

# Wijkkrant Oost

DE WIJK WAAR DE ZON OPKOMT

EN VERDER

2



**Duofietsen in de wijk**

3



**Frans van Gemert, nieuwe 'handhaver Openbare Ruimte'**

5



**Tineke van Asseldonk geeft verliesbegeleiding**

6



**Buurtvriendelijk stoken**

8



**Achter de voordeur bij Saskia de Graaf**

## Huisvesting Boschwijzer in Plein Oost verloopt niet zonder slag of stoot

Is het binnendringen en verdrongen worden? Dat was wel het eerste gevoel bij de medewerkers van de Wijkwerkplaats. Zij kregen onvoorbereid van gemeente ambtenaren te horen dat zij de helft van hun ruimtes bij Plein Oost zouden moeten afstaan aan het project 'Boschwijzer'

**B**oschwijzer wordt een laagdrempelig informatiepunt voor zowel bewoners als vrijwilligers en professionals. Zorgvoorzieningen moeten laagdrempelig, toegankelijk en dicht bij de eigen woonomgeving zijn, vindt de Gemeente. Veel inwoners van Oost weten door alle veranderingen echter niet goed meer waar ze moeten zijn, wanneer ze een hulp- of ondersteuningsvraag hebben of advies willen. Bijvoorbeeld op het gebied van



zorg, welzijn, financiële hulp en mogelijkheden voor dagbesteding. Goede informatie is ook belangrijk voor beroepskrachten en vrijwilligers. Boschwijzer moet hier verandering in brengen. De bedoeling is dat bewoners informatie kunnen krijgen via één telefoonnummer en één website en dat er ook een plek in de buurt is waar ze gemakkelijk binnen kunnen lopen voor persoonlijk contact. Het plan is om in de stad zes van deze inlooplekken te maken. Voor Oost is daarvoor het oog gevallen op 'Plein Oost' aan de van Broeckhovenlaan.

### WOEDE BEGRIJPBARIJK

Het gebouw is op dit moment al volledig in gebruik door de Wijkwerkplaats, Fanfare Amantius, kringloopwinkel De Kleine Beurs, Wijkteam Oost en Het Trefpunt. De gemeente 's-Hertogenbosch is eigenaar van dit pand. Vooral de Wijkwerkplaats wordt weinig rust gegund. Enkele jaren geleden dreigden zij al ruimte kwijt te raken door de komst van De Kleine Beurs. Dit werd uiteindelijk naar ieders tevredenheid opgelost en de Wijkwerkplaats kon investeren in uitbreiding en inrichting van hun ruimtes. Iets wat hen erg welkom was, gezien de groei van vrijwil-



ligers, deelnemers en activiteiten. Begrijpelijk dat ze woedend waren toen ze plompverloren te horen kregen dat ze opnieuw zouden moeten opschuiven en dit keer voor Boschwijzer. De Wijkwerkplaats heeft luid en duidelijk geprotesteerd (zie pagina 2) en de nodige opschudding veroorzaakt in de pers en binnen de gemeente zelf.

### REACTIE PAUL KAGIE

Op de vraag van de Wijkkrant naar de huidige stand van zaken, gaf verantwoord-



delijk wethouder Paul Kagie de volgende reactie: "Door de komst van de Boschwijzer komt er een informatie- en adviesloket over zorg en welzijn in Oost. Hierdoor zal er geschoven moeten worden met ruimtes in Plein Oost. Het eerste gesprek hierover in december 2017 verliep niet naar wederzijdse tevredenheid. Wij zijn nu als gemeente in gesprek met de Wijkwerkplaats en de andere partners in Plein Oost om de komst van Boschwijzer en herverdeling van de ruimtes zo goed mogelijk te laten verlopen. We willen er eerst met elkaar uitkomen. Pas daarna gaan we aan de slag met de huisves-



ting van de Boschwijzer. Er liggen verschillende suggesties hoe dit zou kunnen. Daarover gaan we praten. De Boschwijzer past goed bij de huidige functie van Plein Oost. Dagbesteding en zorg en welzijn komen dan onder één dak. Dat sluit aan bij de beoogde doelstelling van Plein Oost."

Het plan was om Boschwijzer begin 2018 te starten. Dit loopt nu in Oost vertraging op. Nu maar hopen op betere communicatie en een creatieve oplossing die aan alle partijen recht doet. ●

### Nieuwe aanvragen voor Wijkbudget 2018 mogelijk

Snel lezen wanneer u in een beroep kunt doen op het Wijkbudget en waar uw aanvraag aan moet voldoen? In een oogopslag zien welke aanvragen in behandeling of al toegekend zijn? Het aanvraagformulier downloaden? Dit kan sinds dit jaar via de vernieuwde website van de gemeente 's-Hertogenbosch. Ga hiervoor naar: [www.s-hertogenbosch/wdbudget.html](http://www.s-hertogenbosch/wdbudget.html) Het beschikbare budget voor Oost bedraagt 61.108 euro ●

### Dank aan alle donateurs en adverteerders in 2017

Onze vaste en incidentele adverteerders, diverse gezondheidswerkers, professionele organisaties die regelmatig berichten in onze krant plaatsen, vrijwilligersorganisaties en particulieren: zij hadden één ding met elkaar gemeen in 2017. Ze gaven een financiële bijdrage aan de wijkkrant en droegen daarmee aan bij ons voortbestaan. We kunnen jullie bijdrage niet missen! Daarom veel dank. We hopen dat iedereen deze goede gewoonte ook in 2018 zal handhaven. We danken: Rijschool Coenen Bakkerij Van Doorn Kapper John's Hairstyling Verloskundige Praktijk Bij Volle Maan Drukkerij Print-Best Beauty Salon Green Leaf OneDayClinic Motoriek in Beweging, Praktijk voor kinderoefentherapie IVT Thuiszorg Gezondheidscentrum Samen beter Eerstelijnspsychologen Den Bosch Apotheek Cleij Divers GGD Hart van Brabant Stichting Transformars Van Neijnsel Stichting De Oosterhoeve S-Sport Gemeente 's-Hertogenbosch ●

### Hoe goed kent u uw eigen wijk?



Het potlood uit de vorige wijkkrant ligt niet zomaar in het gras. Het is in werkelijkheid een evenwichtsbalk en onderdeel

van het speeltuintje naast het Johan Cruyff Court aan de Loekemansstraat. Alle speeltoestellen bestaan uit kleurige 'potloden'. Hierbij weer een nieuwe 'onbekende'.

### WAAR IS DIT EN WAT IS DIT?

Mail naar [redactie@wijkkrant-oost.nl](mailto:redactie@wijkkrant-oost.nl) als u meer weet over deze plek ●



### Wijkkrant niet in de bus gekregen?

Is de wijkkrant niet bij u bezorgd tussen 3 en 7 februari? Stuur even een mailtje met naam en adres naar [redactie@wijkkrant-oost.nl](mailto:redactie@wijkkrant-oost.nl) Of bel of sms naar: 06 36 53 34 32. We zorgen dan dat u de krant alsnog in de bus krijgt ●

## Vrijwilligers gevraagd

### Bep van Leeuwen: vrijwilliger bij Park Eemwijk

door Jacqueline Cornelissen

**Een inkijkje in het werk van een van onze vrijwilligers. Wat komt er zoal bij kijken? Vrijwilligers zijn de drijvende kracht achter veel van de activiteiten bij Van Neynsel. We stellen u voor aan vrijwilligster Bep van Leeuwen. Die ziet er, mooi gekleed, haren gekapt en met een twinkeling in haar ogen, niet uit als iemand van 88.**

**A**ls oudste van een groot gezin is ze geboren en getogen in Den Bosch. De oorlog heeft haar geleerd om zelf wat van het leven te maken, maar ook om iets te doen voor anderen. Daarom zingt Bep al bijna 15 jaar samen met de bewoners van Van Neynsel. En als je iets doet wat je leuk vindt, voelt het niet als werk. Zingen geeft plezier en verbindt mensen.

Iedere maand wordt in Park Eemwijk 'De liederentafel' georganiseerd. Dan komt er een mix van genres voorbij: zeemansliederen,

psalmen, Nederlandse klassiekers en Bossche carnavalskrakers. Zingen is Bep haar lust en leven. Dat gevoel probeert ze over te brengen aan de mensen die meedoen aan de liederentafel. "Sommige deelnemers hebben vaker gezongen, maar voor anderen is de drempel hoger om mee te doen. Ze willen wel, maar durven niet. Gelukkig is de sfeer zo goed, dat ze vaak vanzelf mee gaan zingen en daar enorm van genieten. Dat geeft mij ook een fijn gevoel."

Eenzaamheid bij ouderen is een actueel onderwerp. Hoe kijkt Bep hier tegenaan? Ze vindt het belangrijk dat mensen zelf initiatief blijven nemen. Juist om eenzaamheid tegen te gaan. Er wordt erg veel georganiseerd voor ouderen. Zo zijn er de activiteiten bij Van Neynsel, waar ook buurtbewoners aan mee kunnen doen. Maar er zijn ook allerlei buurtinitiatieven. Deze activiteiten kunnen alleen gerealiseerd worden met de hulp van vrijwilligers. Bep: "Ik zou het toch zo leuk vinden als medewerkers een keer

meedoen. Ik begrijp dat iedereen druk is met zijn werk en zich zo ook inzet voor ouderen. Maar door een keer mee te doen, zie je een andere kant van het mooie werk dat Van Neynsel doet." Om alle activiteiten mogelijk te blijven maken zijn we op zoek naar verschillende vrijwilligers.

#### VOORAL VOOR DE ONDERSTAANDE VACATURES.

**Een Franssprekende vrijwilliger** die een praatje in het Frans wil maken met een bewoner van de dementiezorg. Deze mevrouw heeft jaren in Frankrijk gewoond en we doen haar een plezier met een gesprek in het Frans.

**Meerdere chauffeurs** voor onze nieuwe bus die we eind januari in gebruik mogen nemen. Een keer per twee weken, op verschillende dagen.

**Vrijwilligers voor de Bingo**, eens per maand op donderdagmiddag. 13.30-16.30 uur  
Houdt u ook van sjoelen, ring-

werpen en andere oude Hollandse spelen dan zijn we op zoek naar u op maandag 10.00-12.00 uur. **Creatief en spel** op vrijdagochtend. Voor deze ochtend zijn we op zoek naar nieuwe vrijwilligers om de activiteit en alles daaromheen te steunen.

**Hersengymnastiek** voor de dementiezorg op de woensdagochtend 10.00-12.00. Hiervoor hebben we leuke vragen die de bewo-

ners graag beantwoorden. Zit de vacature er niet bij, maar u heeft wel zin om vrijwilliger te worden bij Eemwijk of de Grevelingen dan kunt u contact opnemen met Jacqueline Cornelissen 06-11434819 of [j.cornelissen@vanneynsel.nl](mailto:j.cornelissen@vanneynsel.nl)



### Vriendendienst Den Bosch biedt boeiend vrijwilligerswerk

**De Vriendendienst Den Bosch koppelt vrijwilligers aan mensen met psychische problemen die zelfstandig wonen in Den Bosch. In verband met een toenemend aantal aanvragen voor bezoekvrijwilligers zoekt de Vriendendienst mensen die regelmatig contact willen onderhouden.**

Mensen met psychische problemen hebben vaak moeite om sociale contacten aan te gaan of te onderhouden. Een vrijwillig maatje kan het sociale isolement voorkomen of doorbreken.

Als u vrijwilliger wordt bij de Vriendendienst onderneemt u samen met

de deelnemer activiteiten. U drinkt bijvoorbeeld samen een kopje koffie, doet samen boodschappen, maakt een wandeling etc. Bent u ondernemend en sportief of biedt u liever een luisterend oor? Het is belangrijk dat er een klik is tussen de vrijwilliger en de deelnemer. De aanvragen van de deelnemers zijn heel divers. Er is vast ook een aanvraag die bij u past.

De Vriendendienst biedt u een kijkje in de psychiatrie, u kunt daarbij rekenen op professionele begeleiding. Heeft u interesse dan kunt u bellen: 06-15200365 of mailen: [vrijwilligerswerk@reiniervanarkel.nl](mailto:vrijwilligerswerk@reiniervanarkel.nl)



### Duofietsen in de wijk

**F**ijn dat we gebruik mogen maken van de duofietzen van woonzorgcentra Antoniegaarde en Eemwijk om nog meer tochtjes in de wijk te maken. We zijn daarom op zoek naar vrijwillige begeleiders, die het leuk vinden met een bewoner uit zuid/oost/binnenstad een tochtje met een duofiets te maken. En wie vindt het leuk om gefietst te worden? Gezellig samen een ommeetje in de buurt maken. Voor informatie of om je op te geven als begeleider of deelnemer, mag je bellen naar José van den Broek 06-52584108 of e: [jm.vandenbroek@s-hertogenbosch.nl](mailto:jm.vandenbroek@s-hertogenbosch.nl). José is Buurtsportcoach Zuidoost vanuit 'S-PORT gemeente 's-Hertogenbosch.

## Nieuws van Wijkwerkplaats Oost

**Namens alle vrijwilligers van Wijkwerkplaats Oost wensen we iedereen een goed 2018. Voor ons is het jaar zeer rumoerig begonnen. Vlak voor Kerst kregen we een mededeling van de gemeente, dat we de helft van onze ruimtes zouden moeten inleveren voor het project Boschwijzer. Dat zou betekenen dat we voor de helft van onze vrijwilligers geen plek meer zouden hebben. Treurig, maar we zijn ten strijde getrokken. We hebben iedereen ingeschakeld en zijn op dit volop in de weer om Wijkwerkplaats Oost te behouden.**

**W**e hebben gereageerd naar de Gemeente en het Brabants Dagblad, Omroep Brabant en BTV op bezoek gehad. Verschillende fracties uit de gemeenteraad hebben de moeite genomen om de Wijkwerkplaats te bezoeken. Dit jaar vieren we ons 40 jarig bestaan maar we vragen ons af of dit wel door kan gaan als we wat betreft ruimte gehalveerd zouden worden. Maar we laten de moed niet zakken.

We blijven doorgaan met onze activiteiten dus mensen: Bezoek ons winkeltje Klaasjes Snuf-

felhoek, altijd wel iets te vinden voor u.

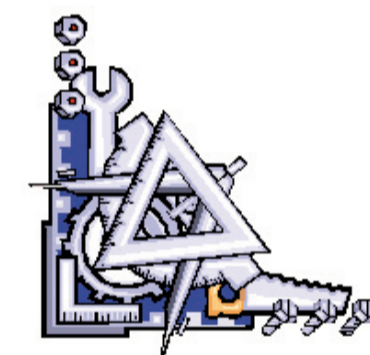
Kom eens binnengelopen voor een bakje koffie en een praatje. Bestel een van onze prachtige mozaïeken. Als U zelf uw kleding niet kunt verstellen, doen wij dat voor u.

Een kapot apparaat? Wij kijken het voor u na en repareren het als het enigszins kan.

Koop op tijd voor de lente een van onze prachtige vogelhuisjes, zeer betaalbaar,

Doet uw rollator raar, of werken de remmen niet? Wij maken het voor u. Heeft u een passend cadeau nodig? Wij maken mooie beelden van hout, echte kunstvoorwerpen tegen een zeer lage prijs.

We hebben het afgelopen jaar weer acht nieuwe vrijwilligers mogen verwelkomen. Daarmee is ons



vrijwilligersaantal gestegen van 70 naar 78. Iedereen doet mee, met of zonder beperking en dat willen we zo houden.



**Jammer genoeg verliezen we ook soms mensen. Onlangs is onze trouwe vrijwilliger NOL LE BLANC overleden. We missen hem iedere dag,**

**we missen zijn inzet en droge humor, en vooral zijn aanwezigheid.**

### Ayla zoekt een nieuw thuis

Deze lieve, jonge druktemaker heet Ayla. Zij is al zwerfend aangetroffen en helaas heeft haar baasje zich nooit gemeld. Nu is ze op zoek naar een nieuw thuis. Ayla is erg gericht op mensen en begroet je dan ook enthousiast bij binnenkomst. Vrolijk springend gunt ze je nauwelijks tijd om haar aan te lijnen, zo'n zin heeft ze in een wandeling. Onderweg is alles leuk en interessant maar toch wel jammer dat al die andere honden er ook lopen. Met een hoop geblaf en stoer gedrag probeert ze die te verjagen. Maar gelukkig zijn snoepjes toch leuker dan blaffen.

Je kunt haar dus snel afleiden. Ayla is erg leergierig, wat goed uitkomt, want ze moet ook nog veel leren. Bij de juiste baas en met een goede training wordt dit mooie meisje een gouden hondje. Wie gunt Ayla een eigen mandje? Neem contact op met het Dieren-tehuis, Oosterplasweg 4, telefoon 073-6412417



Kopijsluiting 2018	Verschijsning Krant	Distributie Tussen:
Maandag 15 jan.	Vrijdag 2 Februari	Zaterdag 3 Februari en Woensdag 7 Februari
Maandag 26 mrt.	Vrijdag 13 April	Zaterdag 14 April en Woensdag 18 April
Maandag 4 Juni	Vrijdag 22 Juni	Zaterdag 23 en Woensdag 27 Juni
Maandag 3 Sept.	Vrijdag 21 Sept.	Zaterdag 22 en Woensdag 26 Sept.
Maandag 5 Nov.	Vrijdag 23 Nov.	Zaterdag 24 en Woensdag 28 Nov.

**Colofon**  
Januari 2018 Oplage: 5200 jaargang 19, nummer 91  
Wijkkrant Oost  
- Verspreidingsgebied: AA-wijk Noord/Zuid, Graafsewijk Noord/Zuid, Grevelingen, Hinthamerpark.  
- Verschijnt gratis 5 keer per jaar  
- Website: [www.wijkkrantooost.nl](http://www.wijkkrantooost.nl)

**Redactie**  
Maria Homman, Marjolein Thijssen, Mieke Verberne.  
**Vormgeving/Foto's**  
Wim van der Plas  
**Webmaster**  
Wim Verberne  
**Druk**  
Drukkerij DKzet in Hapert

**Verspreiding**  
Door vrijwilligers uit de wijk Oost  
**Advertenties & Advertorials**  
Zie de voorwaarden op <http://www.wijkkrantooost.nl/adverteren.html> of mail met [redactie@wijkkrantooost.nl](mailto:redactie@wijkkrantooost.nl)

**Redactie-adres**  
Maassingel 65, 5215 GE 's-Hertogenbosch  
[redactie@wijkkrantooost.nl](mailto:redactie@wijkkrantooost.nl)  
De redactie heeft het recht ingezonden kopij te weigeren, in te korten of te redigeren  
**Rekeningnummer**  
NL13 RABO 0171 9174 80 [Rabobank]

**Kopij bij voorkeur via e-mail**  
[redactie@wijkkrantooost.nl](mailto:redactie@wijkkrantooost.nl)  
**Uiterste inleverdatum kopij**  
Nummer 92, 26 maart 2018  
**Klachten m.b.t. bezorging**  
[redactie@wijkkrantooost.nl](mailto:redactie@wijkkrantooost.nl)  
**Deze krant bevat regelmatig gemeentelijk nieuws. Daarom wordt deze huis aan huis bezorgd ook bij adressen met een 'nee-nee' sticker.**



door: Paul Hilgers, wijkmanager

Herinnert u zich nog de gemeentelijke pagina in het laatste nummer van Wijkkrant Oost in 2017? Onder de titel 'Hoe gaat het met ons?' spraken we over die zaken die ons in Oost specifiek bezighouden. We noemen dat de

## Wijkspeerpunten blijven onder de aandacht

zogenaamde stedelijke wijkspeerpunten. Veel van die punten zullen bewoners ongetwijfeld herkennen. Parkeeroverlast, gezondheid en sport, maar ook armoede en eenzaamheid. Alle speerpunten ziet u in een apart kader bij dit artikel.

Door deze punten te benoemen hebben we ze natuurlijk niet meteen opgelost. Sterker nog; soms lijken ze onoplosbaar. Neem het hardrijden in buurten en wijken. We kunnen nu eenmaal niet op alle hoeken een agent zetten of elke straat van een drempel voorzien. Toch proberen we de klachten zoveel mogelijk serieus te nemen en oplossingen te vinden.

In het jargon van de gemeente

moeten wijkspeerpunten leiden tot focus (je kunt niet alles tegelijk), snelheid (het duurt soms wel heel lang voordat er wordt gereageerd) en eigenaarschap (wie voelt zich hier nu verantwoordelijk voor?). Gelukkig beginnen we niet helemaal bij nul en zijn er op veel van bovengenoemde punten al diverse programma's actief. Zo zijn er programma's die laaggeletterdheid aanpakken, is er een 'Aanvalsplan Schuldenvrij' en is er een specifieke aanpak om overgewicht bij kinderen tegen te gaan. Hoe dan ook, bij bijna bij elke oplossing hebben we de bewoners nodig. Dus daarom zullen we in de wijkkrant regelmatig diverse projecten en wijkspeerpunten volgen en hier meer informatie over geven.

### NU AL VRAGEN?

Mail dan met Wijkmanager Paul Hilgers; p.hilgers@s-hertogenbosch.nl. Kijk ook ons op de Buurt- en Wijkenmonitor. Daar staat informatie per buurt (o.a. Aawijk-Zuid en -Noord, Graafsebuurt- Zuid en - Noord) [www.s-hertogenbosch.nl/wijken-buurtmonitor](http://www.s-hertogenbosch.nl/wijken-buurtmonitor)

### DE SPEERPUNTEN ZIJN:

- Parkeren en verkeer
- Gezondheid en sport
- Buurtaccommodaties, sociaal en cultureel
- Schoolverzuim en vroegtijdig schoolverlaten
- Armoede en sociaal isolement
- Actieve inwoners
- Ondernemers.



## Oproep wijkagent Eric van Dijk

Als wijkagent Aa-wijk (Zuid), Bossche Pad/Eikendonk/Grevelingen kom ik graag in contact met de beheerders van diverse app groepen. Ik weet dat er in de wijk diverse groepen actief zijn, bijvoorbeeld: Whats APP, Veilige Buurt app en Next Door app. In mijn wijk(en) zijn minimaal 10 tot 15 app groepen actief. Ik wil graag op de hoogte blijven van actuele zaken en situaties in de wijk, maar het is voor mij ondoenlijk om aan iedere app groep deel te nemen. Dus graag een mailtje naar mij als u beheerder bent van een of andere app groep. Ik wil dan samen met u onze gegevens uitwisselen zodat ik voor de beheerder altijd bereikbaar ben bij bijzonderheden (via een of andere app groep) in de wijk. Ik heb een Instagram account onder de naam: [wijkagent\\_eric\\_denbosch](https://www.instagram.com/wijkagent_eric_denbosch)

[eric.van.dijk@politie.nl](mailto:eric.van.dijk@politie.nl) | [eric.van.dijk@politie.nl](mailto:eric.van.dijk@politie.nl) | 0900-8844

### ERIC (THM) VAN DIJK

Wijkagent Aa-wijk (zuid), De Bossche Pad, Grevelingen en De Brand Politie Oost-Brabant District Den Bosch

## Wat bazel je nou?

### Voor liefhebbers van Bossche historie

Er komen heel wat persberichten in de mailbox van de redactie, die we niet plaatsen omdat ze geen betrekking hebben op onze wijk. Dit keer toch een uitzondering en leuk voor liefhebbers van Bossche historie.

Het Brabants Historisch Informatie Centrum (BHIC) is sinds kort in het bezit van de archieven van de oudste kloostergemeenschap in het huidige Noord-Brabant en deze zijn nu via de website toegankelijk. En laat dat klooster nu vanaf 1200 (!) op een zandheuvel tussen Den Bosch en Den Dungen gelegen hebben. De naam van dit klooster was Bazeldonk en de bewoners daarvan werden 'Bazelaars' genoemd. Zo komen de wijk Bazeldonk en tennisvereniging Bastion Bazelaar dus aan hun namen. En zou de uitdrukking: 'Wat bazel je nou?' ook op deze bazelaars slaan? De Bazelaars sloten zich aan bij de nieuwe kloosterorde van de Wilhelmiënen, die de

kloosterregels van Benedictus aannamen. Er was in die tijd ook een nonnenklooster in de buurt en in archieven wordt melding gemaakt van incidentele intieme betrekkingen tussen beide kloosters. Rond 1538 was Symon Pelgrom (Jawel, van de Symon Pelgronstraat, een zijstraat van de Aartshertogenlaan) de prior van Bazeldonk. Enkele van zijn rekenboeken zijn bewaard gebleven en nu in het archief van het BHIC. Kort daarna maakten de Gelderse troepen van veldheer Maarten van Rossum de Bosschenaren erg zenuwachtig. Ze waren bang dat zijn soldaten het klooster van de Bazeldonk als uitvalsbasis tegen de stad zouden gebruiken en besloten dat het met een afgebroken moest worden. De kloosterlingen kregen vervangende huisvesting binnen de stadsmuren. De verovering van Den Bosch in 1629 door Frederik Hendrik betekende de doodssteek voor de Bazelaars en het einde van deze Bossche kloostergemeenschap.

## Frans van Gemert,

### Handhaver Openbare Ruimte

Hoi wijkbewoners, Ik ben Frans van Hemert. Ik werk bij Stadtoezicht als 'Handhaver Openbare Ruimte' bij de gemeente 's-Hertogenbosch. Ik ben het aanspreekpunt voor Graafsewijk Noord. Mijn collega's en ik handhaven bij overlast van illegale stort, loslopende honden, drank- en drugsgebruik of hangjeugd en nog veel meer andere overlastzaken. Daarnaast kijken wij natuurlijk ook naar parkeeroverlast en verkeersproblemen.

Ik werk veel samen met Jelle Huisman, de wijkagent en andere partijen die samen het Leefbaarheidsteam vormen. Dit zijn woningbouwcorporaties, gemeente, Bureau Halt en welzijnswerk). Maar voor mij zijn jullie, de bewoners, het belangrijkste. Jullie zijn de oren en ogen in de wijk. Jullie zien en horen veel meer dan ik. Heb je problemen die je zelf niet kunt oplossen? Meld ze



via het Meldpunt Openbare Ruimte ([www.s-hertogenbosch.nl](http://www.s-hertogenbosch.nl)) of de Buiten Beter app. Mijn collega's of ik pakken de melding op of verwijzen jullie naar de juiste instantie(s).

Spreek mij dus gerust aan als ik in de wijk ben. Natuurlijk mag je mij ook bellen via Stadtoezicht (073) 615 55 65.

## Een wildcamera in je tuin

De Zoogdierwerkgroep van het IVN in Den Bosch doet samen met de gemeente en de Universiteit van Wageningen mee aan een onderzoek naar zoogdieren in een stedelijk gebied. Dit gebeurt door het plaatsen van een zogenaamde wildcamera in een tuin, gedurende vier tot zes weken. Waarom wordt dit onderzocht?

En kunnen wijkbewoners uit Oost zich aanmelden voor een wildcamera in de tuin? We vroegen dit aan John Gallast van de Zoogdierwerkgroep van het IVN. "De meeste landzoogdieren in Europa zijn aangepast aan een leven in gesloten of halfopen bossen. Door ontbossing hebben veel zoogdieren zich noodgedwongen aangepast aan een leven in kleinschalige landbouwgebieden. Door intensivering en schaalvergroting in de landbouw en door de groeiende bebouwing wordt het leefgebied steeds kleiner. Uit nood wijken zoogdieren steeds meer uit naar stedelijk gebied. We weten nog niet goed hoe deze aanpas-

sing verloopt. De zoogdieren, waar het om gaat zijn meestal schuwe nachtdieren, zoals egels, eekhoorns maar soms ook dassen en vossen. "Om te onderzoeken welke zoogdieren 's-nachts in onze tuinen verblijven en hoe ze zich gedragen, worden gedurende een periode van 4 tot 6 weken wildcamera's in tuinen geplaatst. Dit kunnen alle soorten tuinen zijn: groot of klein, veel of weinig groen, midden in een nieuwbouwwijk of aan de rand van de stad. Volgens John kunnen mensen hun tuin aanmelden. Deze

moet wel binnen de gemeentegrenzen van 's-Hertogenbosch liggen. Omdat voor het onderzoek een goede spreiding van tuinen over de gemeente belangrijk is, komen niet alle tuinen in aanmerking. Ook als een tuin in aanmerking komt kan het nog maanden duren voor er een camera beschikbaar is omdat deze minimaal 4 tot 6 weken in de tuin blijft staan. Maar wie het leuk vindt om te zien welke dieren 's-nachts in je tuin rondscharrelen, kan zich aanmelden via: [zoogdieren@ivn-s-hertogenbosch.nl](mailto:zoogdieren@ivn-s-hertogenbosch.nl)



Advertentie

## JOHN'S HAIRSTYLING

elke woensdag een  
**KNIPMIDDAG**  
voor kinderen (t/m 12 jaar)  
voor 8,50 euro  
Normaal 14.00 euro

## JOHN'S ZONNESALON

MEGAPOWER: 1 X 15 MIN. 8,50 EURO  
10 X 76.50 EURO

SNELBRUINER: 1 X 7.00 EURO  
10 X 63.00 EURO

Altijd zonder Afspraak  
Volop gratis Parkeerruimte

**JOHN'S HAIRSTYLING**

Pieter Breugelstraat 8 - 's-Hertogenbosch

Tel. 073 - 5140333 [www.johnshairstyling.nl](http://www.johnshairstyling.nl)

Wijf aanwezig Maandag gesloten



## S-PORT

### HIT EN RUN TOERNOOI

Het eerste Hit & Run toernooi voor de groepen 5 was een groot succes. Leerlingen van BS Oberon, BS Aquamarijn, BS het Rondeel, BS Kameleon en BS de Vlindertuin hebben in gemixte teams tegen elkaar gespeeld. De leerlingen hebben bijna de gehele ochtend wedstrijden gespeeld wat behoorlijk vermoeiend was. Het was een leuke sportieve ochtend waarbij de leerlingen plezier hebben beleefd, leerlingen van andere scholen hebben leren kennen en lekker actief bezig zijn geweest. De GGD heeft deze ochtend voor alle leerlingen een sappige mandarijn gesponsord. Team 7 was de winnaar van de dag!!

### BASKETBALLESSEN

Een aantal scholen in zuidoost hebben meegedaan aan het basketbalproject 'Be a STAR!' Ralf Schilder van 'Basketball Academy New Heroes' heeft deze lessen gegeven. Groep 5 t/m 8 hebben vier basket-



ballessen gekregen, waarbij elke les een thema had. Aan het einde van de lessenserie heeft elke klas een STAR bal mogen ontvangen om te gebruiken tijdens de gymles. STAR staat voor: sportiviteit, teamwork, acceptatie en respect. De leerlingen hebben de lessen super leuk gevonden.

### TREFBALTOERNOOI

Op woensdag 7 februari wordt er voor alle groepen 8 van de basis-



scholen in Oost een trefbaltoernooi georganiseerd in het Sportiom. Tijdens deze ochtend worden de leerlingen van verschillende scholen gemixt in teams. De verschillende teams spelen tegen elkaar en uiteindelijk zal een spannende finale de winnaar onthullen. Tijdens deze ochtend hebben wij hulpvaarders nodig als begeleiders van de teams. Geef je als ouder op tijd op als hulpvaarders bij de gymdocent.

### MEIDENOCHTEND EN JONGENSMIDDAG I

Op vrijdag 16 februari in de carnavalsvakantie organiseert 'S-PORT' met de GGD en Divers de meidenochtend en jongensmiddag in Oost. Bij BS Aquamarijn zullen er voor meiden uit groep 3 t/m 6 van 09.30-11.00 uur leuke meidenactiviteiten zijn. Voor de jongens uit groep 3 t/m 6 zijn er van 12.30-14.00 uur leuke jongensactiviteiten. Kosten 1 euro. Je kunt je vooraf opgeven bij je gymdocent. Tijdens deze dag krijg je een stempelkaart. Als je alle onderdelen gedaan hebt ontvang je een leuke gadget!

### PLEIN ACTIEF

Plein Actief voor BS Oberon en BS Aquamarijn is tegenwoordig op dinsdagmiddag van 15.00-16.00 uur op het schoolplein van BS Aquamarijn. Kom allemaal gezellig buiten spelen!!

### STRAATVOETBAL GROEP DRIE EN VIER

Op woensdagmiddag 14 maart organiseren we voor de meiden en jongens in groep 3 en 4 een voetbaltoernooi op het Johan Cruijff veldje tegenover BS het Rondeel. Leerlingen mogen tegen die tijd zelf een team samenstellen van jongens en meisjes. Over een paar weken krijgen de leerlingen een flyer mee vanuit school! ●

### Hobbyclub Het Sluske

Kinderen die graag knutselen kunnen terecht bij Hobbyclub het Sluske. Er is op dit moment weer plaats op maandag, dinsdag en donderdag van half zeven tot kwart voor acht in BS Het Rondeel aan de Acaciastraat. ●

## Gratis online cursus voor jongeren over psychische gezondheid

In deze online cursus leren jongeren veelvoorkomende psychische problemen herkennen. Ook leren ze wat ze kunnen doen als ze er last van hebben. De cursus bestaat uit uitleg, persoonlijke verhalen, animatiefilmpjes, korte opdrachten, quizzes en interviews.

Hij is geschikt voor zelfstandig gebruik door jongeren vanaf ongeveer veertien jaar. De cursus bestaat uit 10 lessen van elk drie kwartier. Aan bod komen onder andere: eetstoornissen, angst en depressie, autisme en ADHD, middelengebruik en verslaving en veerkracht. Dit laatste gaat over wat je kunt doen om je psychische gezondheid te verbeteren. De lessen zijn los van elkaar te volgen. Afhankelijk van tijd en interesse kun je ook slechts een deel volgen. De cursus is interessant voor jongeren op VMBO-TL, HAVO, VWO niveau maar ook voor ouders en leerkrachten.

Vanaf 15 januari 2018 is de cursus te volgen op het online platform FutureLearn. Inschrijven via: [www.futurelearn.com/courses/psychische-gezondheid-jongeren](http://www.futurelearn.com/courses/psychische-gezondheid-jongeren) ●



### Tuintjesclub voor kinderen

Vanaf woensdag 7 maart start op de Graafse Hof bij de Albert Heijn achter het van Roosmalenplein de tuintjesclub voor kinderen vanaf 6 jaar. Deze club is van 14.30 tot 16.30 en is gratis. Twee kinderen krijgen samen een eigen vierkante metertuin waarin ze zelf groente en fruit mogen verbouwen. De tuintjesclub wordt begeleid maar is altijd op zoek naar volwassenen die ons willen ondersteunen. ●

## Nieuws van het Rondeel

W e zijn dit jaar weer fris gestart. We wensen alle wijkbewoners een mooi 2018! Dit zijn de nieuwtjes van de afgelopen periode:

### SINTERKLAAS

5 december kwam Sint ons bezoeken.



ken. Hij kwam niet met zijn paard, maar met een echte camper, mét een Piet op het dak! De onderbouw heeft kunnen optreden voor Sinterklaas in de gymzaal, en daarna is hij in alle klassen langs geweest. In de bovenbouw waren prachtige surprises voor elkaar gemaakt.

## HET RONDEEL

### KERSTMARKT EN KERSTDINER

Donderdagavond 21 december konden de ouders eindelijk de werkjes komen bewonderen waar we de afgelopen weken aan hebben geknutseld! Tijdens een gezellige kerstmarkt waren deze werkjes te koop. Na de kerstmarkt hebben alle kinderen in hun eigen klas genoten van een fantastisch kerstdiner, met zelfgemaakte hapjes. Wat was er veel lekkers gemaakt!

Ook de komende periode staat er nog veel leuks in de planning:

### CARNAVAL

Dit jaar zullen de medewerkers

van het Rondeel de kinderen gaan verrassen met een echte playbackshow. De juffen en meesters zullen zich van hun beste kant laten zien, met spetterende optredens! 's Middags gaan we met de school een optocht lopen door de wijk. We zouden het leuk vinden als we zoveel mogelijk buurtbewoners langs de kant zien, die onze optredens kunnen bekijken. Deze week zullen we nog flyers uitdelen in de buurt. Houd dus de brievenbus in de gaten óf onze website: [www.hetrondeel.nl](http://www.hetrondeel.nl) voor de starttijd van de optocht en de route.

### RONDEELSPLEN

De komende periode gaan we op zoek naar de meest sportieve klas van het Rondeel. We gaan extra bewegen. Leerlingen zullen elke week met de klas een stuk gaan hardlopen. Groepen die veel fruit eten en water drinken verdienen extra stickers. Ook gaan we op zoek naar

de meest sportieve meester of juf!

### WERKEN IN CREATIEVE CIRCUITS

Na de carnavalsvakantie starten wij met een creatief circuit. De leerlingen kunnen inschrijven voor tekenen, handvaardigheid, muziek, dans/drama, koken of technologie en innovatie. Elk circuit heeft een bepaald thema. Hierbij zijn de klassen gemengd, zodat de kinderen ook met kinderen uit andere klassen kunnen samenwerken. ●

### Uw kind inschrijven op onze school

Bent u geïnteresseerd in onze school? Kom dan zeker eens langs voor een kennismaking en rondleiding op het Rondeel. Contactpersoon: Martha Rovers Mailadres: [info@hetrondeel.nl](mailto:info@hetrondeel.nl) Telefoon: 073-8511333 ●

## Verlies geef je geen 'plekje'

door: Marjolein Thijssen

"Verlies hoort bij het leven, hoe verdrietig dat ook is. We krijgen er allemaal mee te maken, sommigen meer, anderen minder. Iedereen rouwt op zijn eigen manier en dat rouw bij het leven hoort, weten we ook allemaal. Toch kunnen er meerdere redenen zijn om te besluiten hulp te zoeken. Bijvoorbeeld, wanneer je merkt dat het verdriet groter wordt in plaats van kleiner. Niets is zo moeilijk en zo persoonlijk dan omgaan met je verdriet. Je moet het zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen."

Tineke van Asseldonk weet waar ze het over heeft. Zij heeft van verliesbegeleiding haar beroep gemaakt. "Sinds 15 jaar heb ik een eigen praktijk in Veghel. In september 2017 heb ik mijn praktijk uitgebreid. Je vindt me nu ook elke dinsdag in Medisch Centrum Oost.

Bij verliesbegeleiding wordt meteen gedacht aan begeleiding na het overlijden van een naaste. Er zijn echter meerdere vormen van verlies. Denk ook aan verlies van gezondheid, je relatie, een echtscheiding, een onvervulde kinderwens of toekomstverwachting.

### WEER BALANS VINDEN

Mensen komen bij mij omdat ze klachten krijgen in hun dagelijks leven. Bijvoorbeeld, slecht slapen, concentratieproblemen, paniek aanvallen, herbelevingen of vastlopen op school, werk of in relaties. Het gaat uiteindelijk om de balans te vinden tussen de pijn van het gemis en het weer kunnen oppakken van de draad van het dagelijkse leven. Manu Keirse, een schrijver over rouw, spreekt over een wond, die beter geneest als je hem goed verzorgt. Er blijft een litteken achter, wat zo af en toe jeukt. Dan denk je weer even aan wat er is gebeurd. Wanneer men meerdere verliezen heeft, is dat te vergelijken met het opnieuw opengaan van de oude wond. Het genezingsproces duurt dan langer en verloopt vaak moeizamer. Het gebruik maken van metaforen is een van mijn vele werkvormen, die ik zoveel mogelijk op maat inzet, want werken met rouw en verlies is altijd maatwerk. "Tineke spreekt op basis van eigen ervaring en vanuit haar professionele deskundigheid. "In 1994 heb ik de HBO opleiding Pedagogiek afgerond. Daarna kwam de interesse om me te gaan specialiseren in rouwbegeleiding. Toen ik in aanraking kwam met de stichting 'Achter de Regenboog', een lan-

delijke stichting voor lotgenotencontact, voor gezinnen wist ik het zeker. Tijdens mijn eerste weekend als vrijwilliger ontdekte ik wat ik gemist had toen ik zelf tien jaar oud was en mijn eigen moeder verloor aan kanker. Daar liggen de wortels van mijn passie, om me in te zetten voor rouw en verlies, voor kinderen, jongeren, gezinnen en volwassenen. Nu wil ik deze kennis graag overdragen. Ik geef lezingen en workshops en heb een tweedaagse training ontwikkeld."

### WAT KUN JE VERWACHTEN?

Verliesbegeleiding; wat kun je dan verwachten? "Ik start met een kennismakingsgesprek om na te gaan of mijn aanbod past bij de vragen en verwachtingen. Mocht dat positief zijn, dan spreken we meestal een vervolg af. Met volwassenen spreek ik af dat we na vier afspraken even evalueren en het traject bijsturen of mogelijk afronden. Met kinderen werk ik ook vier keer maar dan met creatieve middelen. Ik maak een evaluatieverslag wat ik bespreek met de ouder(s). In geval van echtscheiding werk ik alleen met toestemming van beide ouders. Met jongeren overleg ik eerst met de jongeren zelf. Indien nodig bespreek ik dit samen met de ouder(s). Steeds vaker wordt mijn begeleiding ingezet als een gezinslid ernstig ziek is. Ik begeleid dan het hele gezin. Ik sluit aan bij hun vragen en behoeften en kom eventueel ook thuis. Scholen en instanties waar kinderen komen, signaleren en verwijzen regelmatig door naar mijn praktijk. Volwassenen komen vaak na overleg met de huisarts. Een verwijzing door de huisarts is echter niet noodzakelijk. Mijn begeleiding wordt vaak gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Kijk voor meer



informatie over vergoeding op de site van mijn beroepsvereniging NVPA of neem gewoon vrijblijvend contact met me op."

### HET VERDRIET WEER ZELF KUNNEN DRAGEN.

Bijzonder hoe een vroege, nare ervaring uit de kindertijd, uitmond in een bloeiende praktijk en aanpak. "Ondanks de verdrietige verhalen heb ik prachtig werk! Ik kan kinderen, jongeren en volwassenen helpen om met pijn en verlies verder te gaan in hun leven. Mijn motto is: Ingrijpende gebeurtenissen in je leven kunnen je overkomen, daar kunnen we niets aan veranderen. Hoe je er mee omgaat, daar kun je wel iets mee. Teverden ben ik, als ik merk dat iemand het verdriet weer zelf kan dragen. Uiteindelijk geven we het geen 'plekje', maar integreren het in ons leven.

### TINEKE VAN ASSELDONK

Praktijk Verliesbegeleiding.  
Elke dinsdag bij Medisch Centrum den Bosch Oost  
Van Broeckhovenlaan 6, 5213 HX den Bosch [info@praktijkverliesbegeleiding.nl](mailto:info@praktijkverliesbegeleiding.nl) [www.praktijkverliesbegeleiding.nl](http://www.praktijkverliesbegeleiding.nl)  
Elke werkdag te bereiken via:  
**Mobiel** : 06-16994441  
**telefoon**: 0413-851416

## Nieuws van de Zonnebloem

Allereerst willen wij, de vrijwilligers van Oostelijke Zon jullie allemaal een goed 2018 wensen.

We beginnen met nieuwe energie aan een nieuw jaar in een nieuwe locatie. We zitten voortaan bij Wijkplein Oost aan de van Broekhovenlaan. Op vrijdag 16 maart organiseren wij een Paasmiddag. Heeft U interesse om hier bij te zijn en bent u nog

geen lid van onze afdeling, dan kunt u bellen naar Ria de Kock: 073 6142600. Ook zitten we verlegen om vrijwilligers. Denkt U: 'Ik zou dat wel willen', bel dan naar bovenstaand telefoonnummer. U kunt een keer komen kijken bij een activiteit. We hopen dat we meer vrijwilligers krijgen..



**Bij Volle Maan**  
VOOR VERLOSKUNDIGE ZORG DIE BEVAALT SINDS 2002

**UW VERLOSKUNDIGE BIJ U IN DE BUURT.**  
ONZE PRAKTIJK; 2 VERLOSKUNDIGEN, 4 LOCATIES, VEEL AANDACHT!

**MARIAN CORTÉ & JEF MENNENS**  
Spreekuren op verschillende locaties! Ook op Oost:  
Van Broeckhovenlaan 6 - T 073 644 47 48

**BIJVOLLEMAAN.NL**

Advertorial

## Wat is de kwaliteit van uw SLAAP?

**Slapen doen we onbewust en gaat vanzelf. Het is iets waar we meestal niet bij stilstaan.**

Wanneer u echter slecht slaapt of slaap tekort komt, weet u als geen ander dat slaap niet altijd vanzelf komt. Het kan een groot probleem worden, zeker als slecht slapen een patroon is geworden waar u geen grip meer op hebt. In veel gevallen heeft slecht slapen negatieve gevolgen voor het dagelijkse functioneren. Een slaapprobleem is daardoor een 24-uurs probleem. De dag beïnvloedt de nacht en een slechte nacht heeft invloed op uw dag. Chronische slapeloosheid heeft gevolgen voor uw lichamelijke en geestelijke gezondheid.



**Met slaapproblemen naar de oefentherapeut Cesar/Mensendieck?**

Slapeloosheid heeft te maken met je gedrag overdag en 's-avonds. Een oefentherapeut helpt mensen zich van hun gedrag bewust te worden en geeft inzicht in hoe dit gedrag in positieve zin veranderd kan worden. De oefentherapeut leert u beter te ontspannen, niet alleen voor het slapen maar ook gedurende de dag. Bent u gemotiveerd om kritisch te kijken naar de wijze waarop u nu omgaat met uw slaapprobleem en staat u open om er anders mee om te gaan? Dan kunnen we samen werken aan een langdurige verbetering die gericht is op rustig, ontspannen slapen.

Slaapoefentherapie wordt vergoed vanuit uw aanvullend pakket bij uw zorgverzekeraar. Voor slaapoefentherapie kunt u terecht bij gespecialiseerde oefentherapeuten in Gezondheidscentrum Rijnstraat (voormalige huisartsenpost). Zie voor meer informatie [www.gezondheidscentrum-rijnstraat.nl](http://www.gezondheidscentrum-rijnstraat.nl) of [www.slaapoefentherapie.nl](http://www.slaapoefentherapie.nl)

José Rabou-van Gemert 06-13283713 en Marieke van den Wildenberg 06-54976494 Rijnstraat 4, 5215 EK 's-Hertogenbosch



# 6 | Activiteiten

## Welkom op de Graafse Akker!



Kom ook eens langs bij de Graafse Akker. Maandag, dinsdag, woensdag en zaterdagochtend wordt er met een gezellige club mensen gewerkt op het terrein. Iedereen is welkom om mee te komen doen, voor een keer of vaker. Er worden allerlei klussen gedaan en van alles georganiseerd. Samen met Albert, Geertje en Sophie ga je op zoek naar wat jij leuk vindt om te doen en wordt je wegwijs gemaakt op de Akker. Lekker buiten zijn op een mooie groene plek bij jou in de buurt.

### SNERTFEST EN TUINTJESCLUB VOOR KINDEREN

Op zondag 4 maart van 14:00 tot 20:00 nodigen we jullie allemaal van harte uit voor de eerste editie van Snertfest. Snertfest is het gezellig zondagmiddag buitenfeestje op De Graafse Akker, met snert, warme drankjes, vuur en muziek. Dus neem jezelf, je kinderen en je vrienden mee en kom samen met ons het laatste stukje van je weekend vieren. Vanaf woensdag 7 maart start de tuintjesclub voor kinderen vanaf 6 jaar, dit is gratis. Twee kinderen krijgen samen een eigen vierkante meter tuintje en mogen zelf hun groente en fruit verbouwen. De tuintjesclub wordt begeleid maar is altijd opzoek naar volwassenen die ons willen ondersteunen.



AFGELOPEN MAANDEN HEBBEN WE MET MET FINANCIËLE HULP VAN HET WIJK, BUURT EN DORP BUDGET EEN HELEBOEL BLOEMBOLLEN AANGEPLANT. BIJ PLEIN OOST AAN DE VOORKANT VAN HET PLEIN EN ZIJKANT VAN HET GEBOUW. DAT GAAT ER VANAF DE LENTE HEEL FLEURIG UITZIEN! WIJ WORDEN ER VROLIJK VAN EN HET IS VOOR DE BIJEN EEN WELKOME BRON VAN VOEDSEL IN HET VOORJAAR.

### RUIMTE VOOR JOUW IDEE

Ook in 2018 kun je weer Makker van de Akker worden en zelf je groentes komen oogsten op de Graafse Akker. Het lidmaatschap voor een jaar kost 25 euro, hiervoor mag je elke maand jouw aandeel in groentes komen oogsten. In de wintermaanden zijn dat er minstens drie producten en in de zomermaanden wel een hele tas vol. Je mag mee komen helpen om de groentes te kweken maar dat hoeft niet.

Er is heel veel ruimte op de Graafse Akker voor nieuwe ideeën, zo staan er een aantal mooie kunstwerken van de Kathedralenbouwers, is er een levende wilgenhut gebouwd, en worden er regelmatig feestjes en

kinderactiviteiten georganiseerd. Er is ook ruimte voor jouw idee. Wil je iets organiseren, een speciaal gewas kweken, de akker gebruiken om te picknicken? Het mag en kan allemaal.

### WIL JE MEEDOEN?

Kom langs en spreek ons aan! Het grote hek aan de parkeerplaats achter de Albert Heijn op het Mgr van Roosmalenplein staat altijd open.

Aanwezig: Maandag, dinsdag woensdag 9:00-13:00 en zaterdag 10:00-13:00

Start tuintjesclub elke woensdag vanaf 7 maart, 14:30-16:30

### VRAGEN?

E-mail naar [info@transformers.nl](mailto:info@transformers.nl) volg ons op facebook <https://www.facebook.com/degraafseakker/>

## Eten aan de AA

Eten aan de Aa' biedt de gelegenheid aan iedereen uit de wijk om voor een kleine prijs lekker te komen eten samen met andere buurtbewoners.

De eerste keer is ook een mooie gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten. Iedere laatste maandag van de maand zal er een ander menu op de kaart staan dat door vrijwilligers met veel liefde wordt samengesteld en verzorgd. De eerstkomende gelegenheid is op maandag 26 februari om 17.30 bij BBB aan de Aa, Acacia-singel 77. De kosten bedragen 5 euro voor volwassenen en 2,50 voor

kinderen. U bent van harte welkom om aan te schuiven en gezellig mee te eten!

### WILT U GRAAG MEE-ETEN?

Meldt u dan in de twee weken voor het Diner aan bij BBS aan de AA (het beheer) en betaal. U krijgt een voucher die u meeneemt naar het diner.

Voor meer informatie bel: 06-11869593



## De Zomerschool komt uit haar Winterslaap

Alweer de negende editie van de zomerschool voor 55+ in 's-Hertogenbosch en omstreken is in aantocht! Opnieuw drie volle weken! In de periode van 9 juli tot en met 27 juli bieden we ruim 90 workshops, presentaties en excursies aan, waarin "kennis maken met" op de voorgrond staat.

Lekker aan de slag in de zomervakantie. Educatie, sport en bewegen, creativiteit en op pad in de omgeving: voor iedereen is er wel wat te halen. Op vrijdag 27 juli sluiten we af met een bruisende slotmiddag en wegens grote belangstelling vorig jaar is er ook deze keer weer een

busexcursie met diner! Programmaboekjes en inschrijfformulieren zijn vanaf half mei te vinden bij de Ontmoeting in Rosmalen, op de wijkpleinen, de sociaal culturele centra, de bibliotheken e.d. Maar de informatie is tegen die tijd ook te vinden op [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl) onder het kopje zomerschool. Daar kun je nu alvast een kijkje nemen en nagenieten van de Zomerschool 2017 om alvast in de sfeer te komen! Dus hou vast rekening met afspraken in de zomer en hou de 3 weken tussen 9 en 27 juli gereserveerd voor wederom een geweldige Zomerschool 55+!

## C Autorijschool Coenen

Vechtstraat 15  
5215 GW 's-Hertogenbosch  
073 - 6480284 / 06 - 22455106



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

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

Ook voor AUTOMAAT  
Theorie / Oprislessen

Sinds 1971 een begrip in de regio



## Buurtvriendelijk stoken

### Beste redactieleden van Wijkkrant Oost,

Is het mogelijk dat Wijkkrant Oost in de komende editie aandacht besteedt aan hoe eigenaren van houtkachels, open haarden en vuurkorven duurzaam en buurtvriendelijk kunnen stoken? Kachels en haarden en vuurkorven zijn een bron van plezier, gezelligheid en warmte, maar kunnen ook ergernis en overlast veroorzaken in de vorm van stank en fijnstof dat schadelijk is voor de gezondheid. Niet alle eigenaren zijn zich hiervan bewust. Sommige vormen van overlast zijn heel gemakkelijk te voorkomen. Bijvoorbeeld door niet te stoken op een windstille dag. Uiteraard zijn er nog veel meer 'tips en tricks'. Maar vooral bewustwording is een belangrijk onderdeel. Ik zou het erg op prijs stellen als hier in de wijkkrant aandacht aan besteed wordt.

Met vriendelijke groeten, Margriet Hogeweg

Voor de houtkachelstokers binnen de reactie leidde deze vraag tot een 'bewustwordingsmomentje'. Aanleiding om op zoek te gaan naar meer informatie. Het is inderdaad waar dat houtkachels, open haarden en vuurkorven niet goed zijn voor het milieu. Vooral in een stedelijke omgeving waar mensen dicht op elkaar wonen. Het stoken veroorzaakt fijnstof en kan ook stankoverlast geven. Fijnstof is schadelijk voor de gezondheid en bij het stoken van hout komen schadelijke stoffen vrij. Mensen met astma en ouderen en kinderen, kunnen hier erg veel last van ondervinden. Hoeveel schadelijke stoffen er vrij komen hangt af van de manier waarop je stookt. Stook bijvoorbeeld alleen goed droog hout en nooit geveerd of geïmpregneerd hout of papier en karton. Stook ook niet bij mistig of windstil weer. De rook blijft dan hangen en kan veel luchtverontreiniging veroorzaken. Zorg ook voor voldoende frisse

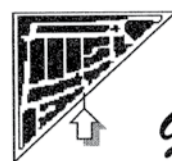


lucht in de ruimte waar gestookt wordt. Dit vanwege de schadelijke stoffen die vrij komen maar ook omdat een open haard veel zuurstof verbruikt. Een houtkachel verbruikt veel minder zuurstof. Zet een raam of deur op een kier tijdens het stoken. Controleer regelmatig of u goed stookt. U kunt dat eenvoudig zelf controleren. Loop even naar buiten en bekijk de kleur van de rook uit uw schoorsteen. Kleurloze rook wijst op een goede

verbranding. Gekleurde rook duidt er op dat de verbranding slecht is. De vlam in de houtkachel moet heldergeel zijn en niet onrustig flakkeren. Een oranje, onregelmatige vlam duidt op een onvolledige verbranding.

Voor wie meer wil weten: op internet is veel informatie te vinden: [www.milieucentraal.nl](http://www.milieucentraal.nl) of [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl) en dan zoeken naar 'Hout-rook en gezondheid'!

## Activiteiten Buurthuis Graafsewijk Noord



Werkgroep  
Graafsewijk Noord



**Adres:**  
Lucas van Leijdenstraat 27

### LOSSE WEEKENDACTIVITEITEN ACTIVITEITEN FEBRUARI:

Vrijdag 02 februari  
Kaarten inschrijving vanaf 20.00 u  
Zaterdag 03 februari  
Carnavalsknutselen\* 10.30 - 12.00 u  
Vrijdag 09 februari  
Carnavalsdisco 15.00 - 17.00 u  
Vrijdag 09 februari  
Carnavalsavond 20.00 - 00.30 u  
Zaterdag 10 februari  
Familiëcarnaval 13.11 - 17.11 u

### ACTIVITEITEN MAART:

Vrijdag 02 maart Kaarten  
inschrijving vanaf 20.00 u  
Vrijdag 09 maart  
Kinderdisco 18.30 - 20.00 u  
Zondag 18 maart  
Rommelmarkt 11.00 - 14.30 u  
Woensdag 28 maart  
Paasknutselen volw.\*  
20.00 - 22.00 u  
Zaterdag 31 maart  
Paasknutselen\* 10.30 - 12.00 u

### ACTIVITEITEN APRIL:

Vrijdag 06 april Kaarten  
inschrijving vanaf 20.00 u  
Zaterdag 07 april

Doedag\* 10.30 - 12.00 u  
Vrijdag 13 april  
Kinderdisco 18.30 - 20.00 u  
Vrijdag 27 april  
Koningsdag\* 09.00 - 12.00 u  
Zaterdag 28 april  
Oranjobal 20.00 - 00.30 u

\* voor deze activiteiten dien je  
je vooraf op te geven bij: Anja  
Baudoin, Elzenstraat 17,  
tel: 073 - 614 40 70

### VASTE GROEPEN VAN BUURTHUIS GRAAFSEWIJK NOORD

Maandag 18.30u - 19.30u Steps  
Volwassenen  
Maandag 19.30u - 20.30u  
Beatballet Volwassenen  
Woensdag 14.45u - 16.00u  
Kinderknutselclub 5 t/m 12 jaar  
Donderdag 18.30u - 19.30u  
Kinderdansgroep vanaf 6 jaar

Voor meer informatie over één  
van deze clubs kunt u contact  
opnemen met de vrijwilligers  
van Buurthuis Graafsewijk  
Noord op tel: 073 - 612 47 68  
(avonduren) of kom gewoon  
eens een kijkje nemen. ●

## Activiteiten Vicky Brownhuis

Het Vicki Brownhuis, inloophuis  
voor iedereen, jong en oud, die  
direct of indirect met kanker te  
maken heeft (gehad), biedt de  
komende tijd weer veel mogelijk-  
heden om aandacht te geven aan  
de gevolgen van kanker op het  
alledaagse leven.

Ook nu staan onze vrijwilligers  
klaar voor een individueel of een  
groeps gesprek en organiseren we  
veel activiteiten, zowel individu-  
eel als in groepsverband.

U kunt voor een luisterend oor  
altijd binnenlopen. U hoeft hiervoor  
geen afspraak te maken. Voor een  
impressie van ons huis verwijzen wij  
u graag naar onze nieuwe film op  
onze website: [www.vbrownhuis.nl](http://www.vbrownhuis.nl)

### Een greep uit onze activiteiten in de maand februari:

- 2 en 16 februari in de ochtend  
gespreksgroep voor mensen met  
uitgezaaide borstkanker
- 5 februari in de ochtend gespreks-  
groep voor stomadragers en hun  
partner
- 5 en 19 februari in de middag  
Zingen voor je Leven Koor
- 5 februari in de avond Bondgirls  
voor jonge vrouwen met kanker
- 7 februari Fysiotherapie
- 8 en 22 februari in de ochtend  
wandelen
- 20 februari in de ochtend medita-  
tief boetsen of mandala tekenen
- 20 februari in de middag foto-  
grafie
- 27 februari in de ochtend schil-  
deren
- 28 februari in de avond Hematon



vereniging, informatie en  
lotgenotencontact

Voor meer informatie kunt u  
terecht op onze website [www.vbrownhuis.nl](http://www.vbrownhuis.nl) of bellen naar  
073-6148550 of mailen naar  
[info@vbrownhuis.nl](mailto:info@vbrownhuis.nl) ●

## Activiteiten Kinderboerderij/ zorgboerderij Oosterhoeve



Vaste wekelijkse activiteit:

### ELKE WOENSDAG VAN 10 TOT 12 UUR: SCHILDEREN

#### Februari :

1 (17.00u) 3-gangenmenu  
voor 4,50 euro  
(voor 's woensdags aanmelden)  
5 (16.30-18u) Open inloop voor ge-  
interesseerden, met soep en brood  
(gratis)  
7 (14.00- 15.45u) Pannenkoeken  
1 euro (altijd ook om mee  
te nemen, grote hoeveelheden dins-  
dag bestellen) (3 voor 2,50 euro)  
8 (12.30u) uitgebreide lunch met  
aansluitend  
natuurfilm op groot scherm (dins-  
dags aanmelden) (2,50 euro)  
12 t/m 16: vakantie,  
open van 9 tot 12 u  
14 GEEN pannenkoeken  
21 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
21 (20.00-22.00u) Lezing over De  
Blijde Bank, Studiecentrum Antroso-  
fie, info via de Oosterhoeve (7,00  
euro), reductie mogelijk.  
22 (12.30u) Uitgebreide lunch met  
natuurfilm op groot scherm  
28 (14.00- 15.45u) Pannenkoeken

#### Maart :

1 (17.00u) 3-gangenmenu

5 (16.30- 18.00u) Open inloop met  
soep en brood  
5 t/m 10 Collecte Jantje Beton (nog  
vrijwilligers nodig)  
7 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
8 (12.30u) Uitgebreide lunch met  
natuurfilm  
en aandacht voor Internationale  
Vrouwendag  
14 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
15 (17.00u) 3-gangenmenu  
21 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
22 (12.30u) Uitgebreide lunch met  
aansluitend natuurfilm  
28 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
28 (20.00-22.00u) Lezing over pest-  
gedrag, Studiecentrum Antroposo-  
fie, info via Oosterhoeve  
29 (17.00u) 3-gangenmenu

#### April

2 (12.00-13.00u)  
Paaseieren zoeken (1,00 euro)  
4 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
5 (12.30u) Uitgebreide lunch met  
aansluitend natuurfilm op groot  
scherm  
8 (12.00-16.00u) LENTEMARKT  
(aanmeldingen voor een kraampje  
welkom)  
11 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
12 (17.00u) 3-gangenmenu  
18 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
18 (20.00-22.00u)  
Lezing over de Lijkwade van Turijn,  
info zie 21 februari  
25 (14.00-15.45u) Pannenkoeken  
26 (17.00u) 3-gangenmenu ●



## Activiteiten Wijkcentrum De Stolp

### MAANDAG

09.30 uur Beweeg u fit Yoga (Vivent)  
09.30 uur Gezond  
bewegen (van Neijn-  
sel)  
10.45 uur Beweeg u fit Yoga (Vivent)  
10.45 uur Gezond bewegen (van  
Neijnsel)  
13.30 uur Bingo  
19.00 uur Biljartver. de Stolp  
20.00 uur Muziekver. "De Vrienden-  
kring"

### DINSDAG

09.00 uur Computer les  
13.00 uur Beweeg u fit Gym (Vivent)  
13.30 uur Creatafel  
19.00 uur Theorieles Auto  
20.00 uur Harmonie Cathieux

### WOENSDAG

09.15 uur Do-In Yoga  
09.30 uur Samen wandelen  
13.00 uur Biljartver. 'T wordt nooit  
wé  
13.00 uur Fysiotherapie B Derxks  
14.00 uur Computerles  
19.00 uur Do-in Yoga  
19.30 uur Hengelsportver. HSV  
20.00 uur Improvisatiever. Zoete-  
lieve

### DONDERDAG

13.30 uur Smartlappenkoor de Bos-  
sche Jankers  
13.30 uur Rijbewijs Keuringsarts (3e  
donderdag van de maand)  
19.00 uur zwangerschapsgym  
20.00 uur C.V de Mexicanen  
20.00 uur Koor Voluum  
20.00 uur C.V de vrolijke druiven

### VRIJDAG

09.00 uur Yoga  
10.30 uur Yoga  
19.30 uur Percussieband  
20.00 uur C.V de Gieters

### ZONDAG

11.00 uur C.V de Vrolijke Vagebon-  
den ●

## Activiteiten Park De Grevelingen en Park Eemwijk

Van Neynsel

### WEKELIJKSE ACTIVITEITEN

**Maandag** 10.00 uur Gymnastiek  
De Grevelingen  
10.30 uur n Oud-Hollandse spelen  
Eemwijk  
14.00 uur Kleuren voor volwassenen  
De Grevelingen

**Dinsdag** 14.00 uur Bingo in steun-  
punt De Grevelingen  
14.30 uur Filmmiddag reizen en  
recreatie Eemwijk

**Woensdag** 10.00 uur Geheugen-  
groep De Grevelingen  
10.00 uur Kaartenmaakclub  
De Grevelingen  
14.00 uur Boccia Eemwijk

**Donderdag** 10.00 uur Boccia  
De Grevelingen  
9.00 uur Schilderclub  
'Samen Bezig' De Grevelingen  
10.30 uur Plaatjes draaien Eemwijk  
14.00 uur Bloemschik cursus  
De Grevelingen

**Vrijdag** 10.30 uur Creatief,  
mozaïek, vogelhuisjes Eemwijk  
14.00 uur Spelmiddag  
De Grevelingen  
14.00 uur Hersengymnastiek  
wijkbewoners Eemwijk  
14.30 uur Viering in kapel Eemwijk

**Zaterdag** 10.30 uur Jeu de boules  
(Boccia bij slecht weer) Eemwijk

**Zondag** 10.00 uur Kerkdienst in  
Steunpunt De Grevelingen

#### Bingo

14.00 uur 19 febr. en 26 maart  
Eemwijk  
14.00 uur 27 sept. 4 en 25 okt,  
1 en 22 nov, 6 en 27 dec.

De Grevelingen  
19.00 uur 11 okt, 8 nov. en 13 decem-  
ber De Grevelingen

#### ORVA meezingmiddag:

14.30 uur 5 feb. En 5 maart.  
De Grevelingen

#### Sociëteit

14.30 uur 8 feb. Sociëteit met diner  
12,50 Euro Eemwijk  
14.30 uur 8 mrt. Sociëteit met diner  
12,50 Euro Eemwijk  
14.15 uur 12 apr. Sociëteit met diner  
12,50 Euro Eemwijk  
14.15 uur 14 dec. Sociëteit met diner  
12,50 Euro Eemwijk  
14.30 uur 22 september Sociëteit  
met Speelfilm De Grevelingen  
14.30 uur 27 oktober Socië-  
teit met spelletjes De Grevelingen  
14.30 uur 24 november Sociëteit zie  
info website De Grevelingen  
14.30 uur 22 december Sociëteit  
met kerstfilm De Grevelingen

#### Muziek en dans

14.30 uur 9 april Dansmatinee  
Musical Eemwijk  
14.00 uur 25 feb. Demo Line-Dance  
Eemwijk  
19.00 uur 22 nov. Zangkoor As-  
colta Eindhoven 2,50 euro  
De Grevelingen  
19.15 uur 12 dec. Jeroen Bosch Koor

2,50 De Grevelingen  
14.15 uur 22 okt. Operakoor  
's-Hertogenbosch 2,50  
De Grevelingen  
14.00 uur 18 nov. ORVA live-  
muziekmiddag De Grevelingen  
14.30 uur 24 mrt.  
Muziekgezelschap Vriendenkring  
De Grevelingen

#### Workshops

10.00 uur 20 okt, 17 nov, 15 dec.  
Kruidenworkshop, 2,50  
De Grevelingen  
14.30 7 okt. Lezing 'Grootmoeders  
tijd' Landelijk museum 't Schuurke,  
2,50 Eemwijk  
24 maart Modeverkoop  
De Grevelingen  
Voor meer informatie betreffende  
de activiteiten kunt u contact  
opnemen met: Park de Grevelingen,  
Corry Vos 073-8228321 of Eemwijk,  
Robin Gerbrands 073-8228000  
Kijk voor actuele informatie over  
workshops en muziekactiviteiten  
op [www.vanneynsel.nl](http://www.vanneynsel.nl) ●

## ACHTER de voordeur

door: Maria Hornman

Saskia (54) is al ruim tien jaar bezorger van onze wijkkrant. Lekker op pad en de handen uit de mouwen. Saskia houdt van aanpakken én van uitdaging. "Die laatstgenoemde eigenschap", zegt Saskia, "is in de loop van de tijd sterker geworden doordat ik geboren ben met een visuele beperking en een hekel heb aan betutteld worden. Mensen zeggen te vaak tegen mij: 'Dat kun je toch niet'. Maar je kunt altijd veel meer dan je zelf denkt." Thuis op de bank zitten gaat Saskia niet goed af. Sinds ze tot haar spijt volledig afgekeurd is en haar baan als postbezorger heeft moeten opzeggen, zit haar week vol met vrijwillige activiteiten en hobby's. "Ik heb een afwisselend leven."

Saskia woont vanaf 2006 met haar vriend, die blind

## Achter de voordeur bij Saskia de Graaf

is, in de galerijflat boven de winkels aan het van Roosmalenplein. Ze is geboren in Heerlen, waar haar vader mijnwerker was. Daar kan ze zich weinig meer van herinneren. Daarna heeft ze 'overal en nergens gewoond'. Het wonen op deze plek bevalt haar heel goed. De flat is ruim en biedt vanuit het keukenraam goed uitzicht op de Graafse Hof, waar Saskia vaak te vinden is. In die keuken hangt ook een oorkonde van de Brandwonden Stichting voor tien jaar bewezen diensten als vrijwilliger. Saskia ging voor deze stichting in Vught twee keer per jaar met de collectebus rond. "Ik heb een cursus boomzagen gedaan. Dat is nu niet bepaald iets dat je met een visuele beperking gaat opzoeken. Ik werk echter als vrijwilliger in het openbaar groen en dan past het niet om bang te zijn van een motorzaag. Ik wilde volwaardig mee kunnen doen. Nu weet ik hoe je moet handelen en hoe je veilig met zo'n ding kunt omgaan. Zo heeft iemand me ook geleerd om met een boommachine gaten in de muur te boren."

"Ik ga twee keer per week naar de sport-school en doe aan fitness en krachttraining. Op dit moment train ik voor de halve marathon bij Running Blind. (www.runningblind.nl) Dit is een landelijk initiatief om mensen met een visuele beperking te laten wandelen en/of hardlopen met een buddy. De afdeling Den Bosch traint bij Atletiekvereniging Prins Hendrik in Vught. We doen mee aan gewone wedstrijden. Ik heb al een paar keer eerder een halve marathon gelopen in Leiden en Eindhoven. De taak van de buddy is om de weg aan te geven en je te waarschuwen voor obstakels en dergelijke. Je bent met een lint aan elkaar verbonden."

### VRIJWILLIGE TUINHULP

Saskia is onlangs vrijwillige tuinhulp voor mensen met een visuele beperking gestart. Met haar kar vol

Bij:  
Saskia van  
der Graaf



gereedschap onderhoudt ze tuintjes van mensen die wonen in huizen van de Robbert Coppes Stichting in Vught. Ze is ook bezig met het opknappen van de tuin van de oude pastorie aan de Kruisbroedershof. Ook bij de Graafse Akker en de Graafse Hof doet ze van alles: werken in de moestuin en hand- en spandiensten verlenen. "Ik maak daar ook dingen. Vaak samen met iemand die goed is in timmeren. Inmiddels kan ik recht zagen en we hebben samen een keukenkastje



gemaakt en een rijdende tafel. Van een oude kast hebben we een luxe kippenhok gemaakt dat we ook nog eens kleurig beschilderd hebben." Saskia wordt vrolijk van al dat tuinieren. "Ik kan mezelf de hele dag zoethouden. Als iemand een week met me mee zou lopen, zou die op het einde helemaal afgewerkt zijn." Wij hopen als redactie dat Saskia naast al haar bezigheden nog lang veel energie overhoudt om de wijkkrant rond te brengen. ●

## BEDANKT

Bedankt **Tosch Claassen**, vrijwillige gastvrouw bij het Vicky Brownhuis

"Hebben jullie een taart meegebracht?" vroeg Tosch Claassen nietsvermoedend toen een kleine afvaardiging van Wijkkrant Oost in de sfeervolle ruimte van Het Vicky Brownhuis binnen kwam.

Tosch was op dat moment aanwezig als gastvrouw en wist niet beter dan dat wij nieuwe bezoekers waren.

We kregen een hartelijk welkom. We sloegen dan wel het aanbod voor een kopje koffie af maar we moesten besliden de 'Vicky Brownie' proberen. Gemaakt door



Bakkerij van Doorn, evenals de taart, bleek later. Groot was de verbazing van Tosch toen de taart even later aan háár werd aangeboden door directeur

Jaqueline Crooijmans. Tosch is een van de dertig vrijwillige gastvrouwen en -heren en ze woont in de Dommelstraat in Oost. Ze is nu een half jaar gastvrouw maar valt op

vanwege haar flexibele instelling en grote betrokkenheid. Als er ergens een gaatje in het rooster valt is Tosch altijd bereid om in te springen. Wanneer Tosch er is, wordt bovendien de hele ruimte goed opgeruimd.

Tosch besloot om gastvrouw te worden omdat ze zelf gast in het Vicky Brownhuis is geweest en ex-patiënt is. "Ik heb aan de andere kant gestaan en ik kan de mensen die hier komen goed begrijpen. Ik kan hier mijn ei kwijt en gasten ontvangen en geruststellen."

Jaqueline Crooijmans benadrukt dat iedereen in principe vrijwilliger kan worden. Goed kunnen luisteren en de gasten centraal kunnen stellen is wel een voorwaarde. Vrijwilligers kunnen solliciteren door een cv en motivatie op te sturen. Na een gesprek met positief resultaat volgt een proefperiode van drie maanden. Verloopt deze goed dan volgt nog een training van drie dagen.

Oproep!  
Wilt u iemand bedanken en een taart bezorgen? **je Wel**  
DANK  
Meld het de redactie.

Het Vicky Brownhuis zou graag wat meer mannelijke gastheren willen. Ook willen zij hun activiteiten aanbod voor mannen en voor migranten vergroten. ●



## Recept voor hete bliksem met knolselderij

Appels worden in september geoogst en door de groothandel bewaard in grote koelruimten. Daarom kunnen wij het hele jaar appels kopen. Onze eigen volkstuin is te klein voor fruitbomen, maar collega-tuinders hebben zoveel fruit dat er royaal uitgedeeld wordt. Ik krijg een emmer appels. Wat ga ik er mee doen? Appelmoes, appel-

taart of kan ik ze bewaren? Mijn oma kreeg vroeger elke herfst een paar kisten appels. Die werden op de zolder bewaard. Daar was het donker en koel. Woonhuizen hadden bijna nooit centrale verwarming en de schoorsteen van de kolenkachel in de woonkamer zorgde dat de zolder vorstvrij bleef. Er werd bruin pakpapier uitgerold en daarop werden de appels neer-



gelegd, zo dat ze elkaar niet raakten. Regelmatig mocht ik helpen de appels om te keren, met de andere kant op het pakpapier. De appelgeur is een dierbare herinnering. Bij dat keren werd iedere appel bekeken. Een beurs plekje? Wormstekig? Dan in de mand. Die mand namen we mee naar beneden. Van die appels werd appelmoes gemaakt of hete bliksem, een heerlijke ouderwetse stampot.

Niet alle appels kun je bewaren en bewaarappels moet je bovendien vroeg plukken, als ze nog niet helemaal rijp zijn. Ik probeer het en leg de gekregen appels op mijn

zolder, met een krant erover om ze zo donker mogelijk te laten liggen. Jammer, mijn zolder blijkt te warm en te droog te zijn en de appels gaan rimpelen. Ze geuren ook niet zo heerlijk als in mijn herinnering. Dan maar verwerken in het volgende recept:

### HETE BLIKSEM MET KNOLSELDERIJ VOOR 4 PERSONEN.

Nodig:  
500 gr kruimige aardappelen; 500 gr knolselderij; twee uien; vier appels;  
Beetje boter of bakolie en eventueel een scheutje melk.  
Zout en peper. Experimenteer met komijn, mosterd, kerriepoeder of chilipoeder.  
Lekker met gebakken spekreepjes, rookworst of speklapjes.

### BEREIDING

Schil de aardappelen en de knolselderij en snijd ze in stukken. Schil de appels en snijd ze in vieren. Verwijder het klokhuis. Kook de aardappelen en de knolselderij in

ongeveer zo minuten. Voeg dan de geschildte appels toe en kook nog vijf minuten en giet af. Bak de uien in een koekenpan glazig. Bereid het vlees. Ik kook met weinig vlees. Maar de smaak van vlees voegt wel iets toe. Mijn motto is: vlees is als een hartige bonbon. Ook weinig vlees geeft veel smaak. Voeg de uien en eventueel de spekreepjes toe aan het aardappelknolselderij-appel mengsel en stamp alles door elkaar tot een grove puree. Proef hoeveel zout, peper en kruiden je toe wilt voegen. Is de stampot te droog, dan kun je wat water of melk toevoegen.

Lijkt tuinieren u ook leuk? Zelf groente, kruiden en bloemen telen? Kijk dan op onze website: [atv-deoosterplas.nl](http://atv-deoosterplas.nl), of bel voor informatie Anton van Rijn, 06-51315247. De tuinen liggen aan de Oosterplasweg nr. 49. Elke woensdagmiddag is onze kantine van 13.30 tot 16.30 uur open. Voor een kopje koffie en meer informatie bent u daar van harte welkom. ●

