop in training. "Eigenlijk kun je wel zeggen dat sport een verslaving voor me is. Maar wel een gezonde."*

Tekst Etiënne van Breugel | Fotografie Joris Buijs

In shape zijn en er goed uit zien vind ik wel belangrijk", bekennt Sandra zonder omhalen. Als kind al sportte ze veel: turnen, ballet. Ze krijgt het vanuit huis mee. "Mijn moeder is yogadocente, tenniste heel veel. Mijn zoon en dochter zijn ook heel sportief, en mijn vriend is net als ik personal trainer. Sport is wel de rode draad in mijn leven ja."

## OP VAKANTIE NAAR DE SPORTSCHOOL

Sandra groeit op in Groenewoud waar ze nog steeds woont. Na haar middelbare school gaat ze naar het CIOS, een mbo-opleiding die staat voor Centraal Instituut Opleiding Sportleiders. Inmiddels geeft ze als sportinstructrice al ruim twintig jaar groepslessen bij Club Pellikaan in Tilburg en sportschool AXIS aan de Havendijk en is ze actief als personal trainer, yogadocente, voedingscoach en sportmasseur bij haar eigen bedrijf Healthy Fit Tilburg. Tegenwoordig heeft Healthy Fit ook een vestiging in Haarlem. Sandra: "Die runt mijn vriend. Daar ga ik in de weekenden naar toe. Daar geef ik ook lessen en sporten we samen." Sandra traint zes dagen in de week om strak en fit te blijven. Zeven soms. "Zelfs als ik op vakantie ga, zoek ik altijd een hotel of een appartement waar een sportschool in de buurt zit. Ik moet iets doen: Ik ben niet zo'n type dat de hele dag aan het zwembad gaat liggen."

Eind april doet ze weer mee aan het Nederlands kampioenschap. Sandra doet mee aan de bikini fitness-contest. Dat is niet de hoogste categorie binnen het bodybuilden. In totaal zijn er vier klassen die oplopen wat



“Als je boven de vijftig komt, dan verlies je steeds meer spiermassa. Door wat krachttraining te doen, houd je dat tegen. Dat kun je prima thuis doen.”

> betreft de spiermassa van de deelnemers. De 'lichtste' klasse is *bikini fitness*, gevolgd door achtereenvolgens *women's fitness*, *women's physique* en *body fitness* als zwaarste, meest gespierde klasse. Sandra: “Bij de *bikini fitness* moet je gewoon droog zijn en je mag wel een beetje spier zien. Een sixpack mag niet, dan zit je alweer een categorie hoger. Die dames hebben echt al flinke schouders, en een V-shape. Dat moet je als vrouw natuurlijk wel willen hè. Voor mij is dat toch te extreem.” Toch zijn er genoeg mensen die Sandra's fysiek al extreem vinden. Toen ze twee jaar geleden in het Brabants Dagblad stond waren sommige reacties niet mals. Sandra: “Sommigen zeiden echt 'gadverdamme' of vonden het veel te ver gaan. Voor hen hoeft dat allemaal niet. Maar ik kreeg ook heel veel positieve reacties. Vooral van mensen die zelf sporten. Die waren super enthousiast. Ook de ouderen aan wie ik sportlessen geef.”

### VLEES EN GROENTE

“Om een goede kans te maken in april, moet ik nog wel afvallen”, gaat Sandra verder. “De week van tevoren dan zit je echt in zo'n *prep*. Dan eet je een paar dagen geen koolhydraten; de bedoeling is om dan helemaal 'leeg' te worden. Je eet alleen vlees en groente. Doordat je geen koolhydraten eet, word je plat, dan gaat al het glycogeen uit je lichaam. Twee dagen voor de wedstrijd moet je dan juist weer koolhydraten gaan laden, want dan schieten de spieren weer vol en zie je er weer net iets gespierder uit dan normaal.” Zo extreem als ze voor een wedstrijd traint is natuurlijk niet echt supergezond beaamt ze. “Dat kan niemand drie tot vier weken volhouden.” Na de *contest* wordt dat allemaal gecompenseerd. “Na de wedstrijd word ik gek. Je bent in die laatste weken zo laag in de calorieën gaan zitten en hebt zulke kleine porties gegeten. Dan prop ik me helemaal vol. Met zoetigheden vooral.”

### BEWUST VAN JE LICHAAM

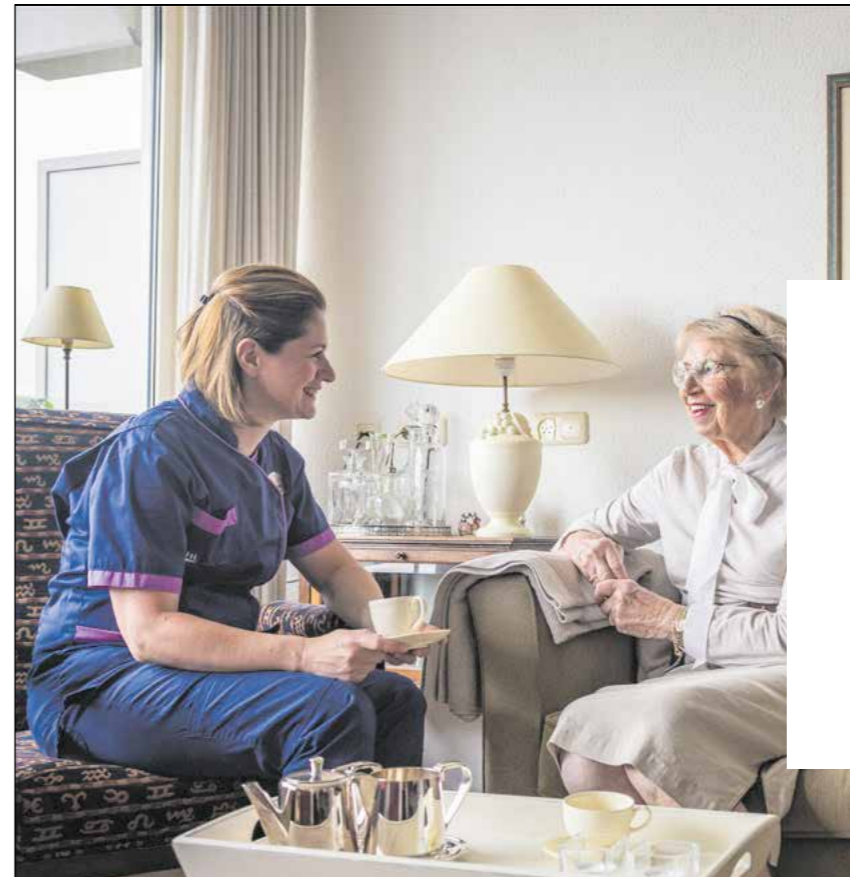
Dat je door sporten fitter wordt en beter in je vel komt te zitten, ervaart Sandra dagelijks. De mensen aan wie ze spinninglessen of lessen aquajogging geeft, vertellen

haar regelmatig dat ze zich veel beter zijn gaan voelen sinds ze aan de groepslessen zijn mee gaan doen. Sandra: “Ik geef ook yogalessen, en daar valt het me wel op, dat mensen zich na verloop van tijd veel bewuster van hun lichaam worden. In het begin snappen ze dan niet waar je het over hebt, en dan na een tijd merken ze echt dat het hen fysiek iets oplevert. Ze worden leniger. Maar ook mentaal word je sterker van sporten. Dan zijn mensen een paar kilo's afgevallen, zijn ze meer gaan sporten, zijn ze gezond gaan eten. Het werkt allemaal samen. Want ik bedoel, ja, je kunt wel gaan sporten, maar als je niet op je voeding gaat letten, dan heeft het ook weinig resultaat.”

Sandra heeft ook veel ouderen in haar groepslessen. Vooral bij het aquajoggen en de ochtendlessen bij Pellikaan. “Die zijn allemaal nog best fit”, zegt Sandra trots. “Sommigen komen met hun rollator binnen en dan gaan ze toch lekker het zwembad in. Lekker in beweging zijn en aan je conditie werken en een beetje fitter worden.” Voor mensen boven de vijftig raadt Sandra vooral aan om krachttraining te doen. “Als je boven de vijftig komt, dan verlies je steeds meer spiermassa. Door wat krachttraining te doen, houd je dat tegen. Dat kun je ook vanuit je huis doen. Je hebt tal van YouTube-filmpjes. Je haalt een paar dumbbells of lichte halters bij de winkel en je kunt prima thuis trainen. Of je doet mee met Nederland in Beweging.”

### JUISTE BALANS

Komende maanden is er nog veel werk aan de winkel. Op 24 en 25 april staat het Nederlands kampioenschap in Ede op het programma. Voor Sandra betekent dat even een streng regime van veel eiwitshakes, extra trainingen en een uitgekiend programma in de laatste weken. “Maar mensen moeten niet denken dat ik alleen maar op een stengeltje bleekselderij zit te kauwen hoor. Ik eet ook gewoon taart en andere lekkere dingen en in het weekend pak ik weleens een borreltje. Als je in shape wil zijn, hoef je niet constant en altijd op je voeding te letten. Je moet gewoon een goede balans zien te vinden.”



## Aangenaam Het Laar

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



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op [www.hetlaar.nl](http://www.hetlaar.nl) of bel met 013 465 77 00

**kies Henk.  
kies 50PLUS.**

**50 PLUS**  
Tilburg  
Henk van Tilburg

Scan de QR-code

# HET LOUTERENDE EFFECT VAN BUITEN ZIJN

Al meer dan veertig jaar woont **Hans van den Berg** met zijn vrouw Corry in de Oisterwijksebaan aan de oostkant van Tilburg. De kinderen zijn inmiddels uit huis. Vanuit hun huis wandelen ze in een minuut het agrarisch natuurgebied Moerenburg in. Sinds zijn pensionering, acht jaar geleden, is Hans actief in de Vereniging Behoud Moerenburg en zet hij zich met zo'n honderd andere vrijwilligers in om de waarde van het natuurgebied te behouden. **"De natuur geeft mij rust."**

Tekst Etiënne van Breugel | Fotografie Dolph Cantrijn

**W**e zitten in de serre, met zicht op de ruime tuin: vogeltjes vliegen af en aan. "Vereniging Behoud Moerenburg is één van de oudste burgerinitiatieven van de gemeente Tilburg", begint Hans zijn verhaal enthousiast. "De werkgroep hield zich vanaf de start meer dan vijftig jaar geleden, in eerste instantie vooral bezig met natuurbeheer en het knotten van wilgen. In 1989 is vanuit deze werkgroep de Vereniging Behoud Moerenburg opgericht. Acht jaar geleden, na mijn pensionering ben ik bij de vereniging gekomen." Hans komt tot rust in Moerenburg. Vroeger

ontspande hij er van zijn drukke baan in de directie bij de gemeente Oisterwijk. Duizenden kilometers liep hij er hard, en al veertig jaar heeft hij er zijn moestuin. Hij kent het gebied van haver tot gort. "Ik had een baan waarin je veel binnen bent, maar op het moment dat ik naar buiten kon, ging ik er op uit. Hardlopen. Of ik ging naar de tuin. Niet per se met een uitgesproken doel trouwens. Dat heb ik nog steeds. Dan ga ik gewoon schoffelen of wat zaaien, om bezig te zijn. Het hoofd leeg maken. Hardlopen doe ik ook nog steeds. Met een vast clubje, op woensdag, vrijdag en zondag. In Moerenburg."

## MEER DAN HONDERD VRIJWILLIGERS

Als hij na zijn pensionering wordt gevraagd om lid te worden van de Vereniging Behoud Moerenburg hoeft hij niet lang na te denken. "Ik heb altijd iets met natuur en met Moerenburg gehad. De vereniging bestaat uit hartstikke fanatieke en leuke mensen. Daar wilde ik graag iets samen mee doen." Hans somt op welke werkgroepen de vereniging tegenwoordig herbergt. "We hebben een vogelmonitorgroep. Die gaat tweewekelijks op pad. We hebben een biodiversiteitsgroep, een uilenwerkgroep. We hebben een knotploeg die bestaat uit ongeveer vijftig

vrijwilligers. Op zes zaterdagen in de winter knotten zij de vierhonderd wilgen in het gebied volgens een vast schema. En één keer per jaar organiseert de werkgroep Natuurwerkdag schoonmaak- en natuurwerkactiviteiten in Moerenburg voor jong en oud. Daar komen soms wel zeventig vrijwilligers op af." Opgeteld zijn er meer dan honderd vrijwilligers actief in Moerenburg. "Met Moerenburg hebben we natuurlijk een prachtig gebied", vertelt Hans met trots. "Maar hoe houden we dat in stand? Hoe beheren we dat op een goede manier?" Of, zoals de website het omschrijft: Hoe kunnen we



> Moerenburg behouden en ontwikkelen tot een gebied waarin agrarische activiteit in een evenwichtige en gezonde samenhang met de natuur behouden blijft als rust- en ontspanningsplek voor mens en dier? "Daarvoor is de samenwerking met andere partners heel belangrijk", zegt Hans. "We hebben heel veel contact met de mensen die in Moerenburg wonen. Bij hen hangen we bijvoorbeeld ook nestkasten voor steen- en kerkuilen. Er zijn veel bewoners die meewerken en vooruit willen met de ontwikkeling van Moerenburg. Maar ook met de gemeente hebben we goede contacten. Van hen hebben we naast financiële ondersteuning onder meer twee veldjes gekregen waarop we oude graansoorten zijn gaan zaaien. Dat is een succes en heel goed voor de biodiversiteit."

### VOOR JE EIGEN NETWERK ZORGEN

Het is de samenwerking met elkaar en met anderen die Hans zo waardevol vindt. "Als je werkt, heb je vanzelf een netwerk. Maar als je niet meer werkt, moet je voor je eigen netwerk zorgen. Mensen komen dan niet meer automatisch bij je aan de deur staan. Dat sociale contact onderhouden we in onze werkgroepen. Onze vrijwilligers zijn allemaal mensen die iets met het buitenleven hebben. Maar het zijn ook mensen die het prettig vinden om iets met anderen te doen. Die sociale component is heel belangrijk. De vogelmonitorgroep is ooit met vier leden gestart. Nu hebben we vijftig leden. Tweewekelijks lopen we hier door het gebied. Dan tellen we alle vogels. We hebben hier in Moerenburg zo'n tachtig soorten gespot. We hebben er mensen bij die echt veel van vogels weten. Zij brengen dan hun kennis over vogels en de natuur ook weer over. Mensen komen eerst nog zonder kijker, maar dan ineens zie je dat ze een kijker meenemen. Zo worden ze geïnspireerd om naar de natuur te kijken."

Dat het natuurbeheer in het gebied steeds meer vorm krijgt, komt vooral doordat verschillende groepen met elkaar in gesprek zijn en met elkaar samen willen werken verklaart Hans. "Vrijwilligers, maar ook Waterschap de Dommel, de gemeente, de Duurzaamheidsvallei. En bijvoorbeeld het Brabants Landschap en Stichting Landschap Het Groene Woud. We zijn nu bezig met het project Meet je Landschap. Dat is een landelijk project, Basis Kwaliteit Natuur, bedoeld om te kijken hoe je de biodiversiteit in stand kunt houden of versterken. Van elke boom en elk struikje in Moerenburg geven we aan waar het staat en benoemen we de soort. Daarmee brengen we het landschap in kaart en kunnen we over een aantal jaar kijken of de biodiversiteit toeneemt of dat onze ingrepen effect hebben. Maar we hebben ook nieuwe plannen. Zo hebben we van de eerder genoemde organisaties een financiële toezegging gekregen voor de aanleg van een oeverwaluwand op het terrein van Waterschap De Dommel."

### REUZENBALSEMIEN

Om de biodiversiteit te vergroten, moeten er soms ook dingen geruimd worden. Zo woekeren er in Moerenburg planten die er helemaal niet van oorsprong thuishoren en een gevaar vormen voor de biodiversiteit, zoals de Reuzenbalsemien. Hans: "We zijn al twee jaar bezig die te bestrijden. Die moet je met wortel en al uit de grond trekken. Het eerste jaar hebben we drie containers eruit gehaald. Dan heb je ook de medewerking nodig van mensen die aan de aangrenzende percelen wonen. Die moet je ook betrekken. Zo krijg je hem stap voor stap een beetje onder controle. Met de bewoners van het gebied onderhouden we goede contacten. Dat geldt ook voor de prima inzet en samenwerking met de groenbeheerder van het gebied Van Helvoirt Groenprojecten."

"Van oudsher is Moerenburg een agrarisch gebied", gaat Hans verder. "We gaan dan ook helemaal niet mee in die polarisatie tussen boeren en milieu. Samen moeten we kijken hoe we de combinatie kunnen maken tussen natuur en agrarische waarde. Hoe maken we Moerenburg samen tot een gebied waar mens en dier zich thuis voelen en kunnen ontspannen? Moerenburg is een ideaal gebied; we zijn verwend hier."

Uit eigen ervaring weet Hans dat de natuur een positief effect heeft op de gezondheid van mensen. Laatst kreeg hij dat nog eens bevestigd bij een lezing van Andreas Wismeijer in het Natuurmuseum. "Een half uur in een natuurlijke omgeving heeft al een positief effect op de gezondheid van mensen. Daar geloof ik ook sterk in. En dat merk ik ook wel aan het effect van buiten zijn. Ook het sociale aspect speelt daar een rol in. Ik kom weleens mensen tegen en dan vertel ik spontaan iets over ons graanveld of over onze uilenkasten. Je hebt contact met mensen die je totaal niet kent. Dat heb ik in de Heuvelstraat niet zo vaak gehad."

### JEUGD BETREKKEN

Hoewel het voornamelijk ouderen zijn die zich als vrijwilliger voor de vereniging inzetten, worden ook jongeren bij het beheer van Moerenburg betrokken. Hans: "Van groenopleiding Yuverta kregen we de vraag of we een project hadden voor hun leerlingen. We hebben de leerlingen toen laten onderzoeken of de biodiversiteit verbeterd was na de aanleg van onze graanvelden. Vier enthousiaste studenten hebben grondonderzoek gedaan, insectenvallen gezet, vogels gespot. Laatst mailden ze dat hun verslag klaar was en of we naar hun presentatie wilden komen. Dat was heel geslaagd. En van de leerlingen van onderwijscentrum Leijpark-school kregen we een insectenhotel dat ze zelf hadden gebouwd. Dat zijn ze met een groepje leerlingen komen plaatsen samen met hun leraar. Daar krijg ik nou energie van."

Kijk voor meer informatie over de activiteiten van De Vereniging op [www.verenigingbehoudmoerenburg.nl](http://www.verenigingbehoudmoerenburg.nl)



Ik wil graag vrijwilligerswerk doen

De zorg voor mijn man wordt me teveel

Hoe ontmoet ik nieuwe mensen?

Ik heb hulp nodig bij mijn administratie

Ik maak me zorgen om mijn buurvrouw

Ik maak me zorgen om mijn rekeningen



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



Bel ons AdviesPunt 013 549 86 46 of kijk op [contourdetwern.nl/AdviesPunt](http://contourdetwern.nl/AdviesPunt)

## Gezond en gelukkig ouder worden in een sociaal en groen Tilburg

GroenLinks-PvdA vindt het belangrijk dat alle Tilburgers waardig, veilig en actief ouder kunnen worden in onze stad en dorpen. Daarom investeren we in betaalbare, levensloopbestendige woningen in alle wijken en dorpen, zodat iedereen oud kan worden op de plek waar hij of zij zich thuis voelt. Denk aan woonvormen zoals knarrenhofjes, waar contact en omzien naar elkaar vanzelfsprekend zijn.

Zorg en ondersteuning moeten dichtbij en begrijpelijk zijn. GroenLinks-PvdA kiest voor zorg in de wijk, met vaste gezichten, buurthuizen en koffiepunten om eenzaamheid tegen te gaan. Minder formulieren en regels, meer menselijke aandacht. Voor chronisch zieken en ouderen verlenen we indicaties, zodat mensen niet steeds opnieuw hun situatie hoeven te bewijzen.

We investeren in sterke, sociale buurten die veilig, leefbaar en goed bereikbaar zijn. Met goed openbaar vervoer, buurtondersteuners, buurtparken en meer groen zorgen we voor een prettige leefomgeving. Schone lucht en rustige buurten zijn geen luxe, maar een recht.

GroenLinks-PvdA blijft bouwen aan een stad en dorpen waar ouderen gezond en gelukkig oud kunnen worden. Stem GroenLinks-PvdA.

## Kies op 18 maart 2026 voor vertrouwen en solidariteit.



**GROEN LINKS PvdA**

## Meditatiehuis Het Zonnelicht



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

### Een plek voor verstillend...

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

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



Wij zijn gespecialiseerd in verhuizingen voor senioren en hulpbehoevende mensen, met extra zorg, aandacht en maatwerk.

Naast de verhuizing zelf bieden wij uitgebreide aanvullende diensten, zoals: inpakken en uitpakken van uw spullen, monteren van lampen, Aansluiten van audio, tv en internet en het bezemschoon opleveren van de oude woning.

Dit alles tegen scherpe tarieven. Wij maken graag een vrijblijvende offerte, volledig afgestemd op uw wensen. Al onze diensten worden uitgevoerd met zorg, respect en persoonlijke aandacht.

Wij staan graag voor u klaar!

"Van Tilburg, voor Tilburg - samen verder als één."



CONTACT

013 463 09 20

[www.brockenverhuizingen.nl](http://www.brockenverhuizingen.nl)



## BEZORGERS GEZOCHT VOOR DE DRAAD

Voor veel Tilburgse 60-plussers is ons magazine De Draad een vast en gezellig moment. Wil jij helpen De Draad rond te brengen? Het magazine verschijnt in 2026 op 6 maart, 8 mei, 3 juli, 9 oktober en 11 december. De magazines worden steeds op vrijdag bij je thuis afgeleverd, je mag een week over de bezorging doen. Misschien ook leuk om samen met de kleinkinderen te doen?

**Wijk 8** - omgeving Groeseindstraat, van Alkemadestraat, Wagenaarstraat, Sint Pieterspark | Ca. 480 adressen; bezorgvergoeding € 36,00

**Wijk 29** - omgeving Neptunusstraat, Karthuizersstraat, Predikherenlaan, Montfortanenlaan, Lage Witsiebaan, Salesianenstraat | Ca. 757 adressen; bezorgvergoeding € 56,80

**Wijk 33** - omgeving Kruidenlaan, Bieslookweg, Paletplein, Sinopelstraat, Baden Powellaan | Ca. 455 adressen; bezorgvergoeding € 34,15

**Interesse?** Neem contact op via [brigitteschoggers@contourdetwern.nl](mailto:brigitteschoggers@contourdetwern.nl)

## REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met de redactie van De Draad, Spoorlaan 444, 5018 CH in Tilburg of Postbus 3078, 5003 DB TILBURG of [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl) of volg ons op Facebook [www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg/](http://www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg/)

## DE VOLGENDE DRAAD

De tweede editie van De Draad in 2026 wordt verspreid vanaf 8 mei. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 3 april. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl)

## DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in De Draad nummer 5 (2025) is HOUD JE NETWERK IN STAND EN BLIJF ONDER DE MENSEN. De twee gelukkige prijswinnaars zijn de heer M. Ferkouche uit Tilburg en mevrouw L. Oomen uit Berkel-Enschot.

**VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

## WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 1, 2026, jaargang 12. 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 40.000) en adverteer in De Draad. Bel 013 583 99 99 en vraag naar Etienne van Breugel of mail [dedraad@contourdetwern.nl](mailto:dedraad@contourdetwern.nl).

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

## COLOFON

Hoofdredactie  
Etienne van Breugel

Redactioneel  
Etienne van Breugel  
Joep Eijkens  
Betty Montulet  
Hans Peters

Concept & Creatie  
Dennis Buster

Fotografie  
Etienne van Breugel  
Joris Bujs  
Dolph Cantrijn  
Kees Cools  
Joep Eijkens  
Hans Peters

Oplage  
40.000 exemplaren

Verspreiding  
Vrijwilligers ContourdeTwern  
Diamant-groep

Drukwerk  
Moderna Printing

Coverfoto  
Joris Bujs

Met dank aan samenwerkende partners  
ContourdeTwern  
Gemeente Tilburg  
Senioren Netwerk Tilburg  
Het Laar  
Seniorenraad Tilburg  
Thebe  
De Wever

# Een eitje tikken met **Rosalie**

vrijwilligerswerk doe je samen



→ Ontdek

De  
**Wauw**  
van thebe

Als vrijwilliger bij Thebe kunt u voor mensen in uw buurt het verschil maken. Als vrijwilliger voor één van de bewoners of voor een groep bewoners kunt u meehelpen tijdens activiteiten, met iemand naar buiten of gewoon een praatje maken. U voegt waarde toe aan hun dagen, en zij voegen waarde toe aan de uwe.



← Vrijwilligerswerk in de zorg | [Vrijwilligerswerkbijthebe.nl](https://vrijwilligerswerkbijthebe.nl)