

Wijkkrant Oost

DE WIJK WAAR DE ZON OPKOMT

EN
VERDER

3



Burendag Hostel

5



Dolf Kok: 'Sporten houd je jong'

6



Reacties op Gevelsteen Graafseweg

6



Bossche Jankers sluiten Liedertafelfestival

8



Achter de voordeur bij Albert Odermatt

Begaan met de zwaan

door: Maria Hornman

"Hij is van uitputting gestorven. Dat gebeurt bij zwanen. Weken hebben we hem over het water zien razen. Hij joeg elke eend, gans of meerkoet weg, die het waagde in de buurt van het nest van zijn vrouwtje te komen. En maar klapperen met die vleugels. Het hield niet op. We noemden hem daarom Terror Jack. De liefde en trouw voor zijn op zes eieren broedende vrouwtje, was eigenlijk te groot."

EEN DRAMA DREIGDE

Dit vertelt Trudy Kerssens. Het appartement aan de Hesselstraat, waar zij met haar man woont, kijkt uit op het IJzeren Kind. Ze zitten op de eerste rij om te kunnen zien hoe hard een zwanenleven kan zijn. Half april dreigde zich op de plas een drama te ontwikkelen. Dat moeder zwaan en haar zes klein-

uit de Hesselstraat en aan de 18-jarige Devennee Netten en haar twee zussen. Deze drieling woont op het woonwaggenkampje bij het IJzeren Kind.

VAN VROEG TOT LAAT OP WACHT

Kort na de dood van het mannetje streek een nieuw en jong zwanenpaar neer op het water van het IJzeren kind. "Alsof ze het geroken hebben" zei Trudy. Zwanen mogen dan sierlijke beesten zijn, ze kunnen erg agressief zijn. Hun onderlinge strijd om het territorium kent regelmatig een dodelijke afloop. Op een kwade dag vielen de twee nieuwkomers het vrouwtje aan op haar nest en beten haar tot bloedens toe in haar nek. Het lukte om de aanvallers met steentjes weg te jagen. Davey heeft daarna de hele meivakantie en nog langer van 's ochtends vroeg tot 's-avonds laat op wacht gestaan om de zwanen uit de buurt te houden.



ZWANENVERZORGERS DAVEY EN DEVENNEE MET DAVEY'S BROERTJE RAFAEL

SHIVA

Hij is ook met zijn schoolklas wezen kijken naar de zwaan, die ze intussen 'Shiva' hadden gedoopt. "Dat lijkt een beetje op Diva" zei Devennee. Davey sloeg zijn middageten over omdat hij niet bij de zwaan vandaan wilde. Hij is een dierenliefhebber en had op school al wel eens over het gedrag van zwanen gehoord. Devennee en haar zussen namen ondertussen de taak van het dode mannetje op zich en zorgden voor het voeren van de moederzwaan, waardoor ze weer kon aansterken. Zij kwamen ook met het idee om beschuit met muisjes te maken, als de zwaantjes uit het ei gekropen waren.

BESCHUIT MET MUISJES

Toen kwam eindelijk het moment waarop de hele buurt zat te wachten: zes jonkies kropen één voor één uit hun ei. Er stonden heel wat mensen bij te kijken. Davey zette een klaptafeltje met zelfgesmeerde beschuiten met muisjes en stoeltjes bij het water neer voor de kraamvisite. Devennee is tot nu toe dagelijks voor Shiva blijven zorgen. "Soms sta ik 's-morgens al heel vroeg op om naar haar toe te gaan. Ze vertrouwt me en is zelfs uit mijn hand gaan eten. Ik vind het zo leuk om langzaam een soort band te krijgen!" Shiva en haar zes kindertjes hebben nu hun toevlucht gezocht in de sloot rondom het Jan Sluiterterrein.

EEN HAPPY END??

"Deze hele geschiedenis heeft de buurt verbreed" vindt Trudy. De afgelopen weken liepen veel buurtbewoners langs het IJzeren Kind. De zwaan was hét gespreksonderwerp. Trudy vindt het bijna jammer dat de rust bij de zwanen weer een beetje is teruggekeerd. "Want straks gaat

iedereen weer zijn eigen gang." Toch blijft het nog spannend hoe het verder zal gaan. De natuur kan hard zijn. Dit zal vast niet het laatste zwanendrama zijn. Kleine zwaantjes worden na ongeveer een jaar door de ouders de wijde wereld ingestuurd. Dan

kan Shiva op zoek naar een nieuwe zwanenliefde. Zodat er misschien toch nog een happy end kan komen aan dit verhaal. Davey en Devennee hebben in elk geval een ervaring opgedaan, die ze niet gauw zullen vergeten. ●



tjes het tot nu toe overleefd hebben is vooral te danken aan de 11-jarige Davey Damen en zijn oom Henri Damen

Zijn oom Henri was er ook vaak bij "maar ik wel het meest" vertelt Davey.

Een bijzonder geveltje.

Het past helemaal niet in de omgeving, dit trapgeveltje. Je zou het eerder in de oude binnenstad verwachten. Toch staat het in onze wijk. Wie weet er wat over te melden? Wat zit er achter deze gevel met getraliede vensters? Van welk jaar dateert het? In welke straat in Oost is het te vinden?

Stuur je reactie naar redactie@wijkkrantooost.nl en we plaatsen die in de volgende wijkkrant! Zo leren we onze wijk beter kennen. ●



Het schiet uit de grond en groeit als kool

Nee, we hebben het niet over alle bladeren, bloemen en grassprietten,



die de lentekriebels kregen maar over de nieuwe woningen op het Jan Sluyterterrein. Daar gebeurt hetzelfde. De nieuwe wijk krijgt in snel tempo vorm en het eerste huis is al bijna klaar. Omdat er grote vrijheid is om te bouwen naar eigen ontwerp is de variatie in woningen groot. Ook het appartementencomplex voor 45-plussers van Kilimanjaro Wonen met gemeenschappelijke ruimte en binnentuin gaat binnen enkele maanden gebouwd worden. (Hierover schreven we in de wijkkrant van november 2015.) Het belooft een mooi wijkje te worden. Loop er maar eens rond. ●





Gezocht: een fijne plek voor Henkie

Henkie is samen met zijn moeder Lady begin juni 2016 in onze seniorenopvang 'de Oude Kwispelaar' komen te wonen. Dat betekent dat hij hier nu al bijna een jaar zit en dat is toch wel erg lang. Dit hondje wil dolgraag een thuis. Hij is een Boerenfox van 10 jaar oud en heeft nog voldoende energie om mee te gaan voor een flinke wandeling. Hier geniet hij dan ook met volle teugen van. Met zijn vorige eigenaar heeft hij geen geluk gehad en werd er eigenlijk nauwelijks naar hem omgekeken. Daardoor heeft hij helaas het een en ander aan opvoeding gemist. Wij zijn voor Henkie op zoek naar een rustig huisje waar hij lekker mag zijn wie hij is. Wie wil hem helpen? Wie biedt dit leuke en energieke hondje nu eindelijk een fijne en veilige plek waar hij kan genieten van een fijne oude dag?

Reacties naar:
Dierentehuis Telefoon 073 6412417 ●

Doe mee: Spinningmarathon bij Oosterhoeve

Op zondag 9 juli organiseren leden van sportschool Wladimirov een spinningmarathon op het terrein van de Oosterhoeve. Spinnen is fietsen op een soort hometrainer. Het is echter zwaarder, sneller en afmattender en dus meer een echte sport. Er wordt flink doorgetrapt en er worden grote snelheden bereikt.

Sportschool Wladimirov heeft in het verleden meegedaan aan een grote spinningmarathon, waar veel organisaties aan deelnamen. Het inschrijfgeld van de fietsers ging naar Kika (onderzoekscenrum voor kinderkan-ker). Daardoor geïnspireerd, kwamen enkele sporters van Wladimirov op het idee zelf een dergelijke marathon



te organiseren. De formule 'fietsen voor een goed doel' wilden zij graag aanhouden. Om het doel dicht bij huis te zoeken kwamen ze uit bij de Oosterhoeve. Deze kinderboerderij is afhankelijk van giften en heeft altijd geld nodig voor onderhoud, voer, schoonmaak en uitbreiding. Voor dit

doel willen de deelnemers zich graag uitsloven. Alle inkomsten worden aan Oosterhoeve geschonken. Wladimirov verleent belangeloos medewerking aan dit evenement.

WAT STAAT ER TE GEBEUREN?

Op 9 Juli worden tussen 13.00 en 16.00 uur veertig spinningbikes geplaatst op het terrein van Oosterhoeve. Belangstellenden kunnen tegen betaling van 10 euro per uur een, twee of zelfs drie uur achter elkaar rondjes trappen op de fietsen. DJ Joey Kerkhof zorgt voor muzikale ondersteuning. Bakkerij Goossens uit Den Dungen en de Jumbo zorgen voor de inwendige mens. Nu al hebben zich al 25 deelnemers aangemeld. De meesten 'spinnen' bij Wladimirov

en hebben een goede conditie. De marathon staat vanzelfsprekend ook open voor andere deelnemers. Na afloop worden de deelnemers en hun aanhang op een borrel en barbecue getrakteerd. Wanneer de belangstelling groot is, kunnen er mogelijk nog wat bikes bijgezet worden. Als u mee wilt doen, kunt u even langsgaan bij Wladimirov, Rijnstraat. Daar krijgt u dan te horen of er nog plaats over is. Mocht u niet mee kunnen of willen meefietsen dan bent u toch van harte welkom om de anderen aan te moedigen. En behalve de marathon biedt kinderboerderij Oosterhoeve voldoende om een gezellige middag te hebben.

Voor meer informatie:
www.wladimirov.com ●

Wijkwerkplaats zoekt vrijwilliger voor houtbewerking

We krijgen veel verzoeken van mensen om deel te kunnen nemen aan de activiteiten in de wijkwerkplaats, maar vooral van mensen die een rolstoel of rollator gebruiken. Die moeten we helaas op de wachtlijst zetten. Onze ruimtes raken nl. overvol en er is geen doorkomen meer aan voor mensen met een hulpmiddel. Maar laat U niet afschrikken. Zodra er weer plaats is benaderen wij U. Laat dus uw telefoonnummer en adres achter in de wijkwerkplaats.

We zijn nog wel op zoek naar enkele mensen die onze minder valide mensen kunnen helpen met houtbewerken. Personen die

verstand hebben van houtbewerkingsmachines en hiermee kunnen omgaan. Is U iemand die handig is en enige uren per week tijd heeft, wordt dan vrijwilliger. De wijkwerkplaats is een organisatie die helemaal draait op vrijwilligers. Op dit moment zijn er 70 vrijwilligers met en zonder beperking. U kunt bij ons terecht voor: gebruikte kleding in Klaasjes Snuffelhoek, reparatie van kleine huishoudelijke artikelen, verkoop of uitleen van opgeknapte rollators en rolstoelen. Voor dit laatste blijven we op zoek naar gebruikte rolstoelen en rollators. We maken verder schilderijen, houten beelden en mooie mozaïeken. Elke donderdag kunt u terecht om uw kleding te laten repareren. Scholen en zorginstellingen vragen ons om houten voorwerpen uit te zagen, die zij binnen hun eigen activiteit gebruiken. Met ons aanbod staan we op markten en we vragen echt een heel lage prijs. Dankzij de wijkwerkplaats kunnen mensen met een beperking mee blijven laten doen in de samenleving. Ook ontlasten we mantelzorgers van hun zware taak. Loop eens binnen, of bel eens om een afspraak te maken, zodat wij u kunnen rondleiden in onze werkplaats. Nelly van de Ven. Telefoon 0653352507, email vdv21@hetnet.nl, of www.wijkwerkplaatsoost.nl ●



Nieuws van de Oosterhoeve

Dankzij de geweldige bijdrage van een supermarkt op loopafstand hebben we 75 kinderen op Tweede Paasdag blij kunnen maken. Zij mochten in het kabouterbos eitjes komen zoeken.

Er komen steeds meer kinderen naar dit jaarlijkse evenement. Dit jaar stond een hele rij kinderen en ouders soms wel drie kwartier te wachten. Volgend jaar gaan we in de weken voor Pasen al kaartjes verkopen om dit lange wachten te voorkomen. Gelukkig vonden de meeste kinderen het zoeken zo leuk dat het wachten snel vergeten was. In het kabouterbos gaan we een nieuwe konijnenheuvel maken. Dit kan dankzij een 'Groene Handdruk' en een grote donatie van twee wijkbewoners. Onze vrijwilligers werken er hard aan en de heuvel krijgt langzaam vorm. We verwachten dat de konijntjes vóór de zomer kunnen verhuizen. Het nieuwe onderdak heeft de vorm van een mini-halve-bolwoning. Een grote halve-bolwoning is ook te zien op ons terrein. Dit

is een erfstuk van ontwerper Dries Kreijkamp. We werken verder aan een nieuw hertenverblijf. Dit kunnen we realiseren door een bijdrage uit de BAG-gelden en dankzij veel vrijwilligerswerk. Straks kunt u dus genieten van enkele hertjes in onze wijk. Wij kunnen altijd vrijwilligers gebruiken, en we blijven afhankelijk van sponsors en donaties. Hebt u de weg naar de kinderboerderij / zorgboerderij nog niet gevonden, dan nodigen wij u van harte uit om eens te komen kijken. Wij zijn open van maandag tot vrijdag van 9 tot 4 uur, zaterdags van 9.30 tot 12 uur, en zondags van 12 tot 4 uur. In de schoolvakanties hebben we meestal maar voldoende vrijwilligers voor alleen de ochtenden. Hopelijk hebt u daar begrip voor. Hartelijke groet van de Oosterhoeve, IJsselsingel 1, Den Bosch Oost, telefoon 0623910121, oosterhoeve@gmail.com, www.stichting-oosterhoeve.nl, en op facebook: kinderboerderij Zorgboerderij Oosterhoeve. Graag tot ziens! ●

Sprankelende Open Dag op BBS aan de Aa

Op zondag 17 september zet BBS aan de Aa haar deuren wagenwijd open. Iedereen, van jong tot oud is welkom tussen 13.00 uur en 17.00 uur om deel te nemen aan diverse workshops, te kijken naar optredens, te proeven van hapjes en mee te genieten van de gezellige sfeer.

Alle gebruikers en organisaties in de BBS zullen zich op een actieve manier presenteren en jij kan daar

onderdeel of getuige van zijn! Het BBS wijktheater zal er ook zijn. Dus heb jij een act die je wel eens aan de hele buurt wilt laten zien, meld je dan aan op wilma@bredeboschescholen.nl Het kan van alles zijn, een dans, een lied, een rap, een smartlap, goochelen, cabaret, wat je maar wilt. Wij zorgen voor het licht en het geluid, jij voor het optreden. Heb je een idee voor een leuke activiteit in het nieuwe seizoen? Loop dan ook even binnen tijdens de open dag.

Er is altijd iemand die je kan helpen bij het organiseren hiervan, en het initiatief om een activiteit te organiseren mag door alle wijkbewoners genomen worden. Of wil je op die dag praktisch helpen als vrijwilliger? Ook dat kan, vele handen maken licht werk. Ook in dat geval kun je je melden. Wil je meer informatie of iets leuks met ons delen, mail of bel ons dan: Wilma van der Aalst, wilma@bredeboschescholen.nl, of 0655791362 ●

Van Neynsel
Goed leven

UITNODIGING

Groet & Ontmoet bij Hendrick
14.30- 16.00 uur

Platform voor ontmoeting waar samenwerking tot bloei komt

Gastvrije ontvangst, drankje en hapje en pitch om ideeën te delen.

7 juni Park Antoniegaarde
8 juni Park De Grevelingen
12 juni Park Eernwijk

Meer informatie? kijk op onze website www.vanneynsel.nl. Wilt u pitchen, neem contact op met Leonce van Leeuwen L.vanLeeuwen@vanneynsel.nl



Wijkgericht

Wijkgericht Werken Oost/Hintham, juni 2017
Editie Wijkkrant Oost

Tropische burendag



Wijkagent Jan Huisman in gesprek met de vrijwilligers van De Graafse Akker.



Novadic Kentron informeert buurtbewoners.

Zul je zien: organiseer je als medewerkers en bewoners van het hostel een burendag, blijkt het de eerste tropische dag van het jaar te zijn. Het is woensdag 17 mei dan ook niet heel druk in de binnentuin van het hostel aan de Van Broeckhovenlaan. Maar wel erg gezellig.

Over de tropen gesproken: teamleider Emmy Bouwmans van verslavingsklinik Novadic Kentron noemde een jaar geleden de eerste jaren van het hostel tropenjaren. Inmiddels is het hostel in Oost vooral gewoon geworden. Voor de medewerkers, de bewoners en veel buurtbewoners.

Waterijsjes

Terwijl een collega waterijsjes uitdeelt aan bezoekers, vertelt woonbegeleider Maaïke Huiberts dat de relatie met de buurt, voor wie deze middag is georganiseerd, goed is. "Er is echt wel eens wat, maar we doen enorm ons best om bij meldingen snel in te grijpen. We gaan ook elke week langs de winkeliers om te informeren of er klachten zijn." Toen huis aan huis werd aangebeld om mensen uit te nodigen, hoorden ze nieuwe wijkbewoners zelfs vragen wat er in dat vierkante gebouw toch gebeurde. "Ze wisten niet dat hier verslaafde mensen wonen." Nog meer goed nieuws: vlak voor de burendag van start ging, klopte een buurvrouw aan. "Ze was verhinderd, maar wilde even laten weten dat er al best lang geen overlast is. Mooi toch?"

Kersverse wijkagent Jelle Huisman ("Ik zit in mijn vijfde week") herkent zich in het verhaal van Maaïke. Hij voegt er aan toe dat zo nu en dan door klagers ten onrechte bij overlast wordt gewezen naar het hostel. Maaïke knikt. "Dat komt inderdaad nogal eens voor."

Combinatie

Het is gezellig in de binnentuin. Behalve Novadic Kentron en Reinier van Arkel, de organisaties achter het hostel, presenteren diverse organisaties uit de wijk zich vanachter kraampjes. Een enkele bewoner doet ook mee. Zoals Henry, die een graffiti-kunstwerk maakt. Tot 2004 werkte hij in de scheepsbouw, maar vast werk en een heroïneverslaving is een onmogelijke combinatie. Het is een zonnige dag, daar aan de Van Broeckhovenlaan.

Van dat gif is hij al tien jaar af, de laatste drie jaar als bewoner van het hostel. "Ik gebruikte hier amfetamine. Maar sinds een paar weken werk ik, min of meer als vrijwilliger, hele

dagen als lasser. Dat leek me een goede gelegenheid om ook met die drugs te stoppen. Ik snap er zelf niks van, maar het lukt me! En weet je wat ook zo mooi is? Ik

klopte zomaar bij een klein bedrijfje aan met de vraag of ik als lasser misschien wat kon betekenen. Weet je wat ie vroeg, die man? Of onze lieve heer me had gestuurd."



Henry, graffiti-artiest en van de heroïne af.

Kijk ook eens op www.s-hertogenbosch.nl. Hier is veel informatie te vinden over uw wijk. Hebt u vragen, neem dan contact op met wijkmanager Paul Hilgers, telefoonnummer (073) 615 91 19 of mail naar p.hilgers@s-hertogenbosch.nl.

4 | Kinderen / Jongeren

S-PORT

Mededelingen vanuit 'S-PORT:

STRAATVOETBAL

Op woensdag 17 mei hebben de voorrondes voor het straatvoetbaltoernooi plaatgevonden. Met zes jongens-teams en twee meidenteams was het

een groot succes. Er werd flink gestreden om de eerste en tweede plaats. Bij de jongens zijn de Kameleon en het Rondeel door naar de finale. Bij de meiden mochten team Girlpower en Oostzijde door naar de finale. Deze wordt woensdag 7 juni gespeeld op de Parade in de binnenstad van Den Bosch. De winnaar van deze middag zal door gaan naar de Brabantse finale.

BOSSCHE SPORTWEEK

Van 19 tot 23 juni doen alle scholen in

Oost mee aan de Bossche Sportweek. Deze week staat in het teken een gezonde leefstijl en veel bewegen. Er zullen onder en na schooltijd veel leuke dingen te doen zijn. Want bewegen is leuk en nog goed voor je ook!!

KONINGSSPELEN

Op vrijdag 21 april hebben alle scholen in Den Bosch meegedaan aan het Koningsontbijt en de Koningsspelen. Het was een fantastische ochtend om heerlijk te sporten en de vakantie in te luiden. Het liedje OKIDO is goed

meegedanst door alle kinderen!

RUGBYTOERNOOI

Woensdag 12 april bleek een fantastische dag te zijn voor een leuk spelletje rugby. Op het prachtige rugbyveld van The Dukes vond toernooi plaats voor de groepen acht van basisscholen Oberon, de Aquamarijn, Kameleon en het Rondeel. Door de scholen in alle teams te mixen, ontstond er een mooi samenwerkingsverband tussen de leerlingen van de verschillende basisscholen. Bij de jongens heeft team Wellington gewonnen! Dankzij de inzet van rugby vereniging The Dukes, alle hulpouders en alle docenten is er voor ruim 150 leerlingen een leuk en sportief toernooi georganiseerd. ●



Nieuws van het Rondeel

Door Kelly Delmee



KONINGSSPELEN

Elk jaar maken we er met de Koningsspelen weer een sportieve dag van op het Rondeel! Ook dit jaar zijn we de dag gestart met een gezond ontbijt. Daarna was het tijd voor de groepen 3 t/m 8 om naar de velden van BVV te gaan. Daar hebben we leuke spellen gespeeld, waarbij samenwerken centraal stond! Ook waren er veel spelletjes met water en een springkussen en stormbaan. De kleuters hebben op school een sportief programma gehad. Natuurlijk ook mét een springkussen!

SCHOOLUITJE GROEPEN 1/2

Donderdag 11 mei zijn de groepen 1 en 2 op schooluitje geweest naar de speeltuin Elckerlyc in Oss. Wat een



HET RONDEEL

super gezellige dag was dit! Er waren kastelen waar de kinderen op konden klimmen, zandbakken en waterpompen. Ze hebben hun ogen uitgekeken. Na deze dag waren er zelfs kinderen die bijna in de auto in slaap zijn gevallen...

De komende weken gaan ook de andere groepen nog een schooluitje maken!

Kom je ook bij ons op school spelen, samenwerken en nieuwe dingen ontdekken?

Meld je dan aan voor een kennismaking en rondleiding op basisschool Het Rondeel.

*Contactpersoon: Martha Rovers
Mailadres: info@hetrondeel.nl
Telefoon: 073- 8511333 ●*



Opening B-Fit tijdens kleine koningsspelen!

Op donderdag 20 april hebben de kinderen van het Rondeel samen met de ouders kleine spelletjes gespeeld op het schoolplein. We zijn de middag begonnen met het liedje van de koningsspelen: 'Okido' van Kinderen voor Kinderen. Daarna kregen de kinderen een stempelkaart.

Als ze een spel hadden gespeeld dan werd deze afgestempeld. De kinderen konden kiezen uit blikgooien, schminken, koekjes, sjoelen, springen op het luchtkussen en zelf een gezonde spies maken met aardbeien, meloen, druiven, mandarijnen en ananas. Tijdens deze middag is B-fit van start gegaan. Dit is een project om het sprookjesbos gezonder te

maken. Voeding en bewegen spelen hierbij een belangrijke rol. In een informatieboekje over B-fit, kon je een enquête invullen over gezondheid en informatie krijgen over het beweegaanbod in de wijk voor kinderen tot vier jaar.

Op de woensdagen van 16.00-16.45 uur vindt er op dit moment Pukiesport plaats. Dat is een beweeg-uurtje voor kinderen van twee tot drie jaar met hun ouders. Lijkt het je leuk om hieraan deel te nemen neem dan contact op met B-fit coach Piet Adams.

Wilt u als ouder of als professional meer weten over B-Fit? Neemt u dan contact op met de B-Fit coach in Zuidoost: Piet Adams medewerker 'S-PORT 06 52 58 52 53 p.adams@s-hertogenbosch.nl ●

Baggerloop en B-Battle op 23 en 24 juni

OosterplasDOET! organiseert in samenwerking met 'S-Port en Fontys Sporthogeschool een jaarlijkse obstakelloop rondom de Oosterplas op vrijdag 23 en zaterdag 24 juni.

Vrijdag 23 juni vindt de Baggerloop plaats voor de hoogste groepen van de basisscholen en sinds vorig jaar ook een aantal middelbare

scholen. We verwachten rond de 900 kinderen die allerlei obstakels tegen zullen komen zoals: touwklommen, zeepbanen, de indianenbrug, de apenhang, vloten, strobalen en ga zo maar door. Het wordt een tof parcours!!

Op zaterdag 24 juni staat de B-Battle op het programma met de mogelijkheid om in familieverband, met vrienden, vriendinnen of individueel allerlei obstakels te overwinnen. Starttijden tussen 11:00 en 15:00 uur. Het thema van de B-battle is De Moerasdraak, oftewel de onneembare vesting! Wie is in staat door het moeras het snelst de vesting te bereiken? Men kan kiezen uit twee afstanden. De vijf kilometer is voor recreanten in teamverband of individuele deelnemers. De tien kilometer, vanaf 13:00 uur, is voor de echte bikkels. De laatste afstand kan alleen afgelegd worden in teams van volwassenen van vier tot zes personen en loopt gedeeltelijk door het bedrijvenpark De Brand.

Het parcours staat vol met obstakels, raadsels en andere opdrachten. Het gaat erom wie het snelst dit parcours weet te doorlopen. Na afloop is er een afterparty en kan de dag afgesloten worden met sterke verhalen, een hapje en een drankje en muzikale ondersteuning.

*Ga voor inschrijven en verder informatie naar www.oosterplasdoet.nl
Toeschouwers zijn vrijdag en zaterdag van harte welkom op het strand of langs het parcours. ●*



B-BATTLE 2017 ZATERDAG 24 JUNI - OOSTERPLAS E.O.

OBSTAKELLOOP VOOR TEAMS, TEAMSAMENSTELLING 6 PERSONEN (MINIMAAL 4 PERSONEN PER TEAM)
CATEGORIEËN B-BATTLE 16+ CA. 10KM OF B-BATTLE FAMILY & FRIENDS CA. 5KM

THEMA DE MOERASDRAAK

START EN FINISH VANAF HET STRANDBAD AAN DE OOSTERPLAS, STARTTIJDEN TUSSEN 11:00 EN 15:00 UUR
INSCHRIJVEN, VANAF BEGIN APRIL OP WWW.OOSTERPLASDOET.NL, INSCHRIJFGELD €30 EURO PER TEAM



Advertentie



KERKDRIEL

KWALITEIT en

SERVICE

Tel. (0418) 636363 • E-mail: info@printbest.nl

Pedicure Michelle Sinay

Michelle Sinay begon haar werkend leven als doktersassistente maar switchte al snel naar pedicure. "Ik wilde mensen directer helpen, dan ik voor mijn gevoel als doktersassistente kon. Als pedicure kan ik mensen meteen resultaat geven en niet te vergeten, laten voelen!"

Mijn grootste plezier is als mensen zeggen 'wat loop ik weer fijn!' Daarnaast vind ik het ook erg leuk om zelfstandig ondernemer te zijn. Ondanks dat ik op dezelfde locatie (Graafseweg) zit als mijn vader, die fysiotherapeut is, ben ik zelfstandig. Dat bevalt me, iets voor mezelf hebben. Voor de mensen is het heel fijn om een pedicure op hetzelfde adres te hebben als de fysiotherapeut. Je voeten zijn heel belangrijk voor je mobiliteit."

OOK VOOR MANNEN

Wat doet een pedicure eigenlijk? "Een pedicure verzorgt voeten. Van jong tot oud, voor mannen en vrouwen. Veel mensen denken dat het alleen voor vrouwen is, maar ook mannen willen graag verzorgde voeten. De verzorging van de voeten is heel breed. Het varieert van nagels knippen en verzorgen tot aan likdoorns

verwijderen. Voor dit laatste moet je wel een aanvullende opleiding gedaan hebben."

EXTRA ZORG BIJ DIABETES

Michelle volgde eerst de eenjarige opleiding tot basispedicure. Daarna deed ze de aanvullende opleiding tot medisch pedicure, die eveneens een jaar duurt. Nu kan ze een breder publiek helpen. "Ik zie veel verschillende mensen bij mij in de stoel. Bijvoorbeeld jonge mensen om eelt te verwijderen of voor nagelverzorging. Dan egaliseer ik nagels of behandel een ingegroeide nagel. Likdoorns verwijderen komt vaker bij oudere mensen voor. Die hebben ook vaak extra zorg voor hun voeten nodig wanneer ze diabetes hebben. Voor mensen met diabetes werk ik vaak samen met een podotherapeut. Zij screent dan de voeten en geeft aan hoe vaak de mensen een pedicure nodig hebben. Dat is belangrijk voor de vergoeding door de zorgverzekeraar."

OOK EEN ONTSPANNINGSMOMENTJE

Waarom is een pedicure eigenlijk belangrijk? Je kunt toch ook bij de drogist spullen kopen en zelf eelt verwijderen en je nagels verzorgen? "Dat kan zeker. Als je echter zelf met mesjes en dergelijke aan de slag gaat,



moet je wel weten hoever je kunt gaan. Een pedicure weet dat en kan ook voorkomen dat er wondjes aan je voet komen. Voor mensen met diabetes is dat laatste erg belangrijk. Een pedicure kan meestal ook beter bij je voeten komen, dan jijzelf. Voor oudere mensen met fysieke beperkingen is dat een belangrijk aspect. Daarom heb ik bijvoorbeeld ook deelbehandelingen in mijn pakket zoals nagels knippen. Voor sommige mensen is dat fysiek heel lastig. Die mensen wil ik ook helpen. En vergeet niet, de pedicure is vaak ook een ontspanningsmomentje."

ONS KENT ONS

Hoe is het werken op Oost? "Ik vind het erg gezellig hier. Fijn om met

collega's nauw samen te werken. Het is een gezellige buurt. Ik vind dat de mensen heel behulpzaam zijn. Volgens mij is het hier 'ons kent ons'. En de toekomst? "Wat mij betreft werk ik nog lang op deze plek. Ik vind het leuk! Ik hoop dat ik in de toekomst nog meer tevreden klanten heb. Misschien heb ik dan ook voetzoolreflex massage gedaan, of andere specialisaties. Omdat ik het belangrijk vind om aan zoveel mogelijk mensen behandelingen te kunnen aanbieden, heb ik dan misschien ook nog meer deelbehandelingen in mijn pakket dan nu."

Voor meer informatie:

zie Voetzorgsinay.nl

Gezondheid | 5

Fittest in Medisch Centrum Den Bosch Oost

Activiteiten

zijn erg belangrijk voor een gezonde, actieve en sociale leefstijl Wij willen u helpen om in beweging te blijven. Daarom organiseert de gemeente 's-Hertogenbosch samen met het Medisch Centrum Den Bosch Oost op zaterdag 10 juni een fittest in dit Medisch Centrum aan de van Broeckhovenlaan 6 in Den Bosch Oost.



Uw bloeddruk, bloedsuiker, BMI, evenwicht, gezichtsvermogen en gehoor worden gecontroleerd. U doet de knijpkrachttest en een wandel- of fietstest. Huisartsen en partners van dit Medisch Centrum nemen deze fittest af en bespreken met u de uitslag. Na de fittest kunt u vertellen hoe u het vond en of u wensen heeft op gebied van gezonde leefstijl, zelf- of mantelzorg en wijkactiviteiten. U krijgt dan een persoonlijk (beweeg)advies. Bent u 50 jaar of ouder en wilt u zich aanmelden voor de fittest, dan kunt u mailen naar

buurtsportcoach José van den Broek, jm.vandenbroek@s-hertogenbosch.nl of haar bellen 06-52584108.



Trimclub de Trimmelaers is een vereniging die al bijna 45 jaar bestaat. Het is een club bedoeld voor mensen vanaf 40 jaar. Onder leiding van een ervaren trainer wordt zondagochtend rond de Oosterplas een trimprogramma afgewerkt met als doel op een ontspannen, niet te zware manier de conditie te verbeteren. Iedere eerste zondag van de maand gaan de deelnemers naar Vught om in de omgeving van de IJzeren Man een uur te trimmen.

Dolf Kok is het oudste lid van de club, onlangs werd hij 88 jaar. Toen hij 80 werd

Dolf Kok: 'sporten houdt je jong'

vond de trimclub dat deze mijlpaal ergens vastgelegd moet worden. Via de gemeente werd er als verrassing een bord geregeld waarop behalve de naam van de club ook Dolfs naam kwam te staan. Het bord werd geplaatst vooraan bij het pad naar Oosterhoeve.

Begin van dit jaar meldde Dolf dat het bord beschadigd was en er niet echt goed meer uitzag. Eén mailtje van de Trimmelaers naar wijkmanager Paul Hilgers bleek voldoende te zijn: het

oude bord werd vervangen door een nieuwe. Dolf was zeer verrast dat het zo snel geregeld was. Hij is er trots op dat zijn naam bij de Oosterplas genoemd wordt en blij dat hij op zijn leeftijd nog steeds actief kan zijn.

Weliswaar op een iets lager pitje maar toch. Hij raadt iedereen aan om door te gaan met sporten zo lang men kan. Bij een medische fitheidstest kreeg hij te horen dat zijn conditie overeenkomt met iemand van in de 60! Dolf is er van overtuigd dat het wekelijkse

trimuurtje daar zeker aan bijgedragen heeft.

De Trimmelaers komen om half 9 bij elkaar bij het parkeerterrein aan de Oosterplas en in Vught bij de Loonsebaan tegenover Brasserie 155. De training is rond half 10 afgelopen. Op een speelse, laagdrempelige manier wordt er gezamenlijk gesport. Hebt u ook belangstelling kom dan eens lang op zondagochtend en u kunt dan vrijblijvend meedoen.



Wandelen in de wijk

José van den Broek
Buurtsportcoach
06 32 58 41 08

Rika van de Water
Wijkgezondheidswerker
088 368 63 04

Maandag Samen gezond spreekuur: sport, bewegen, gezonde leefstijl, activiteiten

Medisch Centrum DB Oost 9.00 - 10.00 | Gezondheidscentrum Samen Beter 10.30 - 11.30

Peuter in Zicht

Gratis cursus voor ouders/opvoeders

Omdat kinderen in de leeftijd van anderhalf tot vier jaar zich snel ontwikkelen wordt ook hun wereld snel groter. Dat is voor ouders of verzorgers boeiend om te zien, maar soms ook wel eens lastig. Door de vele veranderingen gaat het er thuis soms stormachtig aan toe. Niet eten, slapen, luisteren en andere kinderen slaan. In de cursus is ruimte om met elkaar te praten over het opvoeden van peuters. U krijgt voorbeelden van hoe andere ouders of verzorgers dit

oplossen maar u kunt ook uw eigen situaties en vragen inbrengen.

WANNEER

Vier maandagavonden: op 12-19-26 juni en maandag 3 juli van 19.30 tot 21.30 uur.

WAAR

IKC Het IJzeren Kind Vincent van Goghlaan 28 5246 GB 's-Hertogenbosch.

AANMELDEN

Op www.cjg-s-hertogenbosch.nl vindt u een aanmeldformulier. Voor meer informatie: 0800-6441414



Nieuwe wandelroutes in Oost

Op 18 mei is 'Wandelen in de Wijk' van start gegaan in 's-Hertogenbosch. 'Wandelen in de Wijk' geeft u de kans om tien verschillende routes van 3 tot 7 kilometer te wandelen in en om uw wijk. Deze routes starten en eindigen op verschillende plekken. Voor de wijken in zuidoost zijn dit: Wijkcentrum De Stolp (Rijnstraat 407), Lunchcafé In de Roos (Zuiderparkweg 282) en Café de Sjang (Graafseweg 414). Op deze plekken kunt u de routes ophalen en terug brengen. Ook ligt daar een 'Wandelen in de wijk' stickerkaart. Wanneer u een route heeft gelopen en terug heeft gebracht, is er een sticker die u op uw stickerkaart kunt plakken. Heeft u deze kaart vol? Stuur deze dan naar S-PORT en u ontvangt een leuk presentje. Houdt u van een stukje wandelen, alleen of in een groepje, kom dan gerust langs om een van deze routes op te halen. Meer informatie bij José van den Broek, Buurtsportcoach Zuidoost jm.vandenbroek@s-hertogenbosch.nl of 06 52 58 41 08

VERLOSKUNDIGE PRAKTIJK

Bij Volle Maan

Marian Corté & Jef Mennens

Dé verloskundige bij jullie in de buurt, voor kinderwens, zwangerschap, bevalling en kraambed.

Spreekuren op verschillende locaties!
Ook op Oost: Van Broeckhovenlaan 6
Telefoon: 073 644 47 48

WWW.BIJVOLLEMAAN.NL



Koor de Bossche Jankers mag liedertafelfestival 2017 afsluiten.

Op zondag 2 juli 2017 zal het de allerlaatste keer zijn dat iedereen kan genieten van muziek en samenzang in de Bossche binnenstad! Adieu, vaarwel, het is voorbij, laatste liedertafel De Meierij. Dat is dit jaar het thema van het allerlaatste festival.

Cor Versteeg: componist, zanger, illustrator, die zich al jaren belangeloos inzet voor het liedertafelboekje, zal deze middag ook aanwezig zijn. Rond de klok van 16.30uur zal Cor Versteeg, samen met

het koor de Bossche Jankers, enkele liedjes zingen. Op deze gezellige middag zal het lied: 'Lokroep van d'n Oetel', zeker niet ontbreken. Na twintig mooie jaren gaat het liedertafelfestival stoppen. Heel erg jammer vindt dirigente Thea van der Steen die al heel wat jaren, met haar koor de Bossche Jankers, deelneemt aan dit mooie festival. Dit koor uit de Aawijk in Oost heeft de eer om op 2 juli om 17.00uur, op het grote podium op de Parade, als laatste te mogen zingen. We nodigen dan ook iedereen uit om voor de allerlaatste keer gezellig mee te komen zingen. ●

Reacties op Gevelsteen.

Onze oproep naar meer duidelijkheid over de Gevelsteen aan de Graafseweg heeft veel mails naar de reactie opgeleverd:

Helene van Griensven schrijft:

Ik woon sinds 1949 op Graafseweg 217 en weet zeker dat er in het pand voorheen een drogisterij was gevestigd. De naam was de Gouden Gaper van de familie Gijsen. Als kind noemden wij het altijd: 'Gijsje van de Gouden Gaper'. Dat moet geweest zijn in de vijftiger of zestiger jaren.

Francis Lakwijk: Inderdaad heeft in de huidige cafetaria in de jaren vijftig en zestig een apotheker gezeten. Patiënten van dokter Ausems, die op de Graafseweg zijn praktijk had, waren klant bij Apotheek de Gaper. Toen kwam apotheek Klein in de Lagelandstraat en in de Gaper kwam cafetaria Skippy.

Henny Govers: In de cafetaria zat vroeger inderdaad een drogist. Het was een aardige man. Als kind kocht ik daar zijn zelfgemaakte salmiak. Die was heerlijk. En duimdrop stiekem op school op de duim zuigen. Ik zat in de van Broeckhovenlaan op de lagere school. Het was 1965. Ik herinner het

me nog heel goed.

Theo Kappen: De huidige cafetaria Nelson aan de Graafseweg 241 was voorheen Drogisterij De Gouden Gaper. De eigenaar was Dhr. Geijssen, die boven de drogisterij woonde. Zijn vrouw heette Mevr. Geurts. Hun voornamen weet ik niet. Zij hadden geen kinderen.

Ans Morlog: In het pand zat vroeger inderdaad een drogisterij (of apotheek, dat weet ik niet zeker). Het heette De Gouden Gaper in mijn herinnering. Ik ben van 1958. Mijn ouders zeiden altijd 'Gijsje Gaper'. Ik denk dat de eigenaar Gijs heette of achternaam Gijsen. Ze verkoch-

Knutselen bij het Sluske

Op maandag, dinsdag en donderdag is er weer plaats voor kinderen van vier tot twaalf. Er wordt geknutseld van half zeven tot kwart voor acht in Het Rondeel aan de Acaciasingel 77. De kosten bedragen zes euro per maand.

Marie van Herpen ●



ten ook snoep. Wij woonden in de Dr. Poelsstraat en als ik ziek was, ging mijn moeder voor mij bij Gijsje 'Jodevet' kopen. Dat vond ik een traktatie. Vraag me niet waarom ik dat kreeg als ik ziek was en ik heb ook geen idee waarom die witte brokken in een puntzak Jodevet heetten, maar heerlijk was het.

Jos Korthout: In mijn jeugd zat daar drogisterij Gijsen. Ik heb heel mijn jeugd en tot 1972 in de Pater van den Elsenstraat gewoond. Ik ben heel vaak in die drogisterij geweest. Wij noemden hem Gijsje.

Ik ben geboren in 1948.

Theo Verboort: In dit pand heeft tot ongeveer 1970 een apotheker gezeten. Deze apotheker heette de Gouden Gaper. Volgens mij heette de apotheker Albers. Daarna is er cafetaria "Skippy" ingekomen. ●

Overzicht toegekende aanvragen uit Wijkbudget.

door Maria Hornman

De Bewonersadviesgroep uit Oost (BAG) heeft in de afgelopen periode 16 aanvragen toegekend. Het volledige budget voor 2017 is 58.315 euro. Wijkkrant Oost heeft ook een beroep gedaan op dit Wijkbudget. We zijn een initiatief dat aan alle wijkbewoners in Oost ten goede komt en dat zich al meer dan vijftien jaar bewijst. Onze krant wordt zelfs als voorbeeld opgestuurd naar andere wijken in Den Bosch. Tot onze schrik en verontwaardiging werd onze aanvraag in eerste instantie afgewezen.

De leek op het acuut de nek omdraaien van Wijkkrant Oost door deze commissie. Gelukkig bleek dit niet de bedoeling te zijn en de commissie haastte zich om te zeggen dat ze de wijkkrant zeer waardeerde. Het was eerder een gevolg van onervarenheid met in te vullen formulieren en gemeentelijke procedures. De commissie

had wel moeite met de hoogte van het aangevraagde bedrag en het feit dat dit bedrag jaarlijks terugkomt. Afgerond komt dit bedrag echter neer op twee euro per huishouden in Oost per jaar, dus wat is 'hoog'? In een mondeling overleg kregen we de kans aanvullende informatie over de wijkkrant te geven en lichtte de BAG haar argumenten toe.

We hebben in tweede instantie 5000 euro toegekend gekregen. Helaas onvoldoende om vijf keer per jaar een professioneel ogende en aantrekkelijke wijkkrant uit te geven en een wijkwebsite met een actuele sociale kaart voor de wijk in de lucht te brengen en te houden. Voor gemeentelijke subsidie zijn we van de BAG afhankelijk. Andere subsidieregelingen van de gemeente 's-Hertogenbosch zijn niet van toepassing op de wijkkrant. Op dit moment lukt het ons als kleine driemanredactie om meer dan 25% van het benodigde totaalbedrag zelf op te brengen via advertenties, donaties en bijdragen van organisaties, in

ruil voor het plaatsen van hun berichten. De BAG vindt dit te weinig. We hebben besloten om bij de gemeente in beroep te gaan over dit besluit en hopen dat er een oplossing gevonden gaat worden.

HIERONDER EEN OVERZICHT VAN DE AANVRAGEN DIE GEHONOREERD ZIJN: (BRON: GEMEENTE 'S-HERTOGEN-BOSCH)

Fietsclub Den Bosch Zuidoost:	125
Buurthuiskamer Eikenhonk:	700
Bloemschikken en bingo Plein Oost	525
Fotoclub Oost	300
Kinderknutselclub Het Sluske	1000
Paasbrunch Wijkplein Oost	150
Hobbyclub Bezige Bijtjes	500
Burendag Hostel	350
Buurtdag Graafsewijk Noord	550
Koningsdag Hinthamerpark	750
Ontmoet- en speeldag Aawijk Noord	550
BBQ Rogier van de Weydenstraat	350
Knutselavond volwassenen	350
Wijkkrant Oost en website	5000

●

Versterking koortje Grevelingen gevraagd

Als organist maak ik wijkbewoners graag attent op het feit dat er elke zondag een mis of communieviering gehouden wordt in de Grevelingen. Deze is ook toegankelijk voor mensen uit de wijk. Een koortje van bewoners en gasten van de Grevelingen luisteren de vieringen met liederen op. Het is denk ik een goede zaak als mensen van buiten komen en zo ook wat contacten kunnen leggen met de lokale bewoners. Versterking van buitenaf van ons koor is zeker welkom. Elke zondag 10.00 uur, Grevelingen 66 via de hoofdgang naar links de gang in naar het steunpunt.

Sjef van Rooij, organist ●

C Autorijschool Coenen

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



info@autorijschoolcoenen.nl

www.autorijschoolcoenen.nl

Ook voor AUTOMAAT
Theorie / Opfrislessen

Sinds 1971 een begrip in de regio



Koor Duketown Ladies zoekt meer Ladies!

Barbershopkoor Duketown Ladies uit Den Bosch is een enthousiast koor met 25 leden. Wij zoeken versterking! Met name meer hoge en lage stemmen doen ons koor nog mooier klinken... Wij hebben ambitie maar hechten óók aan sfeer en de onderlinge sociale band. Spreek je dit aan? Kom vrijblijvend op de repetitieavond kijken en luisteren: maandag in

school De Rietlanden, Bilderdijkstraat 2, 5216 TA 's-Hertogenbosch, 20.00 – 22.15 uur. Wij zingen 4-stemmig, a capella en bij optredens: zonder bladmuziek. Contact: secretariaat@duketownladies.nl of tel. 06-22031428 (Marti Hegt) of 06-23717874 (Tryntsje van Vessem).

Info: www.duketownladies.nl, of zoek ons op op Facebook en/of Twitter. ●

Activiteiten Buurthuis Graafsewijk Noord

Adres: Lucas van Leijdenstraat 27

Juni:

Vrijdag 09 juni Kaarten
inschrijving 20.00 uur
Zaterdag 17 juni Knutselen
Vaderdag* 10.30 – 12.00 uur
Zondag 25 juni
Zomerfeest* 14.00 – 18.30 uur
Vrijdag 30 juni t/m 02 juli
Kamp* vanaf 7 t/m 14 jr

Juli:

Vrijdag 14 juli Beach Party
18.30 – 21.00 uur

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



Werkgroep
Graafsewijk Noord



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.

Meer Bewegen Voor Ouderen: Buurthuis Graafsewijk Noord

Maandag 13.00u – 14.00u
Gym
Maandag 14.00u – 15.00u
Gym
Dinsdag 11.00u – 12.00u
Yoga
Donderdag 09.30u – 10.30u
Gym
Donderdag 10.30u – 11.30u
Gym

Gym MBvO

De lessen worden op een heel ontspannen manier aangeboden. Ieder doet wat zij of hij kan.

Deze lessen zijn speciaal gericht op:

- het soepel houden van de gewrichten

- de coördinatie van lichaam en geest
- het reactievermogen
- de concentratie
- oefeningen belangrijk voor het ADL (algemeen dagelijks leven). Onder het motto: Wel proberen, niet forceren.

Yoga MBvO

Door het beoefenen van MBvO yoga houdt u het lichaam en de geest wakker, gezond en fit en het zorgt voor de nodige ontspanning. Tegemoetkoming in de kosten In veel gevallen kunt u een deel van uw contributiekosten terug ontvangen via uw ziektekostenverzekering.

Als uw inkomen niet hoger is dan 110% van de bijstandsnorm, komt u eventueel in aanmerking voor bijzondere bijstand.

Binnen de groepen zijn nog enkele plaatsen vrij.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het servicepunt Sport en Bewegen 073: 615 97 77 ●

Grote rommel- en jaarmarkt 27 augustus 2017

Werkgroep Graafsewijk Noord opent haar seizoen met een rommel- en jaarmarkt op de schoolpleinen aan de Lucas van Leijdenstraat met o.a.: zestig kramen, verschillende activiteiten voor de jeugd, het Rad van Avontuur en live-muziek. Noteer alvast in uw agenda: Zondag 27 augustus a.s. van 11.00 – 17.00 uur. ●

Zomerschool 55+ verrast vaders!

De Zomerschool die start op maandag 17 juli heeft dit jaar extra aandacht voor alle vaders van 55 jaar en ouder. Denk aan een fijne boswandeling, koken voor mannen, geocoachen, excursies naar Kamp Vught, Paleis van Justitie, de brandweer of de moskee. Daarnaast zijn er diverse workshops die uitbreiding van computerkennis tot doel hebben.

Als 55-plusser kunt u inschrijven voor één of meerdere workshops. Zo als iedere zomer geven de activiteiten een beeld van

wat er de rest van het jaar voor actieve senioren wordt aangeboden via de SAS. Zo kunt u een middagje Salsa of Merengue dansen om te kijken of dit iets voor u is; kennismaken met

boekbinden, de fijne kneepjes van tekenen leren, muzikaal schilderen en aan de slag met klei. Dit zijn maar enkele van de creatieve activiteiten die worden aangeboden.

Daarnaast biedt de Zomerschool in de rustige zomerweken de mogelijkheid om anderen te ontmoeten tijdens gezellige workshops of excursies die

Advertentie

JOHN'S HAIRSTYLING

elke woensdag een
KNIPMIDDAG
voor kinderen (t/m 12 jaar)
voor 7,50 euro

JOHN'S ZONNESALON

1x supersnelbruiner	25 min.	€ 6,00
10x		€ 54,50
1x megapower	15 min.	€ 7,50
10x		€ 67,50

Altijd zonder afspraak
Volop gratis Parkeerruimte

JOHN'S HAIRSTYLING

Pieter Breugelstraat 8 - 's-Hertogenbosch
Tel. 073 - 5140333 www.johnshairstyling.nl
Wifi aanwezig Maandag gesloten



het vakantiegevoel zeker versterken. Het beklimmen van de toren van de St. Jan, het bezoek aan de spuilsuis Crevecoeur, het nieuwe bordspel DOG leren spelen en yoga in het park zijn enkele hoogtepunten deze zomer. Op dinsdag 1 augustus is er een mooie bustocht naar de Ooijpolder, waar met een Zonnetrein een prachtige rit door het landschap gemaakt wordt om daarna met elkaar te dineren. Voor de minder mobiele 55 plussers is er extra aandacht. In 'de Roos' kan zittend op een makkelijke stoel een virtuele stadswandeling op rijm gevolgd worden. Om iedereen kans te bieden deel te nemen is de basisprijs 5 euro voor een dagdeel, inclusief koffie of thee.

NIEUWSGIERIG?

Vanaf 13 mei kan digitaal worden ingeschreven via de website van de SAS. Hier is ook het uitgebreide programma te lezen. Programma-boekjes vindt u ook in de bibliotheken, de sociaal culturele centra en de wijkpleinen.

Vrijdag 16 juni sluit de inschrijving voor het programma. Vanaf 20 juni kan men zich nog digitaal aanmelden via het last minute formulier op de website en vanaf 17 juli dagelijks aan de balie in 'de Roos', Zuiderparkweg 282 in 's-Hertogenbosch. ●

Vervolg kinder/jongerenpagina

Aa-wijk Noord in actie

Hoi, wij zijn Aya en Miryam. Op zaterdag 6 mei 2017 zijn wij gevraagd om mee te helpen aan de activiteit op Plein Oost. Een aantal mensen uit de buurt willen dat de kinderen fijn met elkaar spelen en minder ruzie maken. Daarom is dit idee ontstaan. Kinderen konden zich inschrijven voor het Panna voetbaltoernooi. Er was er een luchtkussen voor de kleintjes en er liep een clown rond die veel trucjes kon laten zien. Wat heel veel kinderen leuk vonden is dat ze suikerspin, popcorn en slushpuppy konden krijgen. Wij hebben geholpen bij de knutselhoek. We hebben de kinderen een windmolen van papier laten maken en ze geleerd om een kat of hond te knutselen. Na afloop kregen alle kinderen een cadeautje van De Kleine Beurs. Het was een top dag voor veel kinderen en ouders. Ze kunnen niet wachten om opnieuw aan zo'n activiteit mee te doen. ●

Activiteiten Wijkcentrum De Stolp

MAANDAG

09.15 uur Yoga (Vivent)
09.30 uur Gezond bewegen (van Neijnsel)
10.30 uur Yoga (Vivent)
10.45 uur Gezond bewegen (van Neijnsel)
13.00 uur Vrij kaarten
13.30 uur Bingo
19.00 uur Biljartver. de Stolp
19.00 uur Rechtswinkel (2e maandag v.d. maand)
20.00 uur Muziekver. "De Vriendenkring"

DINSDAG

09.00 uur Computer les
13.00 uur bewegen voor ouderen (Vivent)
13.30 uur Creatafel
14.00 uur Computerles
19.00 uur Theorieles Auto
20.00 uur Harmonie Glorieux & St. Catrien

WOENSDAG

09.15 uur Do-In Yoga
09.30 uur Samen wandelen
13.00 uur Vrijkaarten
13.00 uur Biljartver.
'T wordt nooit wé
13.00 uur Fysiotherapie B Derxks
18.30 uur Biljartver. BSV
19.00 uur Do-in Yoga
19.30 uur Hengelsportver. HSV
20.00 uur Improvisatiever.
Zoetelieve
20.00 uur Unio

DONDERDAG

13.00 uur Vrij kaarten
13.30 uur Smartlappenkoor de Bossche Jankers
13.30 Keuringsarts (3e donderdag van de maand)
19.00 Rechtswinkel (4e donderdag van de maand)
19.00 zwangerschapsgym
20.00 uur C.V de Mexicanen
20.00 uur Koor Voluum
20.00 C.V de vrolijke druiven

VRIJDAG

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

ZONDAG

11.00 uur C.V de Vrolijke Vagebonden ●

Bridgen in Park Eemwijk

Bridgeclub Tante Agaath bestaat al vele jaren en viert in 2018 haar 15-jarig jubileum. Sinds twee jaar spelen wij bij Park Eemwijk, Eemweg 115 in uw wijk. Van september tot en met mei bridgen we elke dinsdagavond van half 8 tot ongeveer 11 uur. Wij spelen in twee lijnen en zijn aangesloten bij de Nederlandse Bridgebond. Maar hoe meer zielen, hoe meer vreugd! Loop gerust eens binnen om de sfeer te proeven, vanaf kwart over 7 is er altijd wel iemand aanwezig. Of meld u aan voor een proefavond. Inlichtingen zijn verkrijgbaar bij de secretaris Marjan Boomstra – van Raak, Tel. 073 613 19 26 of via e-mail raaboo@home.nl ●

Achter de voordeur bij Albert Odermatt

door Marjolein Thijssen

"Dit uitzicht verveelt nooit!" We zijn achter de voordeur bij Albert Odermatt, flatbewoner van de IJsselstate, aan de IJsselsingel. Vanuit zijn flat kijkt Albet uit op de Oosterplas. "Toen ik hier 15 jaar gelden kwam wonen, had de Oosterplas geen goede naam. Er werd veel gedeald en het was hier een race circuit voor auto's en motoren. We hadden behoefte om iets moois te maken van deze bijzondere plek. Ik ben toen in de werkgroep gegaan, die samen met het Wijkplatform Oost, naar de gemeente is gestapt met het voorstel om het natuurgebied Oosterplas te verbeteren. Uiteindelijk is de hele omgeving flink aangepakt en mag het huidige resultaat er zijn. Daar ben ik nog elke dag blij om. Ik vind het leuk om, als het kan, elke dag rond de plas te wandelen."

FIETSGROEP GESTART

Albert is geen man die de hele dag voor het raam zit, om van het mooie uitzicht te genieten. "Nee hoor! Ik ben een bezige bij. Zo heb ik onlangs de 'Fietsgroep Oosterplas' voor senioren opgericht. Dit is een groep gezellige en sportieve groep mensen uit de omgeving van zestig jaar en ouder. We stappen wekelijks op de fiets om een middag lekker buiten sportief te bewegen en om het gezellig met elkaar te hebben. Ik ben de fietsgroep gestart met het idee dat iedereen wel eens een duwtje in de goede richting kan gebruiken om je voornemen echt uit te voeren."

STIMULANS NODIG?

"Loop je al een tijdje rond met het voornemen meer te gaan fietsen,

maar merk je dat je stimulans van anderen nodig hebt, dan is deze fietsgroep een uitkomst. Elke donderdagmiddag starten we vanaf de Oosterplas en maken we tochten van 30 tot 35 kilometer. We starten om 13.00 uur om de hoek bij de ingang flat en zijn dan tegen 16.30 terug bij de Oosterplas. We fietsen in 's-Hertogenbosch en omgeving. Via onze site kan iedereen ook zien welke tochten we (kunnen) fietsen. Het is echt een

ACHTER de voordeur

recreatieve fietsgroep. We hopen dat we wekelijks met zo'n tien deelnemers kunnen fietsen. Onderweg nemen we tijd voor een kop koffie en desgewenst een appeltaartje. Je bent altijd welkom en kan zo aansluiten."

Bij: Albert Odermatt

NA PENSIONERING DOOR ALS ZZPER

Albert organiseert en onderneemt graag. "Oorspronkelijk kom ik uit Zwitserland, daar hadden we thuis een eigen bedrijf. Dus van jongs af aan weet ik van aanpakken." De liefde bracht hem naar Nederland, nu zo'n 45 jaar gelden. Hij heeft altijd in de export van planten gewerkt en ging daar na zijn pensionering als zzp er mee door. "Ik vind het leuk, ontmoet leuke mensen en spreek mijn talen. Mooi toch?" Daarnaast is Albert actief als secreta-



ris van de Vereniging van Eigenaren van IJsselstate." Er is steeds van alles te regelen en te onderhouden. We zorgen ervoor dat het gebouw in goede conditie blijft. Het is hier een heerlijke woonplek en dat willen we natuurlijk graag zo houden." Blijft er nog tijd over voor rust en

ontspanning? "Natuurlijk! Ik heb drie kinderen en binnenkort vijf klein-kinderen. Ik ben al jaren lid van de zeilvereniging. Met mijn bootje ga ik 's-zomers graag de Oosterplas op. Heerlijk om te mijmeren op het water en een duik te nemen. Dat is ontspannend voor mij. Ik heb sowieso veel

plezier in de dingen die ik onderneem, zoals nu de fietsgroep."

Hopelijk is het plezier aanstekelijk en gaan meer mensen meedoen. Voor meer informatie kun je naar de site: <http://www.fietsgroep-oosterplas.nl/> ●

Wordt thuistuinier!

Tuinkers op keukenpapier

door Marjan Vonk

U leest het in de krant en hoort het in het nieuws. We moeten onze groenten weer meer in de buurt verbouwen. Het vervoer van voedsel vanuit verre streken belast het milieu onnodig. Bovendien moeten er dan extra beschermende maatregelen genomen worden om sla, boontjes en aardbeien nog langere tijd fris en fruitig in het winkelschap te tonen. In de tuinbouw wordt volop nagedacht over nieuwe oplossingen. Ontwerpers bedenken verrassende plekken voor kassen in de stad: op parkeergarages, op flats en zelfs in leegstaande kantoren. Dat is nu nog toekomstmuziek. Voorlopig is een moestuintje in de buurt van je wijk een aardige oplossing. De hele zomer lekkere verse groenten van het seizoen, met veel smaak. Maar het is ook veel werk en niet iedereen heeft daar tijd voor. Daarom heb ik een ander advies: wordt thuistuinier. Kweek groente in uw eigen vensterbank. En begin eens met tuinkers.

Tuinkers is een plantje waarvan je de kiemen kunt eten: heerlijk op brood of in een salade. Zaai tuinkers op een bordje of in een bakje in de vensterbank, op vochtig keukenpapier. Het



plantje groeit snel, na een week kunt u al oogsten. Tuinkers kweken is ook leuk om met kinderen te doen, juist omdat het zo snel groeit. Voor de foto heb ik een O gezaaid, de O van Wijkkrant Oost en van Tuinvereniging Oosterplas. U kunt volop variëren.

WAT MOET U DOEN:

1 Koop een zakje tuinkers (*Lepidium Sativum*) in een tuincentrum.

2 Neem een bord of bakje, als bodem voor uw 'thuisweek'.

3 Knip twee vellen keukenpapier op maat van de bodem van het bordje of bakje.

4 Gebruik de plantenspuit of een gietertje om het papier goed nat te maken.

5 Strooi per 10 x 10 cm een theelepel tuinkers zaden op het natte papier. Zorg ervoor dat de zaden niet te veel op elkaar liggen.

Eén zakje zaad is genoeg voor meer-

dere bordjes tuinkers.

6 Zet het bordje of bakje in de vensterbank, maar niet in de felle zon en begiet de zaden elke dag. Het papier moet goed nat blijven. Droogt het papier toch te snel? Leg er dan een velletje doorschijnend plastic op, b.v. een boterhamzakje. Na één dag ziet u de zaadjes al kiemen!

7 De sprietjes zijn na 7 tot 10 dagen ongeveer vijf centimeter hoog en u kunt ze dan met een schaar afknippen en meteen opeten!

Tuinkers is lekker als broodbeleg. Tuinkers maakt van een boterham of een beschuit met kaas een bijzondere lekkernij. Het is ook lekker door allerlei salades. Veel plezier!

LIJKT TUINIEREN U OOK LEUK?

Zelf groente, kruiden en bloemen telen? Dat kan bij Tuinvereniging Oosterplas. Kijk eens op onze website: atvdeoosterplas.nl, of bel voor informatie Anton Van Rijn, 06-51315247. De tuinen liggen aan de Oosterplasweg nr. 49. Onze kantine is elke woensdag open 13.30 tot 16.30 uur en elke zaterdag van 13.00 tot 16.00 uur. Voor een kopje koffie en meer informatie bent u daar van harte welkom. ●

Rubriek Bedankt

Helaas lukt het niet om deze keer iemand voor de rubriek 'Bedankt' te vinden. Terwijl er toch heel wat mensen in uw omgeving moeten zijn, die een bedankje waard zijn. U hoeft niet altijd alleen te denken aan vrijwilligers, die zich inzetten voor een organisatie.

Natuurlijk kan dat. Graag zelfs, Maar vaak zit het ook in kleine attenties die mensen voor elkaar over hebben, maar die wel belangrijk zijn voor de behoefte die we allemaal delen: namelijk gezien, gewaardeerd, gesteund en opgebeurd te worden. Een bedankje in de vorm van een lekkere taart is hartverwarmend, zowel voor de gever als de ontvanger.

Dus denk eens na wie u zou willen bedanken. Om u op weg te helpen volgt nu een overzicht van de mensen die tot nu toe bedankt zijn:

Mien van den Berg, vrijwilliger basisschool Het Rondeel; Sylvia Galiart, vrijwilligster Oosterhoeve; Tiny Thijssen, vrijwilliger Woongroep Humanitas Javastraat; Piet, buurman van Rayan, Nizar en Ay-



man; Marga van Houtem en Riet Deckers, actief in eigen buurt op het gebied van leefbaarheid; Ria van Houtum, vrijwilligster Buurthuis Graafsewijk Noord; Syrisch echtpaar Sultan en Amil, vanwege mantelzorg aan hun burens; Frank Rijnielsen en Frank Entius, vrijwilligers Dierentehuis; Claudi, buurtgenoot, kosteloos wiskunde-bijles aan twee meisjes Jeugdhulpverlening Seringenstraat; Marco van Nunen, vrijwilliger bij De Stolp; Suzanne Geurts van Kessel, vrijwilligster Kinderopvang 't Kruimeltje; Toon Sluyter, vrijwilliger Amateur Tuinder Vereniging Oosterplas ●

Bakkerij van Doorn
bijzonder lekker!

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