

# Wegwijs in Oost

## Inhoudsopgave

<a href="#">Inleiding</a> .....	4
<a href="#">Oost. De wijk waar de zon opkomt!</a> .....	5
<a href="#">Wijknetwerk Oost</a> .....	5
<a href="#">Wijkplatform Oost</a> .....	5
<a href="#">Wijkkrant Oost</a> .....	6
<a href="#">Wijkmanager</a> .....	7
<a href="#">Zorg &amp; Welzijn</a> .....	7
<a href="#">Wat is wijkgezondheidswerk?</a> .....	7
<a href="#">Gezondheidscentrum Samen Beter</a> .....	8
<a href="#">Telefonische bereikbaarheid</a> .....	9
<a href="#">Apotheken</a> .....	9
<a href="#">Overige Zorgverleners</a> .....	10
<a href="#">Juvans Maatschappelijk Werk</a> .....	10
<a href="#">Vivent</a> .....	11
<a href="#">Buurtzorg</a> .....	12
<a href="#">Zonnebloem Oostelijke Zon</a> .....	12
<a href="#">Zorgcentrum de Grevelingen</a> .....	13
<a href="#">Verpleeghuis Oosterhof</a> .....	13
<a href="#">DIVERS Welzijnsonderneming</a> .....	14
<a href="#">Opbouwwerk</a> .....	14
<a href="#">Jongerenwerk</a> .....	14
<a href="#">Ouderen – Activiteiten – Commissie</a> .....	15
<a href="#">ouderenadviseurs</a> .....	16
<a href="#">'t Sluske</a> .....	17
<a href="#">Wijkwerkplaats Oost</a> .....	18
<a href="#">Werkgroep Jong en Oud</a> .....	19
<a href="#">Politie</a> .....	19
<a href="#">Mailen</a> .....	19
<a href="#">Samenwerking</a> .....	19
<a href="#">Koppelproject</a> .....	20
<a href="#">Demarrage</a> .....	20
<a href="#">Scholen</a> .....	21

<a href="#">Basisschool het Rondeel</a> .....	21
<a href="#">Basisschool Oberon</a> .....	21
<a href="#">Herman Broeren School</a> .....	22
<a href="#">Overige Scholen</a> .....	23
<a href="#">Kinderopvang &amp; Opvoedingsondersteuning</a> .....	24
<a href="#">Kinderopvang De Kruiemel</a> .....	24
<a href="#">Peuterspeelzaal Klein Duimpje</a> .....	24
<a href="#">Sprookjesbos</a> .....	25
<a href="#">Lucas van Leijdenstraat 25</a> .....	25
<a href="#">Acaciasingel 77</a> .....	26
<a href="#">Overige Kinderopvang</a> .....	26
<a href="#">Humanitas</a> .....	27
<a href="#">MIM (Moeders Informeren Moeders)</a> .....	27
<a href="#">HOME-START</a> .....	27
<a href="#">DOORSTART</a> .....	27
<a href="#">Centrum Jeugd &amp; Gezin (CJG)</a> .....	28
<a href="#">Vivent Jeugdgezondheidszorg</a> .....	28
<a href="#">Opvoedingsvragen</a> .....	29
<a href="#">Oosterpoort</a> .....	30
<a href="#">Crisisinterventieteam Oosterpoort</a> .....	30
<a href="#">Vrijtijdsbesteding</a> .....	30
<a href="#">MCC / seniorenorkest</a> .....	30
<a href="#">Brede Bossche School aan de Aa</a> .....	31
<a href="#">Kinderbibliotheek het Ezelsoortje</a> .....	32
<a href="#">Sportactiviteit in BBSS aan de Aa</a> .....	33
<a href="#">Computerlessen</a> .....	33
<a href="#">Kinder-/Zorgboerderij Oosterhoeve</a> .....	33
<a href="#">Dierentehuis 's-Hertogenbosch e.o.</a> .....	34
<a href="#">Amateur Tuinders Vereniging 'De Oosterplas'</a> .....	35
<a href="#">Music'scool</a> .....	36
<a href="#">Verenigingen aan de Oosterplas</a> .....	36
<a href="#">Levensbeschouwing</a> .....	37
<a href="#">Wederkomstkerk</a> .....	37
<a href="#">Parochie Moeder Teresa</a> .....	38
<a href="#">Wonen en Woonomgeving</a> .....	38
<a href="#">Wijkteam van de Gemeente</a> .....	38
<a href="#">Woonlocatie Humanitas DMH 's-Hertogenbosch</a> .....	39

<a href="#">Steunpunt GGZ</a> .....	39
<a href="#">Brabant Wonen</a> .....	40
<a href="#">Anders Wonen 50+</a> .....	41
<a href="#">Seniorenplus appartementen Riviera</a> .....	42
<a href="#">Buurtcomité Lingeplein</a> .....	42
<a href="#">Bewonerscomité Aawijk-Noord</a> .....	42
<a href="#">Sport &amp; Bewegen</a> .....	43
<a href="#">Meer Bewegen voor Ouderen (MbvO) 65+</a> .....	43
<a href="#">Sport voor Ouderen (SvO) 50+</a> .....	43
<a href="#">Gezond Bewegen voor mensen met een Chronische Aandoening</a> .....	44
<a href="#">Sport gewoon waar mogelijk, speciaal waar nodig</a> .....	45
<a href="#">Peuter en Kleutergym</a> .....	45
<a href="#">Wladimirov@ Wellness</a> .....	46
<a href="#">Bewegingssalon Slender You</a> .....	46
<a href="#">Trimclub de Trimmelaers</a> .....	47
<a href="#">Sportaccommodaties in Oost</a> .....	47
<a href="#">Dienstverlening</a> .....	48
<a href="#">Voor mensen met minder heeft de gemeente wat meer!</a> .....	48
<a href="#">Wijkwinkel De Kiek</a> .....	49
<a href="#">De Stichting WAO/WSW Advies</a> .....	49
<a href="#">Buurthuizen</a> .....	50
<a href="#">De Stolp</a> .....	50
<a href="#">Buurthuis Graafsewijk Noord</a> .....	50
<a href="#">Telefoonlijst</a> .....	51
<a href="#">Basisscholen</a> .....	51
<a href="#">Speciaal onderwijs</a> .....	52
<a href="#">Buurthuizen</a> .....	52
<a href="#">Gezondheidszorg</a> .....	52
<a href="#">Kerken en levensbeschouwelijke instellingen</a> .....	55
<a href="#">Kindervoorzieningen</a> .....	55
<a href="#">Wonen/voorzieningen</a> .....	57
<a href="#">Sport – bewegen – recreatie</a> .....	57
<a href="#">Dieren</a> .....	58
<a href="#">Diverse wijkorganisaties</a> .....	58
<a href="#">Zorg en Welzijn</a> .....	59
<a href="#">Wonen</a> .....	62

## Colofon

### Redactie

Marcel van Houtum  
Mieke Verberne  
Ingrid Nijskens

### Vormgeving

Wim van der Plas.nl

### Fotografie

Arie van den Dungen  
Jan Wijers  
Bert de Kort  
BtZ – Marcel van Dijk  
Mieke en Wim Verberne  
Wim van der Plas

### Drukwerk

Printbest Kerkdriel

### Digitale uitgave en onderhoud

Wim Verberne [Webmaster@wijkkrantooost.nl](mailto:Webmaster@wijkkrantooost.nl)

De informatie in deze gids is gebaseerd op informatie die de samenwerkende instellingen in Oost hebben aangeleverd ofwel op hun website aanboden.

De gids is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid gemaakt en de redactie accepteert dan ook geen aansprakelijkheid voor de inhoud. Deze gids werd financieel mogelijk gemaakt door een bijdrage vanuit BewonersInitiatiefGelden van de gemeente 's-Hertogenbosch.

## Inleiding

Stichting Wijkkrant 's-Hertogenbosch Oost 'bestond' in 2010 10 jaar! Ter gelegenheid daarvan is het idee ontstaan een informatieboekje te maken door, voor en van de wijk.

De redactie van de wijkkrant benaderde daarvoor de bij haar

bekende organisaties, instellingen, groepen en scholen, met de vraag of zij opgenomen wilden worden in deze wijkgids van Oost .

Er was volop medewerking ! De redactie van de wijkkrant, die dit informatieboekje voor u heeft samengesteld, heeft geprobeerd een zo'n compleet mogelijke weergave te maken van al hetgeen Den Bosch Oost te bieden heeft.

Wij denken dat dit informatieboekje een goede en redelijk complete weergave is van de vele activiteiten in de wijk Oost.

Deze gids wordt actueel gehouden via de website:

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

Aanvullingen en verbeteringen zijn zeer welkom op

[webmaster@wijkkrantooost.nl](mailto:webmaster@wijkkrantooost.nl)

## Oost. De wijk waar de zon opkomt!

### Wijknetwerk Oost

In Oost zijn veel vrijwilligers- en professionele organisaties actief op het gebied van welzijn, gezondheid, sociale activering en jongeren- en ouderenactiviteiten.

Veel van deze organisaties hebben onderling contact met elkaar en overleggen regelmatig met elkaar tijdens het Werkersoverleg Oost. Dit Werkersoverleg is bedoeld om ervaringen uit te wisselen, signalen uit de wijk door te geven, activiteiten op elkaar af te stemmen en om elkaar te inspireren en stimuleren om nieuwe initiatieven te ontwikkelen. Nieuwe initiatieven die vooral moeten aansluiten bij de wijk.

Daarnaast is er een wijkplatform waar uitsluitend bewoners zitting in hebben.

Het wijkplatform ondersteunt de bewonersinitiatieven en vrijwilligersorganisaties. Verder zijn er nog tal van organisaties die geen binding hebben met het Werkersoverleg en het platform maar wel toegankelijk zijn voor wijkbewoners.

Al deze organisaties zijn in deze wijkgids Oost opgenomen.

### Wijkplatform Oost



Het Wijkplatform Oost is in 2000 opgericht voor Den Bosch Oost. In het Wijkplatform hebben actieve wijkbewoners zitting, die betrokken zijn bij een of meerdere wijkinitiatieven.

Zij wisselen informatie uit, signaleren knelpunten en brengen deze onder de aandacht van gemeente en politiek. Omgekeerd is het Wijkplatform voor de gemeente het aanspreekpunt in de wijk en informeert de gemeente het Wijkplatform over veranderingen en ontwikkelingen in de wijk Oost.

Het Wijkplatform vergadert 1 x per 2 maanden in Buurthuis Graafsewijk Noord. In de tussenliggende maand wordt op diversen locaties Den Bosch-Oost een wijkbijeenkomst georganiseerd, waarvoor bewoners via de wijkkrant Oost uitgenodigd worden. Op deze avonden komen allerlei thema's aan bod: leefbaarheid, veiligheid, jongeren, ouderen, ruimtelijke ontwikkelingen etc. Zo ontstaan nieuwe activiteiten zoals de werkgroep Oosterplas, activiteiten voor jong en oud, de werkgroep van Roosmalenplein en de jaarlijkse kerstmarkt. Het Wijkplatform pikt signalen uit de wijk op en heeft bijvoorbeeld aan de wieg gestaan van de doorstart van de Kruimel.

Het Wijkplatform heeft geregeld contact met de wijkmanager van de gemeente en met allerlei organisaties, die werkzaam zijn in de wijk zoals de buurthuizen, politie, Divers, BOR, Juvans, Samen Beter etc. Wilt u zich ook inzetten voor uw wijk en daarover afstemmen met andere wijkbewoners, neem dan contact met ons op via e-mail: [bestuur@wijkplatform-oost.nl](mailto:bestuur@wijkplatform-oost.nl) of telefoon 06-45548952.

Meer informatie is te vinden op [www.wijkplatform-oost.nl](http://www.wijkplatform-oost.nl) of telefoon 06-45548952.

## Wijkkrant Oost

## Wijkkrant Oost

De huidige wijkkrant bestaat 10 jaar, maar valt eigenlijk al 35 jaar in de brievenbus van alle bewoners van de wijk waar 'de zon op komt'. Want na het besluit om te stoppen met de toenmalige krant in het jaar 2000 heeft een groep wijkbewoners gezorgd voor een doorstart. De wijkkrant informeert bewoners op een directe manier over de gebeurtenissen in de wijk. De redactie van de wijkkrant vindt een goede communicatie belangrijk om de ontwikkelingen in de wijk

positief te kunnen beïnvloeden. De krant verschijnt 5 a 6 keer per jaar. De wijkkrant wordt door wijkbewoners gemaakt en is bedoeld voor wijkbewoners en in de wijk actieve organisaties. In feite maken zij de krant door het aanleveren van informatie en nieuws. De wijkkrant wordt verspreid door vrijwilligers.

De krant krijgt een jaarlijkse bijdrage vanuit het Wijkplatform Oost en een gemeentelijke bijdrage.

Daarnaast is zij afhankelijk van financiële bijdragen van organisaties en bedrijven in de wijk Oost. Wijkkrant Oost is te bereiken op telefoonnummer: 6124768 of via e-mail: [wijkkrantoot@home.nl](mailto:wijkkrantoot@home.nl)

## Wijkmanager

De wijkmanager is de regisseur op het gebied van leefbaarheid, veiligheid, wonen, zorg, voorzieningen en andere zaken die in de wijk spelen.

Hij is goed op de hoogte van de producten en diensten die de gemeente en andere instanties op deze terreinen aanbieden.

De wijkmanager vervult een intermediaire rol tussen de burgers en de gemeente.

Paul Hilgers is te bereiken op telefoonnummer 6159119 of per e-mail: [p.hilgers@s-hertogenbosch.nl](mailto:p.hilgers@s-hertogenbosch.nl)

## Zorg & Welzijn

### Wat is wijkgezondheidswerk?



Simpelweg kun je zeggen dat het wijkgezondheidswerk een “gezonde leefstijl” op de agenda van bewoners wil krijgen.

Het wijkgezondheidswerk streeft ernaar om mensen te helpen zelf aan een gezonde leefstijl te werken. Ook in Oost is een Wijkgezondheidswerker van de GGD Hart voor Brabant actief. Een gezonde en actieve leefstijl van alle wijkbewoners, jong en oud staat centraal. Samen met bewoners en beroepskrachten probeert de wijkgezondheidswerker activiteiten rondom gezondheid te organiseren. Regelmatig

wordt er bijvoorbeeld een cursus gezonde voeding, activiteiten tijdens Plein Actief en de Hart voor je wijkweek georganiseerd.

Voeding en bewegen stond tijdens vele activiteiten centraal o.a. Tijdens het project 'Op een lijn' en tijdens de kinderkookcursussen in verpleeghuis Oosterhof. Andere voorbeelden zijn gezondheidsprojecten op de basisscholen, een ouderentestdag of ondersteuning bij het stoppen met roken.

Ideeën en vragen van bewoners en beroepskrachten zijn uitgangspunt zodat de activiteiten passen bij de wijk.

Heeft u vragen of ideeën of wilt u informatie dan kunt u contact opnemen met Rika van de Water : 640 45 64 of [r.vd.water@ggdhvb.nl](mailto:r.vd.water@ggdhvb.nl)

## Gezondheidscentrum Samen Beter



Het Gezondheidscentrum heeft vele verschillende soorten zorg onder een dak. Dat varieert van huisartsen tot maatschappelijk werkers en van logopedisten tot verslavingsdeskundigen. Het groeide sinds 1980 uit tot wat het nu is: een centraal punt waar wijkbewoners van 's-Hertogenbosch- Oost en Hintham met allerlei gezondheidskwesties terecht kunnen.

Vanaf april 2010 werkt Samen Beter samen met het Centrum voor Jeugd en Gezin.

Centrum indicatiestelling zorg, CIZ is sinds oktober te vinden in het gezondheidscentrum. Zij kunnen u helpen om snel AWBZ – zorg aan te vragen.

Samen Beter maakt deel uit van het Wijknetwerk Oost, waarin bewoners, patiënten en beroepskrachten werken aan een gezonde leefomgeving.

Samen Beter stelt mensen centraal, daar worden mensen beter van!

Gezondheidscentrum Samen Beter

Palmboomstraat 127 5213 VG 's-Hertogenbosch

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



## Telefonische bereikbaarheid

Spoedeisende hulp (levensgevaar)

Overdag: 6123776

Avond, nacht en weekend: Huisartsenpost Rijnstraat 4,  
tel.: 0900-8860

Overige nummers: 6130765

Huisartsen, fysiotherapie en kinderfysiotherapie,  
herhaalrecepten, logopedie, praktijkverpleegkundigen, Roder  
Consult en Novadic Kentron verslavingszorg

6444244

Juvans maatschappelijk werk

06-33342860

CIZ-AWBZ-zorg

0900-5152535

Vivent consultatiebureau, diëtiste

6149327

CJG, centrum voor jeugd en gezin

6891308/06-55342887

Verloskundige

6148850

Preventiewerker

## Apotheken

### Apotheek Cleij

Palmboomstraat 129

Telefoon: 6137458

e-mail: [apotheeckleij@ezorg.nl](mailto:apotheeckleij@ezorg.nl)

Website: [www.apotheeckleij.nl](http://www.apotheeckleij.nl)

Openingstijden:

maandag tot en met donderdag van 8.30 uur tot 18.00 uur.

Vrijdag van 8.30 uur tot 20.00 uur.



### Apotheek Van Roosmalenplein

Hesselsstraat 2 e

Telefoon: 6120705

e-mail: [info@apotheekroosmalenplein.nl](mailto:info@apotheekroosmalenplein.nl)

Openingstijden:

maandag t/m vrijdag geopend van 08.00 uur tot 18.00 uur.

In het weekend en op feestdagen gesloten.

## Overige Zorgverleners

Den Bosch – Oost heeft verder:

- een huisartsenpraktijk aan de Hesselstraat
- fysiotherapiepraktijken aan de Amstellaan, Graafseweg , Grevelingen en Piet Slagerstraat,
  - Fysiotherapie Jeroen Verdonk is gericht op fysiotherapie (dus alle klachten aan het bewegingsapparaat) , op sportfysiotherapie (alle sport gerelateerde klachten) en op sportbegeleiding (voor iedereen die wil starten met sporten of verder begeleid wil worden in het sporten).
- een tandartsenpraktijk aan de Seringenstraat, Kamperfoeliestraat
- een podotherapiepraktijk aan de Graafseweg.

Zie daarvoor de uitgebreide telefoonlijst achter in deze gids.

## Juvans Maatschappelijk Werk



Juvans werkt voor Den Bosch Oost vanuit Gezondheidscentrum Samen Beter.

Er zijn verschillende disciplines binnen de organisatie : o.a. Schoolmaatschappelijk werk, algemeen maatschappelijk werk en diverse projecten waarin met andere zorg- en welzijnsinstellingen samengewerkt wordt.

Juvans biedt hulp aan mensen met allerlei soorten problemen: psychosociale problemen, financiële problemen, verwerkingsproblemen, relatieproblemen, stressklachten, enz.

Mensen kunnen zich telefonisch of op het spreekuur aanmelden. Na een intakegesprek wordt er dan een hulpverleningstraject gestart. Juvans werkt meestal individueel (of met partner), maar soms ook in groepsverband, zoals bijvoorbeeld de assertiviteitstraining.

Voor aanmelding en informatie: 6444244

Spreekuurtijden van Juvans bureau Oost: Maandag, woensdag en

vrijdag van 9:00 tot 10:00 uur in GC Samen Beter, Palmboomstraat  
127 Dinsdagochtend van 9:00 tot 10:00 uur in Wijkwinkel De Kiek,  
Dageraadsweg 39

Voor meer informatie [www.juvans.nl](http://www.juvans.nl)

## Vivent



Vivent staat voor vertrouwde zorg, deskundigheid, aandacht en nabijheid.

Elke inwoner van de regio 's-Hertogenbosch die huishoudelijke, verzorgende, verpleegkundige, psychische of sociale hulp nodig heeft, kan bij ons terecht. De professionals van Vivent richten zich op verschillende kanten van de zorg: preventieve activiteiten; individuele zorgverlening, behandeling en dienstverlening; gemeenschappelijke voorzieningen; creëren van ontmoetingsmomenten.

We zijn er voor jong en oud. Uiteraard. In alle levensfasen kunnen mensen een beroep doen op Vivent. Het accent ligt op zorg voor 'de jongsten' en 'de oudsten' Bij de jeugdgezondheidszorg staat preventie voorop.

Bij de ouderenzorg versterken we de mogelijkheden van ouderen om voor zichzelf te zorgen.

Mensen zo ondersteunen dat ze de regie over hun leven kunnen blijven voeren. Dat loopt als een rode draad door al onze activiteiten. Door letterlijk en figuurlijk 'in de buurt' te werken, kunnen we die ondersteuning dichtbij de cliënten houden. Samen maken we goede afspraken.

Betrouwbaarheid.

Ook daar staat Vivent voor.

Het beste kunt u het eerste contact met Vivent leggen via de zorgcentrale, telefoon 0900 – 5152535.

Via dit nummer is Vivent 24 uur per dag, zeven dagen in de week, bereikbaar.

## Buurtzorg



Buurtzorg Nederland heeft een vernieuwend concept voor verpleging en verzorging aan huis ontwikkeld. Zorgverlening waarbij we streven naar betere oplossingen voor de cliënt, duurzaam en effectief. Door de zorgverlening volledig door hoog opgeleide wijkverpleegkundigen en wijkziekenverzorgenden in kleine autonome 'Buurtzorgteams' in te laten vullen wordt het oplossend vermogen en de professionaliteit van medewerkers ten volle benut. Deze Buurtzorgteams worden ondersteund door een landelijke organisatie. Hierbij wordt gebruik gemaakt van moderne ICT-toepassingen waardoor de administratieve kosten tot een minimum worden beperkt. De kosten van management en overhead worden zo beperkt mogelijk gehouden. Kortom: betere zorg tegen lagere kosten; een aantrekkelijk perspectief voor cliënt, professional en verzekeraar. Buurtzorg Nederland: een natuurlijk alternatief!

Team Den Bosch BZO  
Graafseweg 194a  
5213 AP 's-Hertogenbosch  
06-10449000

## Zonnebloem Oostelijke Zon



Per 2010 zijn de Zonnebloem afdelingen Hinthamerpoort /Graafsewijk en Aawijk /Zuid samengevoegd en gaan zij verder onder de naam Zonnebloem Oostelijke Zon.

De Zonnebloem is een vrijwilligersvereniging die zich inzet voor langdurig zieken, lichamelijk gehandicapten en hulpbehoevende ouderen, ongeacht hun levens- of geloofsovertuiging.

De vrijwilligers bezoeken hen thuis of in het ziekenhuis en organiseren activiteiten en uitjes.

Voor meer informatie: Mevr. De Gier; tel. nr. 06 – 24785597 of Mevr. Van Schijndel: 6146892 of kijk op: [www.zonnebloem.nl](http://www.zonnebloem.nl)

## Zorgcentrum de Grevelingen



In Zorgcentrum De Grevelingen is intramurale, extramurale en aanvullende zorg mogelijk. Ook biedt De Grevelingen u dagactiviteiten waar u iedere dag kunt aansluiten. Tevens is het mogelijk om binnen De Grevelingen het restaurant te bezoeken voor een heerlijke geserveerde warme maaltijd. Loop eens binnen.

Wat biedt De Grevelingen nog meer:

- 24 uur alarmopvolging
- Geestelijke verzorging Activiteiten ( begeleiding)
- Kerkdiensten
- Huishoudelijke verzorging (schoonmaak)
- Maaltijdbezorging
- Bibliotheek
- Gezamenlijke ontmoetingsruimte (Steunpunt)
- Stiltecentrum Internetcafé voor senioren
- Winkel
- Klussenservice
- Boodschappenservice
- Linnen (was) service

Al deze diensten kunnen zowel in het zorgcentrum als bij u thuis worden aangeboden.

Zorgcentrum De Grevelingen, Grevelingen 66, telefoonnummer 6128799

## Verpleeghuis Oosterhof

Verpleeghuis Oosterhof maakt deel uit van de Van Neynselgroep en biedt meer dan zorg alleen. Oosterhof is een gastvrije organisatie, waarin cliënten worden gestimuleerd aan te geven wat zij belangrijk vinden.

Het verpleeghuis biedt revalidatie, langdurige somatische en psychogeriatrische zorg aan totaal 124 cliënten. Cliënten hebben

veelal een eenpersoonskamer.

Op de dagbehandeling van Oosterhof is ruimte voor 40 cliënten.

In het gebouw is een grote ontmoetingsruimte en sinds het voorjaar van 2008 een modern Grand Café met een ruim en schaduwrijk terras. Hier genieten niet alleen cliënten en medewerkers van Oosterhof van een kop koffie of een uitgebreide lunch, maar kunnen ook mensen uit de wijk terecht.

Verpleeghuis Oosterhof ligt direct aan de rivier de Aa en de Oosterplas.

Verpleeghuis Oosterhof, Eemweg 114, telefoonnummer 6802100

## DIVERS Welzijnsonderneming

### Opbouwwerk



Het opbouwwerk van Divers stimuleert en ondersteunt de participatie van bewoners in de buurt met als doel het samenleven en wonen in buurten en wijken te versterken. Soms gaat het om kleine veranderingen als een verkeersdrempel, soms om ingrijpende veranderingen zoals sloop en nieuwbouw.

Het opbouwwerk vervult een brugfunctie tussen bewoners, instellingen en organisaties.

Ook ondersteunt het opbouwwerk bewoners bij het organiseren van leuke activiteiten in de buurt.

Heeft u plannen, schroom niet om contact op te nemen met een van de opbouwwerkers in Oost: 6124488

### Jongerenwerk

Een aantal jongeren brengt veel tijd op straat door in (vaak wisselende) groepen. Hun gedrag kan spanningen oproepen in een buurt. De jongerenwerkers onderhouden het contact met een groot aantal van deze groepen door ambulante te werken en de jongeren actief op te zoeken. Bij verstoorde situaties kunnen ze snel in actie komen om de relaties tussen jongeren en buurtbewoners te helpen verbeteren. De jongerenwerker kan ook helpen bij problemen of lastige kwesties op school. Dat kan gaan over zaken waar je als

jongere, maar ook als ouder mee te maken krijgt en waar je niet direct een oplossing voor weet. Het jongerenwerk in Oost organiseert verschillende activiteiten voor jongeren van 12 t/m 18 jaar. Zo zijn er bijvoorbeeld verschillende sportactiviteiten en organiseren zij jaarlijks nog een aantal grotere activiteiten. Houd hiervoor de posters in de gaten!! Als je een vraag hebt of een leuk idee voor de jongeren in jouw wijk, bel of mail dan de jongerenwerkers: 612 44 88 of [welzijsonderneming@divers.nl](mailto:welzijsonderneming@divers.nl) Het jongerenwerk van Divers heeft ook een eigen hyvespagina.

## Ouderen – Activiteiten – Commissie

De Ouderen – Activiteiten – Commissie (OACCOOST) valt onder Welzijsonderneming Divers en beschikt over 31 vrijwilligers, waarvan er 6 het bestuur vormen.

De vrijwilligers organiseren allerlei activiteiten en cursussen, verspreid over alle dagen van de week.

Een greep uit de activiteiten:

- 3D kaarten maken
- Bingo
- Bloemschikken
- Breien en haken
- Computercursussen
- Dansen
- Fotocursus of workshop
- Kantklossen
- Koersbal
- Mozaïeken
- Naailes
- Patchwork
- Schaken en dammen
- Spaanse les
- Teken en schilderen

Deze vele activiteiten bieden aan senioren tal van mogelijkheden het sociale contact te verstevigen en de tijd creatief te benutten.

Buiten alle activiteiten om, verzorgt het OAC – Oost ook ieder jaar

een kerst- en paasviering.

In oktober is er een open dag om de mensen in de wijk kennis te laten maken met alle activiteiten.

De activiteiten van het OAC – Oost worden gehouden in: Sociaal Cultureel Centrum 'De Biechten' in Hintham, Henri Bayensstraat 3, telefoonnummer 6419072

Het is ontzettend belangrijk dat ouderen niet thuis blijven zitten en vereenzamen.

Daarom verwelkomt het OAC – Oost graag nieuwe deelnemers. Ook zijn er steeds mensen nodig die op bestuurlijk niveau bereid zijn hun tijd en energie te geven.

Voor algemene informatie en inlichtingen over de activiteiten kunt u contact opnemen met:

Fried Wening telefoonnummer 6130657 / 06- 20851087

of Claudine Breteau, telefoonnummer 6147791

Let ook op publicaties via folders, wijkkrant, website Divers, dagblad en huis-aan-huisbladen.

## ouderenadviseurs

In alle wijken van de stad zijn ouderenadviseurs van welzijns-onderneming Divers werkzaam.

In de wijk Oost is ouderenadviseur Monica Veltman werkzaam. De diensten van de ouderenadviseur zijn gratis. Ouderenadviseurs bezoeken ouderen en informeren en adviseren hen over voorzieningen en regelingen. Zonodig wordt ook hulp geboden bij het indienen van aanvragen. Voor sommige ouderen is een langdurige ondersteuning nodig. In dat geval helpt de ouderenadviseur hen bij het oplossen van problemen die zich in die periode voordoen. De ouderenadviseur van Divers werkt nauw samen met instellingen in 's-Hertogenbosch op het terrein van wonen-welzijn-zorg

Monica Veltman is van maandag t/m donderdag te bereiken op telefoonnummer 6124488, toestel 216 of 06-46768104.

Voor meer informatie zie ook [www.divers.nl](http://www.divers.nl)



## 't Sluske

't Sluske is gevestigd in de Brede Bossche School aan de Aa. Het Sluske is een vrijwilligersorganisatie waar onder leiding van Marie van Herpen en met behulp van vrijwilligers aan zowel kinderen als vrouwen geleerd wordt hoe ze met hun handen mooie dingen kunnen maken. Iedere maandag- dinsdag – en donderdagavond is het Sluske open van half 7 tot kwart voor 8 voor kinderen. Daar krijgen zij les in handvaardigheid. Het kan zijn dat er met papier gewerkt wordt maar ook leren de kinderen met o.a. Klei, hout, was en textiel om te gaan. En daarvan worden de mooiste dingen gemaakt. Marie geeft ook les aan vrouwen. Dat doet ze op dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur. Dan leert zij vrouwen uit de wijk van alles op het gebied van creativiteit. Wilt u eens komen kijken of wilt u meedoen? Bel dan naar Marie van Herpen tel 06 – 10479048 of mail haar op het volgende e-mailadres: [marie121@live.nl](mailto:marie121@live.nl)  
*Alles mag en niks moet!*

## Stichting Trefpunt Oost

Het Trefpunt Oost is een dagbesteding- en rehabilitatieproject voor mensen met en zonder psychiatrische beperking. Het Trefpunt is een initiatief van wijkbewoners en bestaat inmiddels al meer dan 20 jaar. Deze wijkbewoners zagen dat er weinig te doen was voor mensen met een psychiatrische achtergrond die in de wijk Oost, thuis of in een beschermde woonvorm woonden. Zij startten een laagdrempelige ontmoetingsruimte in de Oosthoek en tot op de dag van vandaag bieden zij daar bezoekers verschillende activiteiten aan. Deze bezigheden zijn afgestemd op de vraag van de bezoekers. Het uitgangspunt van het Trefpunt is ‘ alles mag en niks moet ‘. Behalve een projectleidster zijn er vele trouwe vrijwilligers verbonden aan het Trefpunt. Van maandag tot vrijdag zijn zij aanwezig om de bezoekers welkom te heten, hen van koffie en thee te voorzien en zo nodig, een luisterend oor te bieden. Het Trefpunt werkt samen met de wijkwerkplaats die op dezelfde locatie gehuisvest is.

Iedere donderdag wordt er een warme maaltijd klaargemaakt met en voor de bezoekers en deze wordt gezamenlijk genuttigd. Het Trefpunt zit (nog steeds) in de Oosthoek, Piet Slagerstraat 132 Telefoonnummer projectleider 06-46768117.

## Wijkwerkplaats Oost

Wijkwerkplaats Oost is een vrijwilligersorganisatie met 14 vrijwilligers die zich dagelijks inzetten voor anderen, waaronder non-profit organisaties. In de werkplaats is allerlei gereedschap aanwezig waarmee hout bewerkt kan worden.

Wat zij zoal doen is: repareren van houten speelgoed voor peuterspeelzalen, het bouwen van poppenhuizen, kleine reparaties voor ouderen zoals een tuinhokje vervangen e.d. En dat alles tegen vergoeding van de materialen zoals hout, lijm, spijkers.

Verder komen er een dag per week mensen met een niet aangeboren hersenletsel in de werkplaats om onder leiding van de vrijwilligers te timmeren en/of te schilderen met olieverf.

Leden van de wijkwerkplaats gaan met de uitgezaagde voorwerpen naar de zorgcentra om die ter plekke samen met de oudere bewoners in elkaar te zetten en te schilderen. Dat is dankbaar werk.

Een wens die de vrijwilligers hebben, is om ouderen naar de werkplaats te halen zodat die daar zelf kunnen zagen of timmeren. Zij willen daarmee de ouderen buiten het zorgcentrum een zinvolle dagbesteding aanbieden.

De wijkwerkplaats bevindt zich in de Oosthoek. Hoewel de Oosthoek momenteel als buurthuis gesloten is, is er voorlopig nog wel plek voor zowel de wijkwerkplaats als Trefpunt Oost. Er is een samenwerkingsverband tussen deze 2 en de bezoekers van het Trefpunt kunnen onder begeleiding gebruik maken van de werkplaats. Zo wordt er van alles gemaakt en menig tuin is al versierd met vogelkooitjes, waterputten en molens afkomstig uit de Wijkwerkplaats.

De wijkwerkplaats is iedere dag open, en mocht u vragen hebben dan kunt u informatie inwinnen bij: Klaas Smits 06 – 17535986

## Werkgroep Jong en Oud

De Werkgroep Jong en Oud heeft als doel het bevorderen van contacten tussen de jongeren en ouderen in de wijk Oost. Dit doel proberen zij te verwezenlijken door het organiseren van diverse activiteiten op locaties in de wijk. De werkgroep is gevestigd in Buurthuis Graafsewijk Noord en te bereiken via telefoonnummer 6124768

## Politie



*‘Hoe meer meldingen, hoe meer aandacht’*

Sinds november 2009 is Bas Lucius waarnemend buurtcoördinator van de politie in Oost. Hij heeft het gebied tussen Graafseweg, dr.Poelstraat, Aa en Ijzeren Kind onder zijn hoede.

Zijn collega Gerard Hermesen is er voor de rest van De Graafsepoort. Het valt Bas op dat er bij problemen vaak maar weinig meldingen van bewoners binnenkomen.

‘Mensen denken vaak: de politie komt toch niet of ze denken dat de burens wel zullen bellen. Maar als het kan, komen we. En anders blijft toch die melding staan en ligt het in ieder geval vast en is het probleem onder de aandacht.’ Vaker melden is dus wat Bas betreft de uitdrukkelijke boodschap.

## Mailen

De buurtcoördinator, ook wel wijkagent genoemd, heeft meer tijd voor zijn wijk. Daarnaast draaien zij ook nog andere politiediensten, maar de meeste tijd gaat naar de wijk. De buurtcoördinator is zeer regelmatig in de wijk aanwezig en aanspreekbaar.

Het is zijn/haar taak problemen in de wijk op te lossen en contactpersoon naar de politie te zijn.

Mailen met de wijkagent kan ook.

## Samenwerking

Problemen oplossen doet de buurtcoördinator niet in zijn eentje. In het wijknetwerkoverleg werken politie, het welzijnswerk van Divers,

de gemeente, woningcorporaties en andere partijen samen. Wie contact wil met de buurtcoördinator kan mailen naar [bas.lucius@brabant-noord.politie.nl](mailto:bas.lucius@brabant-noord.politie.nl). Het is ook mogelijk te bellen met 0900-8844 en naar hem te vragen.

## Koppelproject

Een koppel bestaande uit een politieagent van de politie en een welzijnswerker gaan 1 dagdeel in de week de wijk Oost in om zo op een gemakkelijke manier in contact te komen met de bewoners.

Er zijn 2 koppels aanwezig in Oost.

Het ene koppel loopt rond in het gebied tussen de Graafseweg, de dr. Poelsstraat, de Aa en het Ijzeren Kind. Wilt u contact met de agent in deze wijk dan kan dat via e-mailadres [bas.lucius@brabantnoord.politie.nl](mailto:bas.lucius@brabantnoord.politie.nl) of u vraagt naar de wijkagent op telefoonnummer 0900 – 8844.

Het andere koppel is te vinden in de Aawijk Zuid.

Voor contact met de wijkagent van dit gebied kunt u mailen naar [eric.vandijk@brabant-noord.politie.nl](mailto:eric.vandijk@brabant-noord.politie.nl) Ook naar deze wijkagent kunt u vragen via bovenstaand nummer.

Doordat politie ( en welzijnswerker) zichtbaar aanwezig zijn op straat is het gemakkelijker hen aan te spreken en wellicht daardoor problemen in een vroegtijdig stadium aan te pakken of te voorkomen.

## Demarrage



Biedt begeleiding individueel of in groepsverband op diverse levensterreinen en begeleidt bij aanvraag van een Persoons Gebonden Budget (PGB).

Het gaat dan om: Begeleiding en ondersteuning bij wonen, vrije tijd, en werk Praktische begeleiding bij het voeren van het huishouden bij financiële zaken, zelfverzorging en medicijngebruik Emotionele begeleiding op verschillende levensgebieden en bij het leggen van contacten Begeleiding bij het zoeken naar passende bezigheden voor vrije tijd, vrijwilligerswerk, activiteiten- en buurtcentra Begeleiding en hulp bij het zoeken en vinden van werk Begeleiding van jongeren of

gezinnen waarvan of ouder of een van de kinderen een psychiatrisch probleem heeft.

Adres: Van Broeckhovenlaan 6

Telefoon 6876666

E-mail [servicepunt@demarrage.info](mailto:servicepunt@demarrage.info)

Website [www.pgbshertogenbosch.nl](http://www.pgbshertogenbosch.nl)

## Scholen

### Basisschool het Rondeel



Basisschool Het Rondeel staat aan de Acaciasingel in de wijk Oost en is onderdeel van de Brede Bossche School aan de Aa. In de school wordt het onderwijs gegeven aan 12 groepen.

Het Rondeel is een openbare basisschool en voor ieder kind toegankelijk, ongeacht uiterlijk, taal of culturele achtergrond.

Het Rondeel heeft een eigen schoolgids. Daarin vindt u volop informatie over wat de school kan betekenen voor uw kind en u als ouder. Deze gids is te downloaden via onderstaande website.

Acaciasingel 77, Telefoonnummer 6158010 E-mail [info@hetrondeel.nl](mailto:info@hetrondeel.nl)

Website [www.hetrondeel.nl](http://www.hetrondeel.nl)

### Basisschool Oberon

Basisschool Oberon is gelegen aan de Waalstraat 52.

Het grootste deel van de leerlingen komt uit de Aawijk of uit de directe omgeving.

Aan de hand van moderne methoden wordt door een team van ervaren leerkrachten les gegeven volgens het jaarstofklassensysteem.

Deze methoden worden regelmatig vernieuwd om de leerlingen voortdurend met uitdagend lesmateriaal te blijven prikkelen.

De Oberon school hecht veel belang aan het bieden van een duidelijke en veilige structuur aan het kind.

Voor uitgebreide informatie kunt u terecht bij de directeur van de

school of de website bekijken.  
Waalstraat 52 Telefoonnummer 6130213  
E-mail [info@bs-oberon.nl](mailto:info@bs-oberon.nl)  
Website [www.bs-oberon.nl](http://www.bs-oberon.nl)

## Herman Broeren School

De Herman Broeren School is een school voor speciaal en voortgezet speciaal onderwijs voor zeer moeilijk lerende kinderen en jongeren. De school behoort tot de Stichting ZML Noordoost Brabant. Het is een grote school met ruim 600 leerlingen, die zijn ondergebracht in de verschillende locaties. De kinderen kunnen vanaf 4 jaar naar school en mogen tot 20 jaar blijven.

Een van die afdelingen is de LMB-afdeling (leerstream middenbouw) Deze bevindt zich aan de Lucas van Leydenstraat. Daarna gaan de leerlingen naar de afdeling VSO. Deze school is gevestigd aan de Seringenstraat. Het onderwijs op het VSO staat in het teken van werken, wonen en vrije tijd.

Zelfstandigheid en zelfredzaamheid zijn belangrijke items op het VSO. Praktijkvakken die hier worden aangeboden zijn verzorging (koken en schoonmaak), creatieve vorming, techniek, tuinbouw, detailhandel en arbeidstraining.

Locatie Lucas van Leijdenstraat 31

Telefoonnummer 6139080

Locatie Lucas van Leijdenstraat 59

Telefoonnummer 6135747

Locatie Seringenstraat 27 (VSO)

Telefoonnummer 6129713

E-mail: [info@hermanbroerenschool.nl](mailto:info@hermanbroerenschool.nl)

## Het Koning Willem I College



Deze school staat weliswaar niet in Den Bosch Oost maar bij voldoende aanmelding is het ook mogelijk een cursus in de buurt te organiseren.

Het Koning Willem I College is gevestigd aan de Onderwijsboulevard 3 in Den Bosch.

Deze school heeft een ruim aanbod van onderwijs voor volwassenen. Een greep uit het aanbod: computercursussen beter Nederlands leren

lezen en schrijven geld en financiële zaken engels Deze cursussen zijn voor mensen die de basisschool of het voortgezet onderwijs niet hebben afgemaakt.

Voor personen met dyslexie zijn er ook mogelijkheden.

Ook aan anderstaligen heeft het College wat te bieden, zoals; inburgering nieuwkomers, alfabetisering en Nederlands voor oudkomers Nederlands toeleiding naar werk voor werklozen.

Daarnaast biedt de school ook taaltraining voor hoger opgeleide anderstaligen.

Bel voor informatie of aanmelding naar Koning Willem 1 College 6249502 of ga naar de website: [www.kw1c.nl](http://www.kw1c.nl)

## Overige Scholen

### **Aquamarijn (nutsmontessorischool)**

Waalstraat 50, 5215 CK 's-Hertogenbosch

tel.: 6145372

E-mail: [directie@aquamarijn.org](mailto:directie@aquamarijn.org)

### **Brede Bossche School de Graaf**

Graafseweg 52 5213 AL 's-Hertogenbosch

tel.: 6158052 tel.: 6105165

### **Vrije school De Driestroom**

Waalstraat 30 5215 CK 's-Hertogenbosch

tel.: 6139158

E-mail: [info@vsdedriestroom.nl](mailto:info@vsdedriestroom.nl)

website: [www.vsdedriestroom.nl](http://www.vsdedriestroom.nl)

### **Gemeente 's-Hertogenbosch, afdeling Jeugd en Onderwijs**

Postbus 12345, 5200 GZ 's-Hertogenbosch

Secretariaat tel.: 6159360

E-mail: [secretariaat-J&O@s-hertogenbosch.nl](mailto:secretariaat-J&O@s-hertogenbosch.nl)

Leerplicht tel.: 6155840 E-mail: [leerplicht@s-hertogenbosch.nl](mailto:leerplicht@s-hertogenbosch.nl)

Leerlingenvervoer tel.: 615 93 66 (tussen 9.00 en 11.00 uur)

E-mail: [leerlingenvervoer@s-hertogenbosch.nl](mailto:leerlingenvervoer@s-hertogenbosch.nl)

# Kinderopvang & Opvoedingsondersteuning

## Kinderopvang De Kruimel

De Kruimel biedt, in aanvulling op de thuissituatie, een veilig omgeving, waarbinnen een kind zich geborgen voelt en het zich optimaal kan ontwikkelen samen met andere kinderen. De begeleiding richt zich op de ontwikkeling van het individuele kind, rekening houdend met zijn achtergrond.

Praktische gegevens: Van Broeckhovenlaan 6,  
coördinator Agnes Kuipers, telefoon 06-17888608

Laagdrempelig, wijkgericht en kleinschalige kinderopvang.

Elke dag geopend van 8.00 uur tot 13.00 uur.

Er kunnen per dag 12 kinderen terecht in de leeftijd van 6 weken tot 4 jaar.

Er zijn 2 crisisplaatsen.

Er wordt geen onderscheid gemaakt op gebied van cultuur, sociale achtergrond, ras of geloofsovertuiging.

Er is opvoedondersteuning als de ouders daar behoefte aan hebben.

Er wordt gewerkt met betaalde, onbetaaldkrachten en stagiaires.

Als ouders geen tegemoetkoming vanuit de wet kinderopvang ontvangen dan is er een fonds beschikbaar waaruit een tegemoetkoming wordt verstrekt.

De tarieven komen overeen met de tarieven die Kanteel Kinderopvang hanteert.

Deze tarieven worden jaarlijks na advies van de Centrale Cliëntenraad vastgesteld.

De Kruimel is onderdeel van de initiatiefgroep van Kanteel.

## Peuterspeelzaal Klein Duimpje

Klein Duimpje is een peuterspeelzaal, gevestigd in de BBS aan de AA.



Doelgroep zijn peuters uit de Aa-wijk en omliggende wijken, in de leeftijd van 2 ½ tot 4 jaar.

De peuterspeelzaal is een ontmoetingsplaats voor kinderen en ouders. Peuters leren samen te spelen en ontdekken de wereld om hen heen.

De leidsters op Klein Duimpje proberen de ontwikkeling van de peuters te stimuleren door een afwisselend programma aan te bieden. Daarnaast staat de individuele ontwikkeling centraal. Ieder kind leert op zijn eigen manier en op zijn eigen tempo.

Klein Duimpje is een VVE zaal. VVE staat voor: Voor en Vroegschoolse Educatie. Dit programma richt zich op de taalontwikkeling van de kinderen.

De openingstijden van Klein Duimpje zijn:

Maandag 8.45-11.45 uur en 13.00-15.00 uur

Dinsdagochtend 8.45-11.45 uur

Woensdagochtend 8.45-11.45 uur.

Donderdag 8.45-11.45 uur en 13.00-15.00 uur

Voor kinderen die extra aandacht nodig hebben op sociaal, emotioneel of ontwikkelingsvlak is er een 4e dagdeel beschikbaar op vrijdagochtend van 8.45-11.45 uur. Dit dagdeel is op aanvraag.

Telefoonnummer 8158020

E-mail [pszkleinduimpje@hetrondeel.nl](mailto:pszkleinduimpje@hetrondeel.nl)

## Sprookjesbos

Kinderdagverblijf Het Sprookjesbos bestaat uit twee locaties waar opvang wordt geboden aan kinderen van 0-13 jaar.

### Lucas van Leijdenstraat 25:

Het Sprookjesbos is gevestigd in een groot voormalig schoolgebouw. Naast de groepsruimtes is er een centrale grote speelhal aanwezig, een snoezelruimte en een grote buitenspeelplaats.

De speelhal wordt gebruikt om te kunnen spelen als het buiten regent met diverse materialen die uitnodigen tot ontdekken en bewegen, o.a. Diverse grote speelblokken waar een gymcircuit of hutten mee gebouwd kunnen worden De snoezelruimte wordt gebruikt om tot rust te komen en weg te kunnen snoezelen. Dit gebeurt o.a. Door rustgevende muziek, draaiende gekleurde lampjes en zachte lounge elementen te gebruiken .

De buitenspeelruimte is ingericht met diverse natuurlijke materialen die uitnodigen tot het fantasiespel en het aangaan van een ontdekkingstocht. Dit gebeurt o.a. Door een doolhof, een wilgentenenhut en diverse houten palen op diverse hoogtes in de grond.

### Acaciasingel 77:

Het Sprookjesbos is gevestigd in de Brede Bossche School 'aan de Aa'. Naast de groepsruimtes is er een centrale hal aanwezig, een gym/theater zaal en een grote buitenspeelruimte. De speelhal wordt gebruikt als het buiten regent. De gym/theaterzaal ligt in het schoolgebouw. Deze kan gebruikt worden om te gymmen en om dans/ toneel uit te oefenen.

De buitenspeelplaats is ingericht met diverse natuurlijke materialen die uitnodigen tot fantasiespel en het aangaan van een ontdekkingstocht. Dit gebeurt o.a. Door een houten brug met palen, een wilgentenenhut en een klein buitentheater.

Tel: 6910482

E-mailadres: [kdv@hetsprookjesbos.nl](mailto:kdv@hetsprookjesbos.nl)

## Overige Kinderopvang

In Den Bosch Oost zijn verschillende zalen waar kinderen welkom zijn om te spelen. Zij werken niet wijkgericht en hebben geen contacten met het wijknetwerk in Oost.

Stichting Zonnelicht biedt kinderen vanuit een neo – humanistische grondslag opvang aan in de Rijnstraat 559.

Aan de Rijnstraat in de locatie van Montessorischool Aquamarijn is een buitenschoolse opvang gehuisvest.

Verder is er een regionaal medisch kinderdagverblijf Kleine Cauw aan de Rijnstraat 16.

## Humanitas

### MIM (Moeders Informeren Moeders)

is een ondersteuningsprogramma voor moeders met een baby van 0-18 maanden, gericht op voorlichting, opvoeding en verzorging. Ervaren moeders (vrijwilligers) komen met een regelmaat op bezoek bij de moeders thuis en zijn erop gericht in hun gesprekken de zelfredzaamheid en onafhankelijkheid van de ouder te vergroten. Moeders worden gestimuleerd zelf keuzes te maken en vinden bij de vrijwilliger emotionele ondersteuning, informatie en een luisterend oor.

Het programma duurt, als de moeders dit willen, tot het kind 18 maanden oud is.

### HOME-START

Doelstelling is het voorkomen dat alledaagse problemen uitgroeien tot ernstige en langdurige problemen.

Het biedt opvoedingsondersteuning, praktische hulp en vriendschap aan gezinnen met tenminste 1 kind in de leeftijd onder de 6 jaar.

MIM en Home-Start werkt met ervaren en getrainde vrijwilligers die worden begeleid door een coördinator. Zij stimuleren ouders hun kracht te hervinden in moeilijke situaties.

Het vergroten van het zelfvertrouwen is daarbij een belangrijk doel. Het gezin geeft zelf aan waarvoor ze hulp nodig hebben. De vraag van het gezin staat centraal.

Voor informatie: 6910482 of 0610003412

### DOORSTART

Doorstart is een preventief programma dat zich richt op opvoedings – en gezinsondersteuning aan gezinnen met kinderen van 6 tot 14 jaar.

De ondersteuning richt zich op kwetsbare gezinnen met onvoldoende draagkracht en te weinig steun vanuit het eigen sociale netwerk.

Vrijwilligers bezoeken éénmaal per week een gezin, dat het om wat voor reden dan ook even moeilijk heeft, waar tijdelijk behoefte is aan laagdrempelige, vriendschappelijke hulp of ondersteuning bij de opvoeding en dat weinig of geen mensen in de omgeving heeft die deze steun kunnen geven.

Doorstart streeft ernaar de vaardigheden en het zelfvertrouwen van

de opvoeders te vergroten, het sociale isolement van gezinnen te verkleinen en ernstige opvoedingsproblemen in een gezin te voorkomen. Wanneer de problemen toch zwaarder blijken te zijn kan Doorstart een signaalfunctie naar hulpverleners vervullen. Soms is er al professionele hulp ingeschakeld in een gezin en kan Doorstart daarnaast extra steun bieden.

Voor informatie over Doorstart, het aanmelden als vrijwilliger of het aanmelden van een gezin, kan contact opgenomen worden met de coördinator Humanitas Doorstart 's- Hertogenbosch, telefoon 06-83232335

of e-mail: [doorstart.db@humanitaszuid.nl](mailto:doorstart.db@humanitaszuid.nl)

## Centrum Jeugd & Gezin (CJG)



### **voor antwoorden over opvoeden en opgroeien.**

Wat is een CJG-loket?

Een plek waar je met vragen over opvoeden en opgroeien terecht kunt.

Wij denken mee, geven praktische tips en kijken welke oplossing het beste past. Wij zijn er voor ouders, kinderen, jongeren, beroepskrachten, studenten, en iedereen die vragen daarover heeft. We registreren geen namen; het is anoniem.

Hoe en wanneer te bereiken? Op maandag en donderdagmorgen van 8.30 –12.30 uur in het CJG-loket in het gezondheidscentrum Samen Beter.

Telefoonnummer 0800 – 6441414.

De informatie- en adviesmedewerkers zijn: Marion van Tilburg en Fieke Timmermans.

En op de overige dagen zijn wij bereikbaar in het CJGloket Hinthamerstraat.

Op onze website: [www.Cjg-s-hertogenbosch.nl](http://www.Cjg-s-hertogenbosch.nl) staat informatie over onze activiteiten, zoals oudercursussen en sociale vaardigheidstrainingen voor kinderen en jongeren.

## Vivent Jeugdgezondheidszorg

*Ondersteuning op maat*

Na de geboorte van uw kind wilt u er zeker van zijn dat uw kind de beste zorg en begeleiding krijgt die u als ouder kunt geven. Vivent Jeugdgezondheidszorg ondersteunt (en/of: adviseert) en begeleidt ouders en verzorgers van kinderen van nul tot vier jaar.

Direct aansluitend op de overdracht van kraamzorg maakt de jeugdverpleegkundige met u een afspraak voor een huisbezoek. Zij beantwoordt uw vragen over de verzorging van uw kind en informeert u over :

- de gang van zaken op het consultatiebureau,
- de uitvoering van het rijksvaccinatieprogramma,
- het gebruik van het dossier en het privacyreglement.

Gedurende uw bezoeken aan het consultatiebureau volgen de artsen en verpleegkundigen van Vivent, samen met u, de ontwikkeling van uw kind. Eventuele achterstanden of stoornissen (op lichamelijk, psychosomatisch en sociaal emotioneel gebied) kunnen zo vroegtijdig worden opgemerkt.

Vivent geeft veel aandacht aan opvoeding, verzorging, omgang, voeding, spel, taal en veiligheid.

Bovendien werkt men samen met andere instellingen, steeds met het doel om de zorg voor kinderen en ouders zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.

Hoe komt u met Vivent in contact?

## Spreekuren

Wekelijks is er een inloopspreekuur in het Gezondheidscentrum Samen Beter, Palmboomstraat op donderdag van 12.30- 13.30 uur. Hier kunt u uw kind laten wegen en terecht met al uw vragen bij de jeugdverpleegkundige.

## Opvoedingsvragen

Het opvoeden van kinderen brengt vragen met zich mee, die u kunt stellen tijdens de bezoeken aan het consultatiebureau. Maar er zijn meerdere manieren waarop u hulp kunt krijgen. Als er bijvoorbeeld te weinig tijd is, kan de wijkverpleegkundige een extra afspraak met u maken en komt zij bij u op huisbezoek.

Soms loopt de opvoeding minder vanzelfsprekend dan u zou willen. Onze wijkverpleegkundigen zijn geschoold om vragen over de opvoeding te bespreken.

*Vivent Jeugdgezondheidszorg: Ondersteuning op maat*

## Oosterpoort

Oosterpoort is een regionale jeugdzorgorganisatie.

Oosterpoort neemt, samen met de andere jeugdzorginstellingen in de regio, de verantwoordelijkheid op zich om voor alle kinderen en jeugdigen in het werkgebied die in de knel zitten en die professionele pedagogische zorg behoeven, een adequaat aanbod te doen.

De instelling biedt met een breed en gevarieerd pakket aan hulpvormen `cliëntgerichte zorg op maat`.

Oosterpoort richt zich op kinderen en jeugdigen met ontwikkelingsproblemen. Ouders en andere gezinsleden worden intensief bij de zorg betrokken.

Naast deze kernactiviteit vervult Oosterpoort een functie op het terrein van preventieve jeugdzorg en pakt Oosterpoort de maatschappelijke verantwoordelijkheid om problemen die de opvoeding en de gezonde ontwikkeling van kinderen in de weg staan op de daartoe geëigende plaatsen aan te kaarten en onder de aandacht te brengen.

Kantoor Den Bosch Boterweg 7, 5213 HR Den Bosch

Telefoon 6927300

## Crisisinterventieteam Oosterpoort

In geval van crisis bij cliënten van Oosterpoort (ook pleegzorg) kunt u contact opnemen met het crisisinterventieteam van Oosterpoort.

Telefoon 06 – 33310150 Bent u geen cliënt van Oosterpoort, dan belt u in geval van crisis met de afdeling Spoedeisende Jeugdzorg Noord-Brabant. Deze afdeling van de Provincie is 7 x 24 uur bereikbaar.

Telefoon 088-0666999

# Vrijtijdsbesteding

## MCC / seniorenorkest



Het MCC-orkest bestaat uit zo'n 20 mensen, die allen vanwege hun

leeftijd of vanwege ziekte `buiten het arbeidsproces` staan: ouderen en WAO-ers. Het doel is vooral: genieten van gezamenlijk muziek maken.

Daarnaast treedt de groep op in verzorgings – en verpleeghuizen en bij gelegenheden die ze op hun pad tegenkomt.

MCC repeteert iedere maandagen woensdagochtend van 9.30 tot 11.45 uur in de Biechten.

Inlichtingen via telefoonnummer : 6212341

E-mail: [secretaris@mcc-seniorenorkest.nl](mailto:secretaris@mcc-seniorenorkest.nl)

Website: [www.mcc-seniorenorkest.nl](http://www.mcc-seniorenorkest.nl)

## Biljartclub JBGB

Op de Maassingel, verborgen achter de kanoclub en de appartementen van Oosterhof, staat een houten gebouwtje direct aan de Aa. En daarin is al sinds jaar en dag een biljartcentrum gevestigd. Dit centrum biedt o.a. ruimte aan 3 biljartverenigingen voor recreanten en 2 biljartverenigingen voor senioren.

Het gebouw is toegankelijk voor rolstoelers.

De vereniging is van mening dat biljarten voor jong en oud is en zij verzorgt dan ook lessen voor kinderen vanaf 6 jaar t/m 18 jaar. Als zij les krijgen wordt er niet gerookt en geen alcohol geschonken.

Mensen die lid worden kunnen meespelen in een competitie en in toernooien. Op de dinsdag- woensdag- en donderdagmiddagen is het vrij biljarten.

Als er geen wedstrijden zijn tenminste want die worden er ook georganiseerd.

De kosten voor het lidmaatschap bedragen 8 euro per maand.

Biljartclub JBGB, Maassingel 474

Telefoonnummer 6137563

Voorzitter W. Aanraad, telefoonnummer 5215153

of e-mail [w.aanraad@home.nl](mailto:w.aanraad@home.nl)

## Brede Bossche School aan de Aa

Binnen elke Brede Bossche School (BBS) spelen de wijkbewoners een

belangrijke en actieve rol. Het zijn wijkbewoners die computercursussen geven aan andere wijkbewoners, en zij runnen de uitleenbibliotheek.

Wijkbewoners organiseren zelf zoveel mogelijk activiteiten op het gebied van Sport en Bewegen, Kunst en Cultuur, maar ook op het gebied van ontmoeting en recreatie.

Wijkbewoners kunnen gratis gebruik maken van de ruimtes, apparatuur en faciliteiten van de BBS, in georganiseerd verband.

Bij dit alles kunnen de wijkbewoners op verzoek hulp, begeleiding en ondersteuning krijgen van de diverse partners binnen de BBS.

BBS-en worden gebouwd in wijken waar kinderen en volwassenen meer kansen verdienen. Iedereen in de wijk waar een BBS is mag meedoen. We willen u graag helpen bij het uitvoeren van activiteiten. Verschillende beroepskrachten van diverse partners staan klaar om u, als u dat wilt, te begeleiden, te ondersteunen, te trainen, enz.

Tot ziens in de BBS aan de Aa, Acaciasingel 77,  
tel. 6158010

Hoofdbeheerder Fred Dubbeld.

Informatie over de Brede Bossche Scholen:

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

E-mail: [info@bredeboschescholen.nl](mailto:info@bredeboschescholen.nl).

Informatie over verhuur: gemeente 's-Hertogenbosch 073-6159716

## Kinderbibliotheek het Ezelsoortje

In de Brede Bossche School aan de Aa bevindt zich kinderbibliotheek het Ezelsoortje.

Deze bibliotheek wordt gerund door vrijwilligers. Zij helpen kinderen van basisschool het Rondeel met het uitzoeken van boeken.

De kinderen kunnen er 3 ochtenden in de week terecht. Op dit moment maken alleen de kinderen van het Rondeel gebruik van de bibliotheek. In de toekomst hoopt de bibliotheek ook boeken uit te kunnen lenen aan volwassenen.

Verder bestaan er plannen om een speel-o-theek op te zetten.

Voor meer informatie: tel 6127419

E-mail: [bieb@hetrondeel.nl](mailto:bieb@hetrondeel.nl)



## Sportactiviteit in BBSS aan de Aa

### **Sportactiviteit voor vrouwen**

Twee avonden per week zijn er sport- en bewegingsactiviteiten voor vrouwen van 20 tot 50 jaar.

Woensdag 19.00 tot 20.00 uur BBS in de Aawijk

Donderdag 19.00 tot 20.00 uur BBS de Graaf

Er is altijd voldoende plek voor nieuwe deelnemers

Sportdocente Souad Lakahal verzorgt de lessen.

Telefoonnummer 06 44860214.

## Computerlessen

ICT club het Rondeel geeft in de BBS aan de Aa computerlessen aan wijkbewoners.

Dinsdagavond zijn beginners welkom van 19.00 tot 21.00 uur en vrijdags is het de beurt aan gevorderden, ook van 19.00 tot 21.00 uur.

Tijdens de cursus worden de cursisten wegwijs gemaakt in o.a. Word en Excel en verder wordt geleerd om met Internet om te gaan.

Om iedereen in de gelegenheid te stellen zo'n cursus te volgen wordt er maar een kleine bijdrage gevraagd.

Wil u ook graag computerles in uw eigen buurt dan kan dat bij de ICT-club in de BBS aan de Aa.

Heeft u belangstelling voor deze cursus dan kunt u hiervoor de voorzitter dhr. W. van Goethem benaderen. Hij is telefonisch bereikbaar op: 6414510. De club is verder bereikbaar op e-mailadres : [s.e.schouten@home.nl](mailto:s.e.schouten@home.nl)

## Kinder-/Zorgboerderij Oosterhoeve

Kinder-/zorgboerderij Oosterhoeve is gelegen in recreatiegebied Oosterplas.

Het is een kinder-/zorgboerderij (dat wil zeggen: met mogelijkheden tot beschermde werkplekken met inbreng van PGB).

Men kan zich tussen de dieren begeven in de knuffelwei, de konijnenheuvel of in de ren voor cavia's.

Er is een speeltuintje, een picknickplein met theehuis waarin men thee, koffie en kleine versnaperingen kan kopen, een paddenpoel en vlindertuin.

Tegen een geringe vergoeding kunnen een trampoline, een jeu de boules baan en een tafeltennistafel gebruikt worden.

Kinder-/zorgboerderij Oosterhoeve biedt activerende begeleiding aan mensen met een tijdelijk traject, bv. bij re-integratie na een burn-out, of begeleiding voor langere tijd, voor mensen met een psychiatrisch ziektebeeld of verstandelijk beperkten.

Het terrein is in beheer van een stichting en draait grotendeels op vrijwilligers.

Voor informatie over openingstijden, een beschermde werkplek, donatiemogelijkheden, vrijwilligerswerk of een stageplaats kunt u zich wenden tot de coördinator Anja Kouwenberg: tel.06 – 23910121,

via e-mail [anjakouwenberg@gmail.com](mailto:anjakouwenberg@gmail.com)

<http://www.stichting-oosterhoeve.nl/>

of loopt u eens binnen op de boerderij.

## Dierentehuis 's-Hertogenbosch e.o.

Het Dierentehuis zorgt voor opvang van gevonden en zwervende honden en katten.

Daarnaast draagt het tehuis zorg voor de opvang van afstandsdieren; door overlijden van een eigenaar, langdurige ziekte of andere bijzondere omstandigheden, waardoor een dier naar het Dierentehuis gebracht moet worden.

Het Dierentehuis probeert een gevoel van veiligheid voor deze dieren te creëren. De dieren worden zo prettig mogelijk gehuisvest en krijgen voldoende aandacht en afleiding.

Zieke dieren of dieren met gedragsproblemen proberen we weer plaatsbaar te maken. Alle dieren worden geënt en gechipt. Katten worden tevens gesteriliseerd of gecastreerd.

Het Dierentehuis vangt alleen honden en katten op en is een doorgangshuis voor zo'n 1.000 honden en katten per jaar. Gemiddeld

bevinden zich er ongeveer 100 dieren tegelijk die onder regelmatige controle van een dierenarts staan. U kunt gerust vrijblijvend komen kijken. De informatie die u over de dieren krijgt is eerlijk en zo volledig mogelijk.

Vrijwel alle dieren worden geplaatst.

Hierbij wordt van tevoren goed nagegaan of het dier een goed tehuis krijgt. Na plaatsing wordt er nazorg gepleegd door vrijwilligers of er wordt telefonisch geïnformeerd hoe het gaat met het geplaatste dier.

Voor meer informatie kunt u altijd contact met ons opnemen op tel. 6412417 of per e-mail: [info@dierentehuisdenbosch.nl](mailto:info@dierentehuisdenbosch.nl)

Ook voor het opgeven van vermiste of gevonden dieren zijn wij dagelijks telefonisch te bereiken.

Tevens kunt u voor vermiste en gevonden dieren contact opnemen met Amivedi op nummer 6125107

## Amateur Tuinders Vereniging 'De Oosterplas'

Mooi gelegen tussen rivier de Aa en de Oosterplas ligt een volkstuintencomplex, goed bereikbaar via de Oosterplaspweg.

De meeste tuinen zijn 150 m<sup>2</sup> maar er zijn ook kleinere en grotere tuinen beschikbaar.

Op diverse percelen staan tuinhuisjes en tuinkastjes, die bij overname te koop worden aangeboden.

De paden zijn verhard en er zijn waterpompen aanwezig.

Er is een verenigingsgebouw met een bar en toiletten en in een eigen winkel zijn zaden, meststoffen en tuinartikelen te koop. Voor leden is er een aanhangwagen te huur.

Op het eigen terrein is voldoende parkeergelegenheid voor auto's en een fietsenstalling.

Hebt u interesse, dan kunt u overdag zelf een kijkje nemen. Wilt u een tuin huren, dan kunt u een inschrijfformulier aanvragen bij de secretaris.

U komt dan op een wachtlijst en krijgt vrijkomende tuinen aangeboden. Heeft u bijzondere wensen (bijvoorbeeld een kleine of grote tuin, een huisje, of een kasje), dan kan daarmee rekening worden gehouden.

Het lidmaatschap van de vereniging kost jaarlijks € 10,- en de

grondhuur € 0,33 per m<sup>2</sup>. (prijzen in 2010) Verder betaalt een nieuw lid eenmalig € 15,- inschrijf- en entreegeld en € 60,- borgsom voor de tuin en de sleutels.

Wilt u meer informatie: Jack van Maris (secretaris) Telefoon: 6138279 of e-mail: [marisja@tiscali.nl](mailto:marisja@tiscali.nl)

## Music'scool

Music'scool is een particuliere muziekschool die zich heeft gespecialiseerd in alle verschillende muziekstromingen die onder de Rock en Popmuziek behoren. De muziek die jij zo graag wilt spelen! Alle lessen worden gegeven door deskundige docenten die midden in de muziekwereld staan.

Bij Music'scool worden er muzieklessen aangeboden voor verschillende instrumenten, momenteel bestaat dit uit gitaar, basgitaar, drums, percussie, toetsen en zang. Al deze lessen zijn gebaseerd op de praktijk. Zo snel mogelijk de muziek kunnen spelen die jij leuk vindt is waar Music'scool naar streeft! Grunge, Blues, Metal, Funk, Hardcore of Country het kan allemaal! Uiteraard kan iedereen van jong tot oud bij Music'scool terecht.

Music'scool Locatie: 's-Hertogenbosch Dommelstraat 11

Telefoon: 06-46188720 (Patrick Verhoeven)

E-mail: [s-hertogenbosch@musiccool.nl](mailto:s-hertogenbosch@musiccool.nl)

## Verenigingen aan de Oosterplas

### Hockey club 's-Hertogenbosch

Accommodatie: Sportpark Oosterplas

Telefoon: 6147512

Website: <http://www.hcdenbosch.nl>

E-mail: [secretariaat@hcdenbosch.nl](mailto:secretariaat@hcdenbosch.nl)

### Tennis Vereniging Oosterplas

Accommodatie: Tennispark Oosterplas

Telefoon: 6138120

Website: <http://www.tvoosterplas.nl>

E-mail: [secretariaat@tvoosterplas.nl](mailto:secretariaat@tvoosterplas.nl)

### **Volkstuinvereniging Oosterplas**

Accommodatie: Volkstuinen Oosterplas

Telefoon: 6144611

Website: <http://www.volkstuinendenbosch.nl>

E-mail: [marisja@tiscali.nl](mailto:marisja@tiscali.nl)

### **Zeilvereniging Oosterplas**

Accommodatie: Rijnstraat 645

<http://www.verenigingen.sport.nl/sportnl/zvoosterplas>

Telefoon: 6143492

E-mail : [zv-oosterplas@home.nl](mailto:zv-oosterplas@home.nl)

### **Modelbotenclub Titanic**

Accommodatie: Oosterplasweg 71

Telefoon: 6419162

Website: [www.modelbotenclub-Titanic.nl](http://www.modelbotenclub-Titanic.nl)

## Levensbeschouwing

### Wederkomstkerk

De Wederkomstkerk biedt ruimte aan allerlei non-profitorganisaties. In de eerste plaats is de Protestantse Gemeenschap `s-Hertogenbosch, de grootste gebruiker van de Wederkomstkerk.

Daarnaast maken vele verenigingen en organisaties dankbaar gebruik van deze mooie locatie.

Organisaties die momenteel een ruimte huren zijn: Christelijke Centrum de Banier, Tempel International, interkerkelijke internationale vrouwenorganisatie Womens Aglow, Brabants kamerkoor, gemengd koor Jeroen Bosch, Vrouwenkoor Sirenen, kamerkoor Capella Ducis, theatersportvereniging Niet bepaald doorsnee, de Zonnebloem, Protestantse Christelijke Ouderenbond, Vrije academie kunstgeschiedenis, Nekya Astrologie, Scheidegger administratieve opleiding, Sonneveld opleidingen, Daniëlle Sluijmers

zangles, Stichting Maashorst jeugdhulpverlening.

En daarnaast maken diverse uitvaartorganisaties gebruik van de ruimte.

Voor meer informatie en voor het huren van ruimte in de Wederkomstkerk kunt u contact opnemen met de beheerder Erik van der Schans.

Adres Wederkomstkerk Rijnstraat 20

Telefoonnummer : 6138095

E-mailadres: [w.k.k@planet.nl](mailto:w.k.k@planet.nl)

## Parochie Moeder Teresa

Parochie Moeder Teresa is een samensmelting van vijf parochies in 's-Hertogenbosch. In september 2007 zijn de parochies H. Anna, HH. Antonius van Padua en Barbara (Bartjeskerk), H. Geest, HH. Harten en H. Sacrament van de Pastorale Eenheid Groot Oost samengegaan.

Secretariaat Parochie Moeder Teresa:

Hintham 41, 5246 AC 's-Hertogenbosch

Telefoon (073) 6445205

De secretaresse van de parochie Moeder Teresa is aanwezig van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur.

Buiten deze uren en in het weekend kunt u voor dringende pastorale zaken bellen met het bovengenoemde nummer van het secretariaat.

U kunt het secretariaat ook bereiken via e-mail:

[info@parochie-moederteresa.nl](mailto:info@parochie-moederteresa.nl)

website: [www.parochie-moederteresa.nl](http://www.parochie-moederteresa.nl)

## Wonen en Woonomgeving

### Wijkteam van de Gemeente

Het wijkteam zorgt voor het onderhoud van de bestrating, het groen, de sloten en plassen, de speelvoorzieningen, het verkeer en straatmeubilair, de bruggen, het vegen van vuil en de straatnaamborden.

Het wijkteam is het aanspreekpunt van de wijk waar bewoners

terecht kunnen met klachten, vragen en problemen. Henk Verschuur is de teamleider en via het centrale meldnummer kunt u hem bereiken. Telefoonnummer 6155555

## Woonlocatie Humanitas DMH 's-Hertogenbosch

*Samenwerken aan het goede leven.*

Aan de Javastraat wonen veertien volwassen mensen met een verstandelijke beperking. In dit complex heeft iedereen een eigen voordeur, een eigen woonkamer/keuken, een aparte slaapkamer en een douche en toilet. Iedereen heeft de ruimte om aan zijn/haar individuele wensen te werken. Daarnaast is er ruimte voor gezamenlijke activiteiten.

In het complex is 24 uur per dag begeleiding beschikbaar.

Humanitas Dienstverlening aan mensen met een handicap (DMH) vindt dat iedereen recht heeft op een goed leven. Voor mensen met een beperking is het soms moeilijk om zo'n goed leven voor elkaar te krijgen. Daarom biedt Humanitas DMH zorg en ondersteuning die is afgestemd op de wensen en behoeften van de individuele cliënten. Geen standaardoplossing maar een aanbod op maat voor een goed leven.

Telefoonnummer 030 – 6005170

E-mail: [denbosch@humanitas-dmh.nl](mailto:denbosch@humanitas-dmh.nl)

## Steunpunt GGZ

Vanuit de Reinier van Arkelgroep, oftewel de GGZ zijn er steeds meer bewoners met een psychiatrische beperking in gewone huizen gaan wonen, zo ook in Den Bosch – Oost. Deze bewoners wonen op verschillende plekken in de wijk, zelfstandig of in groepsverband. Een team van medewerkers vanuit de Reinier van Arkelgroep is werkzaam als begeleider. Deze begeleiding vindt plaats vanuit het kantoorpand gelegen aan de Graafseweg 194A . Het begeleidend personeel bestaat uit : verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, groeps werkers en afdelingsassistenten.

De geboden begeleiding varieert van enkele uren per week tot 24 uur per dag, zoals in de groepswoningen.

De medewerkers van het Steunpunt werken samen met andere hulpverleners in de wijk en met het Trefpunt Oost.

Het hoofd van het Steunpunt is te bereiken via telefoonnummer 6901075.

## Brabant Wonen

In de hele wijk staan huurhuizen van Brabant Wonen.

Barbara Jansens is wijkbeheerder van deze woningbouwvereniging in geheel Zuid-Oost.

Brabant Wonen heeft een leefbaarheidsbudget waarmee bewoners ondersteund kunnen worden als zij sociale activiteiten willen organiseren in hun straat/wijk. Bewonerscommissies en huurders kunnen een plan indienen waarin wordt aangegeven op welke wijze zij de leefbaarheid in hun complex of in hun wijk willen verbeteren.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Een kerstdiner voor de ouderen uit de wijk.
- Het verbeteren of verfraaien van een algemene ruimte, bijvoorbeeld door het plaatsen van plantenbakken of een bankje in de hal.
- Het organiseren van een gemeenschappelijke schoonmaakactie met feestelijke afsluiting.
- Het organiseren van een buurtdag.
- Activiteiten voor het verwelkomen van nieuwe bewoners in de wijk.
- Het draaiende houden van een actief bewonerscomité.

Barbara Jansens kan u hier verder over inlichten.

Haar telefoonnummer is 6814500

E-mailadres [barbarajansens@brabantwonen.nl](mailto:barbarajansens@brabantwonen.nl)

Website Brabant Wonen is [www.brabantwonen.nl](http://www.brabantwonen.nl)

Bezoekadres: Graafseweg 294 's-Hertogenbosch

## Woningbouwvereniging Zayaz



Zayaz heeft een consulent die zich voornamelijk bezighoudt met het handhaven en bevorderen van de leefbaarheid in de wijk. Dit gaat van burenruzies tot aan het mede organiseren van activiteiten in de wijk. De consulent heeft nauwe contacten met onder andere Juvans, Divers, de gemeente 's-Hertogenbosch en de politie.

De consulent voor bewoners van huurhuizen in Oost is mevrouw Touria Taalabi.

Daarnaast heeft Zayaz verschillende wijkbeheerders.

Pepijn Meys is de wijkbeheerder van de Aawijk.

Peter Steenbakkers is de wijkbeheerder van de Graafsewijk en van verschillende complexen in oost (O. Copesstraat, P. Slagerstraat, Van Beresteynstraat en Van Reysstraat).

U kunt met de wijkbeheerder contact opnemen als u vragen of meldingen heeft over:

- Een technische klacht in de algemene ruimtes van uw woongebouw
- Het beheer, de schoonmaak en leefbaarheid in en rond gebouwen en woningen.
- Uw woonsituatie zoals het bijhouden van de tuin, overlast van de burens, hangjongeren, parkeren, schoonhouden van de woning en onveiligheid.

Telefoonnummer Zayaz 6482400

E-mailadres: [info@zayaz.nl](mailto:info@zayaz.nl)

## Anders Wonen 50+

Aan de Graafseweg op de hoek met de Rogier v.d. Weydenstraat is een opvallend gebouw te vinden. Hier wonen op dit moment 33 ouderen in 23 appartementen in een speciale senioren groepswoning in complex. De woningen zijn berekend op het eventueel zorgbehoefstig worden en hebben geen drempels, een verhoogd toilet, brede deuren, grepen in de badkamer enzovoort.

De bewoners hebben een ontmoetingsruimte waar zij gezamenlijke activiteiten kunnen organiseren.

Aanmelden voor deze woningen kan schriftelijk bij het bestuur van de woongroep.

Het adres is Rogier v.d. Weydenstraat 46.

De huidige bewoners willen graag wat 'jongere' ouderen in de toekomst aantrekken, zodat de leeftijd in de woongroep gevarieerd blijft. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met bestuursvoorzitter dhr. Fried Wening: tel.nr. 6130657.

## Seniorenplus appartementen Rivieraa

Direct aan de rivier de Aa nabij Oosterhof heeft de van Neynselgroep en Brabant Wonen 50 woningen voor senioren staan. Het betreft huurwoningen en de bewoners kunnen naar behoefte diensten, zorg en service afnemen bij Oosterhof.

Adres Eemweg 10

Telefoon 6802100

E-mail [rivieraa@vanneynsel.nl](mailto:rivieraa@vanneynsel.nl)

## Buurtcomité Lingeplein

Buurtcomité Lingeplein e.o. zet zich o.a. in om de leefbaarheid binnen de eigen wijk te verbeteren. Ook organiseren zij jaarlijks diverse activiteiten voor jong en oud. Verder hebben zij 1 x per jaar een grote rommelmarkt op en rondom het Lingeplein (Aa-wijk) met diverse attracties voor de jeugd en een terras met muziek en optredens van diverse artiesten.

Nieuwsgierig wanneer bijvoorbeeld de rommelmarkt gehouden wordt?

Kijk dan op de website [www.lingeplein.nl](http://www.lingeplein.nl)

Voor meer info kunt u mailen naar [lingepleintje@online.nl](mailto:lingepleintje@online.nl)

## Bewonerscomité Aawijk-Noord

Dit comité zet zich in voor het verbeteren van de woonomgeving van de bewoners die in of tussen de Hesselstraat en de Crolliusstraat wonen. Daarbij valt te denken aan veiligheid, speelgelegenheid, groenvoorziening en de woningen zelf.

Contactpersoon is Riet Dekkers.

Het comité is te bereiken via e-mail: [w.ren@home.nl](mailto:w.ren@home.nl)

# Sport & Bewegen

## Meer Bewegen voor Ouderen (MbvO) 65+

Meer Bewegen voor Ouderen is een bewegingsactiviteit voor mensen van 65 jaar en ouder. In de lessen wordt gericht aandacht besteed aan het vergroten of behouden van de beweeglijkheid, de spierspanning en ontspanning, en de vaardigheid.

Er worden oefeningen gebruikt vanuit de gewone gymnastiek, yoga, spel en dans. Vaak ondersteund met materiaal en muziek.

Bij het MbvO gaat het om het genieten van een gezonde inspanning, en om er lichamelijk en geestelijk beter en actiever door te worden.

De lessen worden verzorgd door bevoegde docenten.

In Wijkcentrum 'De Stolp' zijn er op maandag 2 MbvO yoga groepen.

In Buurthuis Graafsewijk Noord zijn er zowel op maandagmiddag als op donderdagochtend 2 MbvO gymgroepen.

Op dinsdagochtend zijn er 2 MbvO yoga groepen.

De eerste drie lessen kunt u gratis meedoen.

In veel gevallen kunt u bovendien een deel van uw contributie terug ontvangen via uw ziektekostenverzekering.

Ook is het aanvragen van bijzondere bijstand mogelijk als uw inkomen niet hoger is dan 110% van de bijstandsnorm. U kunt ieder jaar een bijdrage krijgen van maximaal € 100,00 per gezinslid.

Bel voor informatie over cursussen Vivent 0900 – 5152535.

## Sport voor Ouderen (SvO) 50+

Sport voor Ouderen, is een activiteit voor mannen en vrouwen tussen de 50 en 65 jaar die het leuk vinden om 1 keer in de week in groepsverband met leeftijdsgenoten te sporten. De activiteit vindt plaats in een sportzaal.

De deskundige en enthousiaste docent zorgt iedere week voor een verantwoorde en gevarieerde les.

Er wordt gewerkt aan verbetering van de conditie, vergroting van de

spierkracht, de reactiesnelheid en de lenigheid.

Uitgangspunt voor deze sportactiviteiten is dat u naar 'eigen kunnen' en op een verantwoorde wijze sport beoefent, onder het motto 'niets moet en (bijna) alles mag'.

In Sportzaal De Rijnstraat zijn er op donderdagmiddag 2 SvO groepen.

U bent van harte welkom om eens te komen kijken.

U mag 3x gratis een proefles mee doen.

Andere wijkbewoners zijn u voorgegaan.

Het aanvragen van bijzondere bijstand is mogelijk als uw inkomen niet hoger is dan 110% van de bijstandsnorm.

U kunt ieder jaar een bijdrage krijgen van maximaal € 100,00 per gezinslid.

Bel voor informatie over cursussen (073) 6159777.

Meer informatie over SvO en andere sporten voor 50 plus kunt u ook vinden op [www.servicepuntsportenbewegen.nl](http://www.servicepuntsportenbewegen.nl)

## Gezond Bewegen voor mensen met een Chronische Aandoening

Soms zorgt een chronische aandoening ervoor dat sporten en bewegen niet meer zo vanzelfsprekend is.

Om dan toch een sport- of beweegactiviteit te vinden die bij u past, is niet altijd eenvoudig. Daarom zijn er in 's-Hertogenbosch groepen 'Gezond Bewegen' voor mensen met chronische aandoeningen.

Gewoon gezellig bewegen in groepsverband.

Mensen met verschillende soorten aandoeningen en beperkingen in een groep. De oefeningen zijn niet gericht op de specifieke klachten, maar op het behoud van uw mogelijkheden en weer plezier krijgen in het bewegen.

Iedereen doet wat hij of zij kan en wat niet gaat, hoeft u niet te doen. Het is een activiteit in groepsverband, waardoor het bovendien gezellig is.

U wordt ergens verwacht en als u er niet bent, wordt u gemist.

Waar kunt u terecht in Oost? Wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497

Tijd maandag 09.45 – 10.45 uur en maandag 10.45 – 11.45 uur  
Voor meer informatie kunt u op bovengenoemde tijden op de locaties binnenlopen.

U kunt ook bellen met Vivent, 0900 – 5152535, of met Servicepunt Sport en Bewegen, (073) 6159777

## Sport gewoon waar mogelijk, speciaal waar nodig

Sinds 2009 heeft de gemeente 's- Hertogenbosch een sportcoach. Deze sportcoach wordt ingezet om ondersteuning te bieden aan mensen met een beperking die op zoek zijn naar een sport om te ontspannen, in contact te komen met andere mensen en/of aan de gezondheid te werken. Sporten is bovendien leuk, ontspannend en gezond. Wilt u ook sporten, maar weet u niet precies wat u wilt en welke mogelijkheden er zijn met uw beperking. Neem dan contact op met de Sportcoach van Servicepunt Sport en Bewegen.

De diensten van de Sportcoach zijn voor inwoners van de gemeente 's-Hertogenbosch kosteloos en zonder indicatie (doorverwijzing) toegankelijk.

Meer informatie:

U kunt de Sportcoach bereiken via Servicepunt Sport en Bewegen (073) 6159777, mailen kan ook naar: [m.kunzel@s-hertogenbosch.nl](mailto:m.kunzel@s-hertogenbosch.nl) .

De Sportcoach werkt in het Stadskantoor van de gemeente 's-Hertogenbosch en is telefonisch bereikbaar op maandag van 09.00-17.00 uur.

## Peuter en Kleutergym

In samenwerking met Flik Flak 's-Hertogenbosch organiseert Servicepunt Sport en Bewegen kennismakingscursussen peuter- en kleutergymnastiek.

De kinderen krijgen op eigen niveau les in alle basisbewegingen. Spelenderwijs leren zij om samen te bewegen en zo in contact te komen met uitdagend spelmateriaal.

Kruipen, klimmen, huppelen, balanceren, springen, rollen, werpen en vangen zijn een greep uit het beweegaanbod.

Informatie:

Graafsewijk en Aawijk

Kim van den Dungen      Telefoonnummer 06 – 15948091

BBS 't Rondeel

Huib Snoeijer              Telefoonnummer 06 – 52585253

## Wladimirov® Wellness

*Wladimirov® Wellness persoonlijk, onderscheidend en innoverend.*

Staat bekend om de goede begeleiding en persoonlijke aandacht.

Ontmoeten, genieten, sporten en ontspannen in een gezellige en professionele ambiance.

Door technische ontwikkelingen zoals de auto, afstandsbedieningen en computers bewegen we steeds minder. In een periode zoals nu met deze recessie is dit een fatale combinatie. Mensen worden depressief en raken van de regen in de drup. Juist nu is het essentieel om te blijven bewegen.

Je mag niet bezuinigen op je gezondheid! Daarom ook dat Wladimirov® Wellness blijft investeren en innoveren. Zo is er een compleet nieuw ingericht thermen-complex met nieuwe sauna, sinds kort ook Zumba, een zeer interessante ledenwerfactie, eigen lijn voedingssupplementen voor innerlijke gezondheid met zakelijk interessante opportunity en een beweegprogramma met een succesgarantie.

Wladimirov® Wellness Rijnstraat 224

Telefoonnummer 6133031

Website [www.wladimirov.nl](http://www.wladimirov.nl)

## Bewegingsalon Slender You

Bij het slendern wordt gebruik gemaakt van zes gemotoriseerde bewegingsbanken waarbij diverse delen van het lichaam voortdurend in beweging zijn.

De oefeningen op de banken zorgt ervoor dat gewrichten versoepelen en spieren verstevigen. De bewegingsbanken dragen het lichaamsgewicht waardoor er tijdens het doen van de oefeningen geen zwaartekracht overwonnen hoeft te worden en het weinig

inspanning kost. Hier hebben veel mensen baat bij, bijvoorbeeld mensen met een zittend beroep maar ook mensen die anders niet kunnen bewegen of sporten. Denk hierbij aan mensen met MS (Multiple Sclerose), reuma, fibromyalgie.

Het streven van de slenderson is klanten te helpen een goede lichamelijke conditie en een gezond lichaamsgewicht te verkrijgen, zodat zij beter in staat zijn hun dagelijkse bezigheden uit te voeren. Mannen en vrouwen kunnen ongeacht hun fysieke conditie aan ons programma meedoen.

Openingstijden: Maandag 9.00 – 21.00 uur  
dinsdag 9.00 – 15.00 uur en 17.00 – 21.00 uur  
woensdag 9.00 – 13.00 uur en 17.00 – 21.00 uur  
donderdag 9.00 – 21.00 uur  
vrijdag 9.00 – 13.00 uur  
zaterdag 9.00 – 13.00 uur

Monseigneur Van Roosmalenplein 50

Telefoon: 6135778

E-mail [slenderyou-db@hetnet.nl](mailto:slenderyou-db@hetnet.nl)

## Trimclub de Trimmelaers

Iedere zondagochtend wordt er onder leiding van een deskundige trainer getrimd rondom de Oosterplas en dat al 40 jaar. Het trimmen is bedoeld voor 40+ers en er is geen eindleeftijd. De trimclub biedt zowel aan beginners als aan gevorderden een goede en op maat gesneden manier van beweging aan. Er worden oefeningen gedaan, er worden stukjes hardgelopen en er wordt afgesloten met een balspel. De deelnemers komen om 8.30 uur bij elkaar voor de sporthal aan de Rijnstraat om dan gezamenlijk naar de Oosterplas te lopen voor het wekelijkse trimuurtje.

De 1<sup>e</sup> zondag van de maand wordt er in Vught getrimd.

Voor meer informatie 06 – 51776784

## Sportaccommodaties in Oost

**Aa-wijk Zuid** – sportzaal Rijnstraat:

Badminton, basketbal, zaalvoetbal, 55 plus activiteiten,  
verdedigingsporten

**Aa-wijk Noord** – sportzaal BBS Rondeel  
bewegen op muziek

**Graafsebuurt Zuid** – gymzaal BBS de Graaf buurtsport:  
dansen, schermen, theater, verdedigingsporten

**Gymzaal Elzenstraat:**  
dansen, verdedigingsporten, volleybal, zaalvoetbal.

Voor meer informatie over het verhuur van de zalen kunt u terecht bij  
het servicepunt van de gemeente 's-Hertogenbosch: 6159716

## Dienstverlening

### Voor mensen met minder heeft de gemeente wat meer!

Wellicht heeft u zelf al een keer gebruik gemaakt van de bijzondere  
bijstand en de diverse regelingen voor mensen met een laag inkomen.  
Misschien heeft u ook wel eens gelezen over de Wet Maatschappelijke  
Ondersteuning (Wmo).

Maar weet u nu ook of u volledig gebruik heeft gemaakt van de  
mogelijkheden van deze regelingen?

De gemeente is van mening dat iedereen die recht heeft op een  
voorziening, hier ook gebruik van moet maken. Vandaar dat deze  
regelingen meer bekendheid moeten krijgen en vandaar ook dat de  
heer Jos Leenders, Wmo-consulent van de gemeente, spreekuur houdt  
in de wijk:

- iedere 3e woensdag van de maand tussen  
09.00 en 11.00 uur in Wijkwinkel De Kiek, Dageraadsweg 39
- iedere 4e donderdag van de maand tussen  
14.00 en 15.00 uur in Zorgcentrum De Grevelingen,  
Grevelingen 66

Hier geeft hij uitleg over de diverse regelingen en hier kunt u ook  
direct een aanvraag indienen.

Ook kunt u een afspraak maken voor een huisbezoek.



De Wmo-consulent Jos Leenders is telefonisch bereikbaar onder telefoonnummer 6159309.

Ook bent u altijd welkom op het WMO – loket in het Stadskantoor. Openingstijden zijn van maandag t/m vrijdag: vrije inloop van 8.30 uur tot 14.00 uur alleen op afspraak van 14.00 uur tot 17.00 uur

## Wijkwinkel De Kiek



Hebt u problemen met het invullen van uw papieren, wilt u geholpen worden met telefoneren, met het invullen van belastingformulieren of wilt u informatie die te maken hebben met zaken over wonen? Ga dan eens langs bij Wijkwinkel de Kiek! Daar wordt u gratis geholpen.

Dageraadsweg 39 tel. 6872640

E-mail: [ww.dekiek@divers.nl](mailto:ww.dekiek@divers.nl)

**Openingstijden:** Maandag 13.00 – 16.00 uur

- Dinsdag 09.00 – 12.00 uur
- Woensdag 09.00 – 12.00 uur
- Donderdag 09.00 – 12.00 uur
- Vrijdag 09.00 – 12.00 uur

### Sprekuren

- Maandag Sociaal Raadslieden 15.00 – 16.30 uur
- Dinsdag Juvans; maatschappelijk werk 9.00 – 10.00 uur
- Woensdag Wet Voorziening Gehandicapten/ Bijzondere bijstand 09.00 tot 11.00 uur (iedere 3e woensdag van de maand)
- Donderdag Brabant Wonen 10.00 tot 11.00 uur

## De Stichting WAO/WSW Advies

Deze stichting is een laagdrempelige belangenorganisatie voor inwoners van de gemeente 's-Hertogenbosch ter begeleiding van mensen die in de ziektewet zitten of een arbeidsongeschiktheidsuitkering (WAO of WIA) ontvangen.

De stichting kan u helpen met vragen of problemen op het gebied van WAO/WIA-, ZW- en WW -regelingen en alle regels en voorschriften die daarmee samenhangen.

De Stichting WAO/WSW Advies

Lagelandstraat 17 a, 5213 CP Den Bosch Oost

Telefoon: 6138838

E-mail: [info@waowswadvies.nl](mailto:info@waowswadvies.nl)

## Buurthuizen

### De Stolp

In Aawijk Zuid ligt aan de Rijnstraat 497 wijkcentrum de Stolp. Het wijkgebouw biedt onderdak aan allerlei groepen en verenigingen. Daarnaast wordt er een scala aan activiteiten aangeboden. Er wordt gerepeteerd door carnavalsverenigingen, harmonieën en een percussieband. Er wordt yoga beoefend, er wordt jazzballet aangeboden, men kan er buikdansen en er zijn computercursussen. Daarnaast biedt de Stolp dagelijks ruimte aan mensen die buiten het arbeidsproces zijn komen te staan om er een kaartje te leggen en/of te komen bijjarten.

De Stolp wordt bestuurd door een vrijwillig bestuur en gerund door een beheerder en een assistent-beheerder die beiden voor 20 uur betaald worden. Zij worden daarbij geholpen door een aantal vrijwilligers van alle leeftijden. De Stolp wil er zijn voor de buurt maar heeft diezelfde buurt ook nodig. De beheerders staan altijd open voor nieuwe ideeën en het opstarten van nieuwe activiteiten maar nogmaals, zij zijn daarvoor mede afhankelijk van vrijwilligers die deze activiteiten kunnen opzetten en begeleiden.

Buurtbewoners die zich op welke manier dan ook willen inzetten om de Stolp nog bruisender te maken kunnen contact opnemen met beheerder Gerard Fasol, tel: 6132289

E-mailadres : [gfasol@home.nl](mailto:gfasol@home.nl)

### Buurthuis Graafsewijk Noord

Werkgroep Graafsewijk Noord is een organisatie die zich met name richt op het vrijwillig jeugd- en jongerenwerk in de Graafsewijk Noord. Daarnaast organiseert zij nog diverse familieactiviteiten en kaart- en knutselavonden voor volwassenen. Zij beschikken over een eigen buurthuis dat geheel onderhouden wordt door vrijwilligers. Naast een aantal vaste clubs zoals; de Kinderknutselclub, Zumba, Beatballet en de Tienerdansgroep organiseren zij in de weekenden diverse activiteiten zoals: disco's, knutselactiviteiten, doedagen, playbackwedstrijden en kampen. Ook zijn er diverse speciale activiteiten rond de feestdagen zoals het Sinterklaasfeest, Koninginnedag en Carnaval. Informatie is te verkrijgen bij: Buurthuis Graafsewijk Noord, Lucas van Leijdenstraat 27, tel : 6124768. E-mailadres: [wgn@home.nl](mailto:wgn@home.nl)

## Telefoonlijst

### Locaties in Oost:

#### Basisscholen

##### **Basisschool Oberon**

Waalstraat 52 6130213  
[info@bs-oberon.nl](mailto:info@bs-oberon.nl)  
[www.bs-oberon.nl](http://www.bs-oberon.nl)

##### **Montessorischool Aquamarijn**

Waalstraat 50 6145372  
[directie@aquamarijn.org](mailto:directie@aquamarijn.org)  
[www.aquamarijn.nl](http://www.aquamarijn.nl)

##### **Openbare basisschool het Rondeel**

Acaciasingel 77 6158010  
[directie@hetrondeel.nl](mailto:directie@hetrondeel.nl)

##### **Vrije School de Driestroom**

Waalstraat 30 6139158  
[info@vsdedriestroom.nl](mailto:info@vsdedriestroom.nl)  
[www.vsdedriestroom.nl](http://www.vsdedriestroom.nl)

## Speciaal onderwijs

### Herman Broerenschool

Dependance 9 tot 12 jaar  
Lucas van Leijdenstr. 31 6139080  
Dependance VSO vanaf 12 jaar  
Seringenstraat 27 6129713  
info@hermanbroerenschool.nl  
www.hermanbroerenschool.nl

## Buurthuizen

### Buurthuis Graafsewijk Noord

Lucas van Leijdenstr. 27 6124768  
wgn@home.nl

### De Stolp

Rijnstraat 497 6132289/06-53719482  
gfasol@home.nl

## Gezondheidszorg

### Acupunctuur J.Fiedler

Graafseweg 241/F 6411154  
j.fiedler@planet.nl  
www.praktijkfiedler.nl

### Apotheek Cleij

Palmboomstraat 129 6137458  
apotheekcleij@ezorg.nl

### Apotheek Van Roosmalenplein

Hesselstraat 2c 6120705  
info@apotheekroosmalenplein.nl  
www.apotheekroosmalenplein.nl

### Bloedbank Sanquin

V. Grobbendoncklaan 119 0800 – 5115  
www.sanquin.nl

### Creatieve Therapie B. Henskens

Maastrichtseweg 123 6123234  
[www.beeldentaal.nl](http://www.beeldentaal.nl)  
henskens@planet.nl

### Grevelingen fysiotherapie, manuele therapie oedeemtherapie

Grevelingen 68 info@defysiotherapeut.nl	6142009
<b>Fysiotherapie Ooms</b> Amstellaan 56 ooms@fysiocompany.nl	6232222
<b>Fysiotherapie Sinay</b> Graafseweg 175 <a href="mailto:info@fysiotherapiesinay.nl">info@fysiotherapiesinay.nl</a> <a href="http://www.fysiotherapiesinay.nl">www.fysiotherapiesinay.nl</a>	6140212
<b>Fysiotherapiepraktijk "Graafseweg":</b> dhr. J. Verwijs en mevr. J. Ywema, Fysio- hpto- en lymfoedeemtherapie Graafseweg 60 <a href="mailto:fysio-graafseweg@home.nl">fysio-graafseweg@home.nl</a>	6890847
<b>Fysiotherapie Jeroen Verdonk</b> Jeroen Verdonk Piet Slagerstraat 132 5213 XT 's-Hertogenbosch <a href="mailto:info@jeroenverdonk.nl">info@jeroenverdonk.nl</a> <a href="http://www.jeroenverdonk.nl">www.jeroenverdonk.nl</a>	8509099
<b>Gestalttherapie J. Bettgens</b> Pieter Breughelstraat 77 <a href="mailto:janbettgens@gmail.com">janbettgens@gmail.com</a>	6147336
<b>Gezondheidscentrum Samen Beter</b> Palmboomstraat 127 <a href="mailto:info@samenbeter.nl">info@samenbeter.nl</a> <a href="http://www.samenbeter.nl">www.samenbeter.nl</a>	6130765
<b>GGD wijkgezondheidswerker</b> Rika van de Water <a href="mailto:r.vd.water@ggdhvb.nl">r.vd.water@ggdhvb.nl</a>	6404564
<b>Homeopathie G. van Norel</b> Borneostraat 23 <a href="mailto:g.van.norel1@kpn.planet.nl">g.van.norel1@kpn.planet.nl</a>	6130513
<b>Homeopathie arts F.G. Maan</b> Seringenstraat 11	6142873
<b>Huisartsenpost HOV:</b> nood 's avonds, 's nachts en weekend	

Rijnstraat 4 <a href="http://www.huisartsenpost-hov.nl">www.huisartsenpost-hov.nl</a>	0900-8860
<b>Huisartsenpraktijk Aussems</b> Hesselstraat 2-D	6133288
<b>Huisarts van den Brand en Lamsweerde</b> Hesselstraat 2-E	6138041
<b>Huisartsenpraktijk Herrings</b> Hesselstraat 2-F	6133353
<b>Kineton zingeving in beweging</b> Rijnstraat 497 bderkx@kineton.eu www.kineton.eu	6101065
<b>Oefentherapie Cesar</b> Marieke van den Wildenberg Rijnstraat 4 <a href="mailto:info@cesar-hemon.nl">info@cesar-hemon.nl</a> <a href="http://www.cesar-hemon.nl">www.cesar-hemon.nl</a>	6126387
<b>Mondhygiënepraktijk Amstellaan</b> Amstellaan 27 <a href="mailto:info@praktijkamstellaan.nl">info@praktijkamstellaan.nl</a> <a href="http://www.praktijkamstellaan.nl">www.praktijkamstellaan.nl</a>	6148665
<b>Tandartsen W. de Bont en R. Roorda</b> Rijnstraat 495	6147311/6129990
<b>Tandartsen P.van Gassen en C.Jacobs</b> Seringenstraat 23	6141900
<b>Tandartspraktijk Franssen</b> Kamperfoeliestraat 8	6517128
<b>Tandarts endodontoog F. de Schwartz</b> Van Broeckhovenlaan 95 <a href="http://www.endopraktijk-denbosch.nl">www.endopraktijk-denbosch.nl</a>	6212350
<b>Vivent jeugdgezondheidszorg</b> p/a GC Samen Beter Palmboomstraat 127 jgz@vivent.nl	0900-5152535
<b>Voeding en dieet Vivent</b> Rijnstraat 10 <a href="mailto:dietist@vivent.nl">dietist@vivent.nl</a> <a href="http://www.vivent.nl">www.vivent.nl</a>	0900-5152535

## Kerken en levensbeschouwelijke instellingen

### Humanistisch Verbond

Memlinckplein 15 6497846  
[tomdubbelaar@tiscali.nl](mailto:tomdubbelaar@tiscali.nl)  
[www.humanistischverbond.nl](http://www.humanistischverbond.nl)

### Moeder Teresazaal (pastoraal steunpunt)

Hinthamerbolwerk 1 6105265/6445205  
[info@parochie-moederteresa.nl](mailto:info@parochie-moederteresa.nl)

### Nationale bedevaarten

Pater v.d. ElsenstraatElsenstraat 10 6818111  
[info@lourdes.nl](mailto:info@lourdes.nl)  
[www.lourdes.nl](http://www.lourdes.nl)

### Protestante kerk Wederkomstkerk

Rijnstraat 20 6138095/0621486555  
[w.k.k@planet.nl](mailto:w.k.k@planet.nl)  
[www.pgdenbosch.nl](http://www.pgdenbosch.nl)

### Radio Maria

Waalstraat 2 6872000  
[info@radiomaria.nl](mailto:info@radiomaria.nl)  
[www.radiomaria.nl](http://www.radiomaria.nl)

### RK kerk HH Harten

Graafseweg 194a 6133820  
[info@parochie-moederteresa.nl](mailto:info@parochie-moederteresa.nl)  
[www.parochie-moederteresa.nl](http://www.parochie-moederteresa.nl)

## Kindervoorzieningen:

### Buitenschoolse Opvang Reuzenrijk

Lucas van Leydenstr. 25 6105949  
[www.reuzenrijk.nl](http://www.reuzenrijk.nl)

### Centrum voor Jeugd en Gezin

Palmboomstraat 127 614 93 27  
[info@cjg-s-hertogenbosch.nl](mailto:info@cjg-s-hertogenbosch.nl)  
[www.cjg-s-hertogenbosch.nl](http://www.cjg-s-hertogenbosch.nl)

### Consultatiebureau

Palmboomstraat 127 0900-5152535  
[jgz@vivent.nl](mailto:jgz@vivent.nl)

<a href="http://www.vivent.nl">www.vivent.nl</a>	
<b>Kinderbibliotheek het Ezelseortje ( het Rondeel)</b>	
Acaciasingel 77	6158025
<a href="mailto:bieb@hetrondeel.nl">bieb@hetrondeel.nl</a>	
<b>Halvedagopvang de Kruimel</b>	
Van Broeckhovenlaan 6	6106505
<a href="mailto:kuipers@kanteel.nl">kuipers@kanteel.nl</a>	
<b>Humanitas Doorstart</b>	
Piet Slagerstraat 132	0683232335
<a href="mailto:doorstart.db@humanitaszuid.nl">doorstart.db@humanitaszuid.nl</a>	
<b>Kinderdagverblijf Het Zonnelicht</b>	
Rijnstraat 559	6125282
<a href="mailto:info@zonnelicht.nl">info@zonnelicht.nl</a>	
<a href="http://www.zonnelicht.nl">www.zonnelicht.nl</a>	
<b>Medisch kinderdagverblijf De Kleine Cauw (regionaal)</b>	
Rijnstraat 16	6120815
<b>MIM/Homestart</b>	
Ineke de Nijls Piet Slagerstraat 132	6910482
<a href="mailto:mim-homestart@planet.nl">mim-homestart@planet.nl</a>	
<b>Orthopedagogenpraktijk BOP</b>	
Piet Slagerstraat 61	6890089
<a href="mailto:bop.groep@planet.nl">bop.groep@planet.nl</a>	
<a href="http://www.bobexpert.nl">www.bobexpert.nl</a>	
<b>Peuterspeelzaal Klein Duimpje</b>	
Acaciasingel 77	6158020
<a href="mailto:pszkleinduimpje@hetrondeel.nl">pszkleinduimpje@hetrondeel.nl</a>	
<b>Peuterspeelzaal Tierlantijn</b>	
Waalstraat 50	6142365
<a href="http://www.peuterspeelzalen.org">www.peuterspeelzalen.org</a>	
<b>Kinderdagverblijf 't Kleine Huis</b>	
Roerstraat 13	6149557
<a href="mailto:hetkleinehuis@home.nl">hetkleinehuis@home.nl</a>	
<a href="http://www.hetkleinehuis.nl">www.hetkleinehuis.nl</a>	
<b>Kinderdagverblijf Het Sprookjesbos</b>	
Lucas van Leijdenstr. 25	
Acaciasingel 77	6105949/6158024
<a href="mailto:kdv@hetsprookjesbos.nl">kdv@hetsprookjesbos.nl</a>	



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

## Wonen/voorzieningen

**Brabant Wonen** wijkbeheerder  
Graafseweg 294 6814500  
[b.janssens@brabantwonen.nl](mailto:b.janssens@brabantwonen.nl)  
[www.brabantwonen.nl](http://www.brabantwonen.nl)

**Zayaz**  
Ketsheuvel 12A 6482400  
[info@zayaz.nl](mailto:info@zayaz.nl)  
[www.zayaz.nl/Home/](http://www.zayaz.nl/Home/)

## Sport – bewegen – recreatie

**Biljartcentrum JBGB**  
Maassingel 474 6137563  
[w.aanraad@home.nl](mailto:w.aanraad@home.nl)

**Gymnastiekzaal**  
Elzenstraat 2

**Hockeyclub 's- Hertogenbosch**  
Oosterplasweg 35 6147512  
[secretaris@hcdenbosch.nl](mailto:secretaris@hcdenbosch.nl)  
[www.hcdenbosch.nl](http://www.hcdenbosch.nl)

**Jujiba club;** judo, jiu jitsu, zhineng Qigong, ZZ Qigong  
gymzaal Elzenstraat 2 0612350524

**Kanoclub Bossche Kanovrienden**  
Maassingel 472 5477946/06-18835862  
[www.kanovrienden.nl](http://www.kanovrienden.nl)

**Oosterplas strandbad** 6140012

**Sporthal de Rijnstraat**  
Rijnstraat 561 6143266

**Sportcentrum Wladimirov Wellness**  
Rijnstraat 224 6133031  
[info@wladimirov.nl](mailto:info@wladimirov.nl)  
[www.wladimirov.nl](http://www.wladimirov.nl)

**Tai Chi en Qigong** Ruud Raaymakers 6137798  
[ruud.raajmakers@home.nl](mailto:ruud.raajmakers@home.nl)

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

**Tennisclub Oosterplas**

Oosterplasweg 31 6138120

[Secretariaat@tvoosterplas.nl](mailto:Secretariaat@tvoosterplas.nl)

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

**Trimclub de Trimmelaers**

Rondom Oosterplas 06-51776784

**Zeilvereniging Oosterplas**

Rijnstraat 645 6143492

[zv-oosterplas@home.nl](mailto:zv-oosterplas@home.nl)

[www.verenigingen.sport.nl/sportnl/zvoosterplas](http://www.verenigingen.sport.nl/sportnl/zvoosterplas)

## Dieren

**Dierenartspraktijk Oost**

Mgr. Van Roosmalenpl. 52 6136434

**Dierentehuis 's- Hertogenbosch**

Oosterplasweg 41 6412417

[info@dierentehuisdenbosch.nl](mailto:info@dierentehuisdenbosch.nl)

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

## Diverse wijkorganisaties

**Buurtouders-Oost** dhr. Hozmali

0653939205

BBS aan de Aa

0642546427

Acaciasingel 77

's-Hertogenbosch

<http://www.wix.com/buurtoudersoost/aawijk>

[buurtoudersoost@hotmail.nl](mailto:buurtoudersoost@hotmail.nl)

**Brede Bossche School aan de Aa**

Acaciasingel 77 6158010

[info@bredeboschescholen.nl](mailto:info@bredeboschescholen.nl)

**Harmonie Glorieux**

Repetitie in De Stolp 5216793

[info@harmonieglorieux.nl](mailto:info@harmonieglorieux.nl)

**Het Sluske** handvaardigheid – Marie van Herpen

Acaciasingel 77 0610479048

[marie121@live.nl](mailto:marie121@live.nl)

<b>ICT club het Rondeel</b>	
Acaciasingel 77	6414510
<b>Kinderboerderij Oosterhoeve</b>	
Oosterplasweg 11	0623910121
<a href="mailto:anjakouwenberg@gmail.com">anjakouwenberg@gmail.com</a>	
<a href="http://www.stichting-oosterhoeve.nl">www.stichting-oosterhoeve.nl</a>	
<b>Modelbotenclub Titanic</b>	
Oosterplasweg 71	6419162
<a href="http://www.modelbotenclub-titanic.nl">www.modelbotenclub-titanic.nl</a>	
<b>Seniorenorkest MCC</b>	6212341
<a href="mailto:mphteurlings@home.nl">mphteurlings@home.nl</a>	
<b>Timmerwerkplaats Oosthoek</b>	
Piet Slagerstraat 132	0617535986
<b>Volkstuin Amateur Tuinders de Oosterplas</b>	
Oosterplasweg	6138279
<a href="mailto:marisja@tiscali.nl">marisja@tiscali.nl</a>	
<a href="http://www.volkstuinendenbosch.nl">www.volkstuinendenbosch.nl</a>	
<b>Werkgroep Oosterplas</b>	6135095
<b>Winkeliersvereniging Mgr. Van Roosmalenplein</b>	
Mgr. Van Roosmalenplein 1	6143510
<b>Winkeliersvereniging Rivierenplein</b>	
Rivierenplein 16	6101314

## Zorg en Welzijn

### BOP

Piet Slagerstraat 60 6890089  
[www.bopexpert.nl](http://www.bopexpert.nl)

### Buurtzorg, Team Den Bosch BZO

Graafseweg 194a 06-10449000  
 5213 AP 's-Hertogenbosch  
[info@buurtzorgnederland.com](mailto:info@buurtzorgnederland.com)  
[www.buurtzorgnederland.com](http://www.buurtzorgnederland.com)

### Coaching, verzuimpreventie, re-integratiebureau De Ommekeer

IJsselsingel 62 6894470  
[info@deommekeer.nl](mailto:info@deommekeer.nl)  
[www.deommekeer.nl](http://www.deommekeer.nl)

### Creatieve therapie

Maastrichtseweg 123 <a href="mailto:henskens@planet.nl">henskens@planet.nl</a> <a href="http://www.beeldentaal.nl">www.beeldentaal.nl</a>	6123234
<b>Divers Welzijnsonderneming</b> Rogier v.d. Weijdenstraat 2 <a href="mailto:welzijnsonderneming@divers.nl">welzijnsonderneming@divers.nl</a> <a href="http://www.divers.nl">www.divers.nl</a>	6124488
<b>Gestalttherapie</b> Pieter Breughelstraat 77 <a href="mailto:janbettgens@gmail.com">janbettgens@gmail.com</a> <a href="http://www.gestalttherapeut.info">www.gestalttherapeut.info</a>	6147336
<b>Hypnotherapie Hans Musman</b> Graafseweg 175 <a href="mailto:hypnocoach@planet.nl">hypnocoach@planet.nl</a> <a href="http://www.hypnocoachinginfo.nl">www.hypnocoachinginfo.nl</a>	06-38551983
<b>Juvans maatschappelijk werk</b> Palmboomstraat 127 <a href="mailto:info@juvans.nl">info@juvans.nl</a> <a href="http://www.juvans.nl">www.juvans.nl</a>	6444244
<b>Kinderpsychotherapie Nicole Bartels</b> Scheldestraat 29 <a href="mailto:info@integratief-kindertherapeut.nl">info@integratief-kindertherapeut.nl</a> <a href="http://www.integratief-kindertherapeut.nl">www.integratief-kindertherapeut.nl</a>	6138064
<b>Kraamzorg Vivent</b> Rijnstraat 10 <a href="mailto:kraamzorg@vivent.nl">kraamzorg@vivent.nl</a> <a href="http://www.vivent.nl">www.vivent.nl</a>	0900-5152535
<b>Maaltijdservice Vivent</b> Rijnstraat 10 <a href="mailto:Maaltijden@vivent.nl">Maaltijden@vivent.nl</a> <a href="http://www.vivent.nl">www.vivent.nl</a>	0900-5152535
<b>Massagetherapie Kiva</b> Scheldestraat 47 <a href="mailto:info@kiva.nl">info@kiva.nl</a> <a href="http://www.kiva.nl">www.kiva.nl</a>	6121000
<b>Mooi zo, goed zo</b> Rogier v.d. Weydenstr. 2	6124488

<a href="mailto:info@mzgz.nl">info@mzgz.nl</a>	
<a href="http://www.mzgz.nl">www.mzgz.nl</a>	
<b>Oosterpoort voor jeugdzorg (regionaal) Locatie 's- Hertogenbosch</b>	
Boterweg 7	6927300
<a href="http://www.oosterpoort.org">www.oosterpoort.org</a>	
<b>Psychologiepraktijk</b>	
Graafseweg 194d	6100222
<a href="mailto:info@edb-online.nl">info@edb-online.nl</a>	
<a href="http://www.edb-online.nl">www.edb-online.nl</a>	
<b>Therapeutische Gezinsverpleging</b>	
Boterweg 7	6571715
<a href="mailto:tgw@widdonck.nl">tgw@widdonck.nl</a>	
<a href="http://www.widdonckweb.nl/website">www.widdonckweb.nl/website</a>	
<b>Thuiszorg AllCare</b>	
Rijnstraat 4	6416143
<a href="mailto:info@allcare.nl">info@allcare.nl</a>	
<a href="http://www.allcare.nl">www.allcare.nl</a>	
<b>Thuiszorg Vivent</b>	
Rijnstraat 10	0900-5152535
<a href="mailto:thuiszorg@vivent.nl">thuiszorg@vivent.nl</a>	
<a href="http://www.vivent.nl">www.vivent.nl</a>	
<b>Thuiszorgwinkel Vivent</b>	
Rijnstraat 10	6814616
<a href="mailto:thuiszorgwinkel@vivent.nl">thuiszorgwinkel@vivent.nl</a>	
<a href="http://www.vivent.nl">www.vivent.nl</a>	
<b>Trefpunt Oost dagbesteding</b>	
Piet Slagerstraat 132	0646768117
<a href="mailto:trefpuntoost@planet.nl">trefpuntoost@planet.nl</a>	
<b>Verpleeghuis Oosterhof</b>	
Eemweg 114	6802100
<a href="mailto:oosterhof@vanneynsel.nl">oosterhof@vanneynsel.nl</a>	
<a href="http://www.oosterhof.vanneynselgroep.nl">www.oosterhof.vanneynselgroep.nl</a>	
<b>Zorgcentrum de Grevelingen</b>	
Grevelingen 66	6128799
<a href="mailto:receptie.degrevelingen@vanneynsel.nl">receptie.degrevelingen@vanneynsel.nl</a>	
<a href="http://www.degrevelingen.vanneynselgroep.nl">www.degrevelingen.vanneynselgroep.nl</a>	

## Wonen

<b>Brabant Wonen wijkbeheerder</b>	
Graafseweg 294	6814500
<a href="mailto:b.janssens@brabantwonen.nl">b.janssens@brabantwonen.nl</a>	
<a href="http://www.brabantwonen.nl">www.brabantwonen.nl</a>	
<b>GGZ begeleid wonen</b>	
Graafseweg 194a	6154902
<b>Seniorenplusappartementen De Riviera</b>	
Eemweg 10/110	6802100
<a href="mailto:rivieraa@vanneynsel.nl">rivieraa@vanneynsel.nl</a>	
<b>Woningverhuur Brabant Wonen</b>	
Graafseweg 294	6814500
<a href="mailto:info@brabantwonen.nl">info@brabantwonen.nl</a>	
<a href="http://www.brabantwonen.nl">www.brabantwonen.nl</a>	
<b>Zayaz</b>	
Ketsheuvel 12A	6482400
<a href="mailto:info@zayaz.nl">info@zayaz.nl</a>	
<a href="http://www.zayaz.nl/Home/">www.zayaz.nl/Home/</a>	

## Wijkgericht (overstijgend)

<b>Meldpunt onderhoud openbare ruimte gemeente</b>	6155555
<b>Spreekuur Bureau Sociale Raadslieden wijkwinkel de Kiek</b>	
Dageraadsweg 39	6872640
<a href="mailto:sociaalraadslieden@s-hertogenbosch.nl">sociaalraadslieden@s-hertogenbosch.nl</a>	
<b>Vereniging Huurders Platform 's- Hertogenbosch</b>	
Pieter Breughelstraat 20	6129192
<a href="mailto:shp-shertogenbosch@planet.nl">shp-shertogenbosch@planet.nl</a>	
<a href="http://www.huurdersplatform.shertogenbosch.nl">www.huurdersplatform.shertogenbosch.nl</a>	
<b>WAO WSW advies</b>	
Lagelandstraat 17a	6138838
<a href="mailto:info@waowswadvis.nl">info@waowswadvis.nl</a>	
<a href="http://www.waowswadvis.nl">www.waowswadvis.nl</a>	
<b>Wijkagent</b>	0900-8844
<b>Wijkmanager Paul Hilgers</b>	6155155
<a href="mailto:p.hilgers@s-hertogenbosch.nl">p.hilgers@s-hertogenbosch.nl</a>	

<b>Wijkonderhoudsteam Oost</b>	6928080
<b>Wijkwinkel De Kiek</b>	
Dageraadsweg 39	6872640
<a href="mailto:www.dekiek@home.nl">www.dekiek@home.nl</a>	
<b>Wijkkrant Oost</b>	
p/a Lucas van Leijdenstraat 27	6124768
<a href="mailto:wijkkrantoost@home.nl">wijkkrantoost@home.nl</a>	
<a href="http://www.wijkkrantoost.nl">www.wijkkrantoost.nl</a>	
<b>Wijkplatform Oost</b>	
p.a. Lucas van Leijdenstraat 27	06-45548952
<a href="http://www.wijkplatform-oost.nl">www.wijkplatform-oost.nl</a>	