Februari 2014 - jaargang 15 - nummer 71 - oplage: 5200

Wijkkrant Oost

DE WIJK WAAR DE ZON OPKOMT

EN VERDER

3
De passie van Angelique Fasol en Anja Kouwenberg

4
BS Oberon verwent wijkbewoners

6
Spot op Jo van den Brandt

8
Struikelstenen in het Hinthamerpark

Nieuwe romantiek op Oost in 2014

Door: Marjolein Thijssen, voorzitter Wijkplatform Oost

Nee, het Wijkplatform Oost gaat, gezien de titel, geen datingservice opzetten in 2014. Tijdens de nieuwjaarsreceptie op 8 januari heeft het Wijkplatform geproost op de 'nieuwe romantiek'. Op deze plaats kijken we even terug naar de activiteiten in 2013.

Het voorbije jaar is Gezondheidscentrum Samen Beter gestart met een project rondom eenzaamheid. Dit sloot goed aan bij het voornemen van het Wijkplatform voor 2013 om aandacht te besteden aan 'eenzaamheid'. Daarom heeft Wijkplatform de werving voor de bijeenkomst van 3 oktober 2013 over eenzaamheid op zich genomen. In 2014 zullen vrijwilligers en wijkbewoners actief betrokken worden bij het vervolg van dit project.

DAGACTIVITEITEN

Het Wijkplatform heeft in 2013 veel aandacht besteed aan de organisatie en financiering van dagactiviteiten in de wijk. Per 1 januari 2014 is de financiering van dagbesteding en persoonlijke begeleiding onder verantwoordelijkheid van de gemeente gekomen. Dat betekent dat de gemeente de dagbesteding zal vergoeden vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).
Samen met andere actieve wijkbewoners hebben we deelgenomen aan de 'Kracht van Oost'. Dit is een project waarin Divers, Juvans, Cello, de Van Neynselgroep, de Reinier van Arkelgroep en BrabantWonen samenwerken met bewoners uit de wijken Aa-wijk Zuid, Aa-wijk Noord en de Graafsebuurt Zuid.

Het doel is om door lokale samenwerking te zorgen dat iedereen mee kan doen in de wijk. Enerzijds is in kaart gebracht welke dagactiviteiten en ontmoetingscentra er al op Oost bestaan. Anderszijds is samen met actieve wijkbewoners nagegaan waar men behoefte aan heeft.Tijdens de slotmanifestatie van 'De kracht van Oost' zijn de drie beste nieuwe ideeën uitgekozen. Deze gaan in 2014 van start.

OOSTERPLAS DOET!

In september 2013 is het burgerinitiatief 'Oosterplas doet!' gestart. Het wijkplatform Oost is een actieve partner. Ook dit initiatief is voortgekomen uit de veranderingen vanuit de WMO en het belang van wijkgericht werken. (zie ook pagina 2)

HOSTEL

Het Wijkplatform is lid van de beheergroep van het Hostel. Deze groep heeft veel voorbereidend werk verzet. Zo is bijvoorbeeld een beheerplan opgesteld met afspraken over leefbaarheid en veiligheid in de omgeving. Het beheerplan is op 18 december 2013 door alle betrokken ondertekend. Als alles volgens plan verloopt, zal het Hostel in mei geopend worden.
Helaas hebben we ook minder goed nieuws te melden. De kinderopvang van de Kruimel is samengevoegd met de kinderopvang in Hintham en daarmee uit onze wijk vertrokken. Daarmee is een eind gekomen aan dertig jaar specifieke wijkgerichte kinderopvang in Oost. Het peuterarrangement (vroeger peuterspeelzaal) blijft weliswaar op de Kruimel locatie maar is ook onderdeel geworden van de organisatie voor kinderopvang in Hintham. Het Wijkplatform wilde toch blijven opkomen voor kwetsbare kinderen in Oost. Vooral voor de kinderen/gezinnen met een Sociaal Medische Indicatie (SMI). Verschillende instanties delen onze mening. Dit zal, naar we hopen, gaan leiden tot het voortbestaan van de moedergroep.

WIJKSCHOUWEN

Naast bovengenoemde projecten, gericht op de 'menselijke' kant, was er ook aandacht voor de 'stenen' in de wijk Oost. Het gaat hierbij om 'schoon, heel en veilig'. In juni 2013 en augustus 2013 zijn op initiatief van het Wijkplatform wijkschouwen georganiseerd. Wijkmanager, (toenmalige) wethouder, afgevaardigden van de afvalstoffendienst, politie, stadstoezicht, beheer openbare ruimte, gemeente en woningcoöperaties doorkruisten al fietsend de wijk. Zij spraken met bewoners die vragen en zorgen hadden over hun leefomgeving. Aan de orde kwamen zaken als: verkeersveiligheid, verrommeling van de openbare ruimtes, wensen ten aanzien van speelplekken, parkeerplaatsen, pleintjes en hondenuitrenvelden. Waar mogelijk werden meteen afspraken gemaakt over zaken aan te pakken.
Het pimpen van diverse buurtpleinen was actueel in 2013 en blijft dit ook het komende jaar nog. Het Lingepleintje wordt afgerond; Voor de omgeving van de Miko (Cypresstraat) is de tekening klaar. Begin 2014 wordt daar ook de riolering aangepakt. In de Palmboomstraat worden verfraaiingen aangebracht. Het plein aan de van de Elzenstraat wordt eveneens flink aangepakt. En dan is het lijstje nog niet compleet...kijk eens op www.wijkplatformoost.nl welke initiatieven er met en zonder het wijkplatform zijn gestart!!

NIEUWE ROMANTIEK

Maar wat heeft dit nou met romantiek te maken? Tja, romantiek veronderstelt een roze bril, waarmee je naar heden en de toekomst kijkt. Gezien alle maatschappelijke ontwikkelingen past die roze bril in 2014 niet meer zo. Voor 2014 zijn we echter nuchter en optimistisch tegelijk. We blijven volop aandacht geven aan de mensen en de stenen in onze wijk. Tegelijkertijd moeten we buiten de gebruikelijke paden naar alternatieven gaan zoeken om dingen voor elkaar te krijgen. Daarom praten we over Nieuwe Romantiek!
Onze zorg en aandacht blijft uitgaan naar de wijkbewoners en positie van vrijwilligers in onze wijk Via onze website en de wijkkrant houden we u graag op de hoogte.
U bent ook welkom om eens aan te schuiven bij de vergaderingen van het Wijkplatform, elke eerste woensdag van de maand.

Opmaak Wijkkrant gewijzigd

Op verzoek van de drukker zijn we met ingang van deze wijkkrant overgegaan naar een iets kleiner formaat. Misschien had u dit nog niet eens gemerkt. Dit kleinere formaat betekende iets minder tekstruimte. Maar dankzij de geweldige inspanning van onze vormgever Wim van der Plas is dit probleem opgelost met een nieuwe opmaak. We hebben gekozen voor een leesbaardere letter, lettergrootte is hetzelfde, maar er zijn nu vijf kolommen in plaats van vier. De krantenkop op de voorpagina is gewijzigd, de kleuren zijn iets aangepast, evenals de bladwegwijzers. Ieder artikel krijgt een duidelijke eerste hoofdletter. Door deze wijzigingen is naar de mening van de redactie de leesbaarheid verbeterd en ook foto's en advertenties kunnen beter uitkomen. We hopen dat u onze mening deelt en wensen u veel plezier bij het lezen van deze eerste editie van 2014.
Redactie Wijkkrant Oost

Geslaagde Kerstmarkt Buurthuis Graafsewijk Noord

Op 15 december j.l. organiseerde Werkgroep Graafsewijk Noord samen met Stichting Voor Elkaar aan de Slag een gezellige kerstmarkt. De opbrengst hiervan werd gebruikt om minderbedeelde gezinnen in 's-Hertogenbosch en Rosmalen een kerstpakket te geven. Werkgroep Graafsewijk Noord wil graag de volgende mensen/organisaties bedanken: Wijkplatform Oost voor een financiële bijdrage; Fam. Nguyen voor het bakken van loempia's voor het goede doel;Alle artiesten die 's-middags gratis hebben opgetreden;Optreden van Jentley Drieman en Vera Bulkens van het KWI College;Carnavalsvereniging Genôten en het Groot Oeteldonks Koor; GSM Today voor een financiële bijdrage; Van Woensel Bloemen voor het beschikbaar stellen van de prijzen voor de tombola; Discotheek El Loco voor de muziek en John Bol voor het geluid van de artiesten; Wijkbewoners voor het aanleveren van levensmiddelen. Deze kerstmarkt heeft eraan bijgedragen dat 300 gezinnen in onze gemeente blij gemaakt zijn met een kerstpakket. ●

Hans Kuijpers 25 jaar lid Werkgroep Graafsewijk Noord Namens de werkgroep van harte gefeliciteerd! ●

Colofon

Februari 2014 Oplage: 5200 jaargang 2014, nr. 71

Wijkkrant Oost
- **Verspreidingsgebied: AA-wijk Noord/Zuid, Graafsewijk Noord/Zuid, Grevelingen, Hinthamerpark.**
- **Verschijnt gratis 5 keer per jaar**
- **Website: www.wijkkrantoost.nl**

Redactie
Ron Damen, Maria Hornman, Marjolein Thijssen en Mieke Verberne

Vormgeving
WimvanderPlas.nl
Fotografie
Redactie Wijkkrant Oost & Arie v.d. Dungen
Webmaster
Wim Verberne

Druk
Drukkerij Printbest, Kerkdriel
Verspreiding
Door vrijwilligers uit de wijk Oost
Advertenties
Zie de voorwaarden op http:/www.wijkkrantoost.nl/adverteren.html of mail met redactie@wijkkrantoost.nl
Redactie-adres
Lucas van Leydenstraat 27
5213 BB 's-Hertogenbosch
redactie@wijkkrantoost.nl
Rekeningnummer
17.19.17.480 [Rabobank]
Kopij bij voorkeur via e-mail
redactie@wijkkrantoost.nl
Uiterste inleverdatum kopij
7 Maart 2014
Klachten m.b.t. bezorging
redactie@wijkkrantoost.nl

Vacaturebank e.a.

Vacatures Vrijwilligers Park Eemwijk

Wij zijn voor verschillende vacatures op zoek naar vrijwilligers die ons kunnen helpen bij verschillende activiteiten voor onze bewoners:

BENT U EEN VROEGE VOGEL?
Wie weet kunt U ons helpen bij het ontbijt. Heeft U een talent/hobby? Kom dan eens naar de mogelijkheden vragen voor een workshop.Koffie en thee serveren, krantje voorlezen, spelletje doen? Het kan binnen onze afdelingen.Verder zoeken wij een pianist, die een keer piano wil komen spelen. Welke filmliefhebber wil de filmmiddagen verzorgen? Of met een muzikale voorkeur voor opera en operette een gezellige middag verzorgen?Verder zoeken we vrijwilligers die, op afroep, activiteiten zoals een optreden van een koor, of een bazaar mede kunnen ondersteunen. Dit èèn avond in de maand of een keer op een zaterdag.

MAATJES GEZOCHT.
Een bewoner wil graag een maatje om te wandelen. Door haar dementie, kan ze dit niet alleen. Wie neemt haar wekelijks mee de buitenlucht in? Veel bewoners zouden graag een keer naar de stad willen om een kopje koffie te drinken, een visje eten op het Rivierenplein. Naar de St. Jan een kaarsje opsteken, of wandelen naar tuincentrum 'Groenrijk' en daar een kopje koffie drinken.
Zit er iets bij wat u aanspreekt, of wilt u informatie over het werk als vrijwilliger in Park Eemwijk? Neem dan contact op met: Jacqueline Cornelissen, 073-8228700 of 06-11434819 j.cornelissen@vanneynsel.nl ●

Van Neynsel
Goed leven

Knutselactiviteiten bij het Sluske

In 'het Sluske', gevestigd op de bovenverdieping van de Brede Bossche School aan de Aa, worden al jarenlang knutselactiviteiten georganiseerd door Marie van Herpen.

Zij wordt bijgestaan door een heel team. Dat zijn Gonny, Nel, Riet, Danitia, Linsey, Angèl, 2 Henken en Toon en die mogen niet ongenoemd blijven. Maar Marie is wel de drijvende kracht. Knutselen klinkt misschien weinig avontuurlijk maar als je ziet wat kinderen en volwassenen maken, dan ga je daar toch anders over denken. Bij de knutselactiviteiten wordt met verschillende technieken en materialen gewerkt. Marie blijft speuren naar nieuwe mogelijkheden om aan te kunnen bieden. Onlangs kreeg ze oude rubberen mallen waarmee gipsen gezichten gegoten kunnen worden. De deelnemers kunnen daar dan met verf een 'eigen gezicht' aan geven. Marie speelt ook in op feesten en seizoenen. Met kerst hebben de kinderen een op de wijkwerkplaats gemaakt houten kerstboompje geschilderd en van lichtjes voorzien. In veel huizen in Oost was deze eigengemaakte kerstversiering te bewonderen.

Dus, als je tussen de 4 en 12 jaar bent, van knutselen houdt en graag nieuwe dingen wilt leren dan hoef je daarvoor niet de wijk uit. Iedere maandag-, dinsdag- en/of donderdagavond kun je terecht van half 7 tot kwart voor 8 in BBS de Aa aan de Acaciasingel.
Als je als volwassene met je handen aan de slag wilt gaan, dan ben je welkom op
dinsdagavond tussen 20.00 en 22.00 uur. Ben je zelf niet heel handig dan is dat geen punt want Marie en haar team zijn graag bereid je de kneepjes te leren.

Bij alle groepen is op dit moment nog plaats. Interesse? Kom gewoon een keertje langs bij het Sluske of bel Marie op telefoon 06 10479048 ●

Oosterhoeve- nieuws

Voor iedereen die graag op een eenvoudige en goedkope manier uit eten wil, heeft kinderboerderij / zorgboerderij Oosterhoeve iedere donderdag om 17.00 uur de mogelijkheid om voor 4,50 euro van een driegangenmenu te genieten.

Onze vrijwilliger Leo, een echte kok, die 25 jaar in het vak gezeten heeft, bereidt dan een voortreffelijke maaltijd. Het menu staat wekelijks aangekondigd op www.stichting-oosterhoeve.nl, op de blogspot van Oosterplasdoet en op affiches op het terrein van de Oosterhoeve. U wordt verzocht zich voor woensdag 12 uur telefonisch (0623910121), of per mail op te geven (oosterhoeve@gmail.com).
U kunt ook bij de boerderij langskomen.

SPONSORS
Wij willen u graag wijzen op de mogelijkheid om ons te sponsoren. Uw hulp hebben wij hard nodig. U ziet dat ongetwijfeld als u langsloopt of op het terrein bent. De Oosterhoeve bestaat al sinds eind jaren '70 en hekken en hokken zijn dringend aan vervanging toe. De vrijwilligers en cliënten werken hard, maar geld, of liever gezegd het gebrek eraan, is een steeds terugkomend probleem. Er wordt echter al veel aan ons gedacht! We willen dan ook iedereen, die ons in het afgelopen jaar gesteund heeft, ontzettend bedanken.

We hopen er, samen met alle donateurs en toekomstig donateurs, weer een mooi jaar van te maken. U kunt bij ons terecht van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 4 uur, en zondag van 12 tot 4 uur. Zaterdag hebben we verschillende openingstijden. Meestal vanaf 11 uur, soms vanaf 13 uur. Heel soms treft u een gesloten poort op genoemde tijden.
Dan hopen wij op uw begrip. Wij werken met vrijwilligers. U kunt zich overigens altijd aansluiten bij ons team! ●

Activiteiten Wijkpunt Oost-actief

Stichting Wijkpunt Oost-Actief is een stichting in oprichting die als doel heeft om wijkbewoners van jong tot oud op allerlei manieren met elkaar in contact te brengen. De thuisbasis is Wijkcentrum de Stolp. U bent daar welkom voor een kopje koffie, voor het meedoen aan een activiteit, voor hulp bij administratie of voor suggesties voor een zinvolle tijdbesteding. Ook als u hulp nodig heeft bij kleine klusjes in huis, zich eenzaam voelt of met vragen zit op het emotionele vlak, kunt u bij het Wijkpunt terecht. Het Wijkpunt wil ook starten met een 'vraag en aanbod' dienst. U zoekt bijvoorbeeld iemand die af en toe uw hond kan uitlaten en u wilt als tegenprestatie iemand anders helpen met een keer een boodschap voor hem/haar te doen. Wijkpunt Oost wil daar graag een bemiddelende rol in spelen.

ACTIVITEITEN DIE NU AL DOOR HET WIJKPUNT GESTART ZIJN;
Maandag tot en met vrijdag: koffieuurtje tussen 11.00 en 12.00 uur
Maandag (behalve eerste maandag van de maand: Bingo 13.30 tot 16.00 Kosten: 2,50 euro Dinsdag: Creatafel van 13.30 tot 15.30 uur. Neem eigen hobbymateriaal (breien, haken, zelfkaarten maken enz.) mee en ga aan de slag! Als u ergens niet uitkomt is er vast iemand aanwezig die u verder kan helpen. Deze bijeenkomsten zijn gratis.
Woensdag: biljarten 13.00 tot 16.00 uur.
Woensdag: Streetdance voor meiden van 11-15 jaar (10 lessen 35,00 euro) 18.30 tot 19.30 uur. (start bij voldoende deelname)

Wijkpunt Oost-Actief

Vrijdag: inloop voor vragen over WMO 10.00 tot 12.00 uur . Iedere 4e maandag van de maand: WMO spreekuur voor ANGO leden 19:30 tot 22:00 uur.

Voor meer informatie:
Angelique Fasol telefoon 06 10803045; info@wijkpuntoostactief.nl/ www.wijkpuntoostactief.nl ●

De passie

van Angelique Fasol en Anja Kouwenberg

Met simpele dingen kun je mensen gelukkig maken...

Door: Maria Hornman

We zitten aan tafel in de knusse huiskamer van kinder- en zorgboerderij de Oosterhoeve met een pot zoethoutthee onder handbereik. Beide vrouwen zijn binnen Den Bosch Oost met veel enthousiasme, gedrevenheid en professionaliteit aan het werk. Anja als drijvende kracht achter de Oosterhoeve en Angelique als initiatiefnemer van het Wijkpunt Oost binnen Wijkcentrum De Stolp. De overheid wil dat wijkbewoners meer op eigen kracht dingen gaan aanpakken. Het gaat om 'het bevorderen van de sociale samenhang en leefbaarheid in de buurt' en om 'kwetsbare mensen te laten deelnemen aan de samenleving.' Het lukt Anja en Angelique prima om dit streven in concrete resultaten om te zetten.

Anja is al 15 jaar betrokken bij de Oosterhoeve. Begonnen als vrijwilliger, werkt ze nu al 14 jaar als coördinator, en ondersteunt een groep cliënten en vrijwilligers. Ze wordt betaald uit het PGB (persoonsgebonden budget) en uit projecten met het (speciaal) onderwijs. Ze heeft een achtergrond als HBO-Sociaal Pedagogisch Hulpverlener en als verpleegkundige in de psychiatrie en heeft diverse vervolgopleidingen gedaan om mensen persoonlijk te kunnen begeleiden. 'De Oosterhoeve is een stuk van mijn leven, een extra kind. Zelfs op vakantie laat ik het niet helemaal los.' Met een meer dan volledige werkweek geeft Anja blijk van een grote betrokkenheid bij de levens van haar cliënten, leerlingen en stagiaires.

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

'Onze cliënten komen overal vandaan. Zij hebben allemaal persoonlijke begeleiding nodig, bij het vinden van regelmaat en structuur in het leven, om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen en nieuwe sociale contacten op te doen. Dit alles door samen bezig te zijn met zinvolle activiteiten. Hier op de Oosterhoeve kunnen ze laten zien wat ze kunnen en tegelijkertijd nieuwe dingen leren mèt en van elkaar. Ook leerlingen uit bijvoorbeeld het voortgezet praktijkonderwijs of van lagere scholen (zie ook bladzijde stukje over de educatieve programma's Oosterhoeve ingestuurd door de basisscholen...) Daarnaast vinden stagiaires van diverse opleidingen hier hun plek'

> Dit voorjaar start de Oosterhoeve met een nieuw project: kleinschalige buitenschoolse kinderopvang ,later gecombineerd met de opvang van ouderen. 'Ouderen, kinderen en dieren zijn een mooie combinatie. De drempel om contact te maken ligt laag. We gaan actief werven onder ouderen. Het aanbod is vooral bedoeld voor ouderen, die weinig contacten hebben. Zij kunnen onder meer een mooie rol vervullen voor kinderen die geen oma of opa meer hebben of er nog wel een extra opa of oma bij kunnen hebben.'

Angelique is een vertrouwde verschijning bij bezoekers van De Stolp. Samen met echtgenoot Gerard beheert zij al 24 jaar dit wijkcentrum aan de Rijnstraat.In die jaren heeft ze veel activiteiten zien verdwijnen binnen De Stolp. 'Het wijkcentrum had een maatschappelijke functie. Maar alles is verdwenen als gevolg van het dichtdraaien van de subsidiekraan: het welzijnswerk, de jongerenwerker, de knutsel- en naaiclub.'

HET WERKT GEWELDIG

'Twee jaar geleden heb ik de opleiding HBO- Maatschappelijk Werk afgerond. Voor deze opleiding heb ik een onderzoek onder bewoners van onze wijk gedaan. Ik wilde erachter komen hoe we de leefbaarheid in de wijk kunnen bevorderen en welke behoeften aan contacten en meedoen aan activiteiten er liggen. Als wijkcentrum willen we er zijn voor wijkbewoners en ik vond dat deze taak bleef liggen. Daar is het 'Wijkpunt Oost-Actief' uitgekomen. We zijn net van start en het werkt geweldig!'

De aanpak van Angelique is heel persoonlijk. Ze benadert mensen individueel en vraagt goed door naar wat deze graag zouden willen. Op deze manier probeert ze wensen van wijkbewoners samen met hen te realiseren en een schakel te zijn tussen het Wijkpunt en de wijk. 'We hebben sinds kort een 'creatafel' binnen de Stolp. Die is gestart vanuit de vraag van iemand, die altijd alleen thuis zat te breien en gezelschap zocht. Na anderhalve week hadden we een tafel vol met mensen, die hun eigen creatieve dingen doen,zèlf het materiaal meenemen en genieten van de gezelligheid en het contact. Ook een mevrouw uit het Hinthamerpark heeft zich aangesloten. Vervolgens heb ik een wijkbewoner gevraagd om deze 'tafel' als vrijwilliger te begeleiden. Nu draait zij deze activiteit zelfstandig. Hoe simpel kan het zijn.

ZO SIMPEL KAN HET ZIJN...

Een Chinese mevrouw, die voorheen nooit buiten kwam, sluit zich aan bij de creatafel: Iemand die niet meer altijd alleen wil eten en zich niet thuisvoelt bij het grootschalige Park Eemwijk, schuift voortaan op donderdag aan bij de maaltijd van de Oosterhoeve;

Een bewoner van een woonvoorziening van Humanitas wil meer bewegen. Er wordt een vrijwilliger gevonden, die met hem gaat wandelen. Dan blijken beiden biljarten leuk vinden en nog wat van elkaar te kunnen leren.
Wijkbewoners, die wilden 'prijskaarten' zijn binnen De Stolp een groepje gestart

GRONDIGE KENNIS WIJK BELANGRIJK

Dit soort initiatieven zijn eenvoudig maar doeltreffend. Daarvoor is nodig dat je de vraag en de behoefte van de betrokken mensen goed kent. En dat is het geval bij Anja en Angelique. Zij vinden grondige kennis van de wijk erg belangrijk 'Je moet de netwerken kennen en ook zelf gekend worden. Mensen moeten weten dat ze bij jou vragen kunnen neerleggen.'
Dat ontbreekt volgens hen op dit moment aan het werk van professionele organisaties op het terrein van zorg en welzijn in Oost. 'Bijna geen enkele wijkbewoner weet bijvoorbeeld wie de huidige opbouwwerkers zijn. Voortdurend zijn er personele wisselingen.' Anja en Angelique ervaren dat zorgorganisaties, die zich nu met welzijnsactiviteiten in de wijk begeven, nog niet gewend zijn om goed om zich heen te kijken. Men verdiept zich onvoldoende in de al aanwezige initiatieven, de band die wijkbewoners daarmee hebben en de netwerken die vaak al jaren in Oost functioneren. Een gemiste kans, vinden zij. We moeten elkaar veel beter benutten.

BELANGRIJKE SCHAKEL

'We worden vaak gezien als vertegenwoordigers van een vrijwilligersorganisatie, terwijl we professional èn vrijwilliger zijn. Vanuit onze grote betrokkenheid werken we veel meer dan tussen 9 en vijf. We zouden graag meer erkenning krijgen voor onze rol als belangrijke schakel in iemands netwerk. Die rol wordt nu nogal eens miskend. Professionele organisaties hebben de neiging 'de boel over te nemen' als je bijvoorbeeld iemand doorverwijst en trekken dan de deur voor je neus dicht. Het is meestal in het belang van deze persoon, dat wij betrokken kunnen blijven en aan overleg kunnen deelnemen om onze ervaringskennis en inzichten te kunnen delen.'

De passie van Anja en Angelique is dat zij juist die mensen willen bereiken die moeilijk te bereiken zijn. 'We willen ook wijkbewoners uitnodigen om meer naar de mensen om zich heen te kijken. Wie uit jouw straat zou behoefte hebben aan meer contact? Neem die eens mee naar een activiteit. Dat kan voor zo iemand het begin zijn van een nieuw netwerk! ●

Advertentie

JOHN'S HAIRSTYLING

JOHN'S ZONNESALON

1x supersnelbruiner	25 min.	€ 6,50
	10x	€ 58,50
1x megapower	15 min.	€ 8,00
	10x	€ 72,00

Altijd zonder afspraak.
Volop GRATIS parkeerruimte

JOHN'S HAIRSTYLING
Pieter Breugelstraat 8 - 's-Hertogenbosch
Tel. 073-6140333 - www.johnshairstyling.nl
Wifi aanwezig Maandag gesloten

Met een 'Gunbaan' aan de slag

Onlangs is 'Oosterplas Doet!' een project gestart voor werkloze jongeren uit Oost. Het doel is om jongeren via een 'Gunbaan' aan het werk te helpen bij één van de deelnemende verenigingen aan de Oosterplas.

Een 'Gunbaan' biedt de mogelijkheid om met behoud van een uitkering aan de slag te gaan. Blijkt de jongere na een half jaar goed gepresteerd te hebben, dan gaat Oosterplas Doet! binnen het netwerk van de vereniging en haar leden op zoek naar een betaalde baan. De jongere kan ook begeleid worden om weer naar school te gaan en aan een opleiding te beginnen. Binnen het samenwerkingsverband van 'Oosterplas Doet' hebben de deelnemende verenigingen afgesproken zich actief in te zetten voor werkloze jongeren uit de wijk in de leeftijd van 18 tot 28 jaar en voor zinvolle activiteiten te zorgen, die een goede voorbereiding zijn op een betaalde baan. Binnenkort kunnen vijf jongeren met deze aanpak aan de slag.

BOSSCHE BAGGERLOOP

Het tweede initiatief van Oosterplas Doet! is het organiseren van een Bossche Baggerloop in juni 2014. Dit samen met Wladimirov Fitness, Hockeyclub 's-Hertogenbosch, Zeilvereniging Oosterplas en 'S-PORT gemeente 's-Hertogenbosch. Deze loop is bedoeld voor teams en is een combinatie van hardlopen, hindernissen en modder in teamverband. Het evenement is bedoeld voor zowel kinderen (scholen) als volwassenen. We houden u op de hoogte.

U kunt ons volgen op:
www.oosterplasdoet.blogspot.nl
Jongeren die voor 'Gunbanen' in aanmerking willen komen kunnen contact opnemen via telefoon 06 23191806 of e-mail: info@toonlef.nl. ●

Kinderen / Jongerenpagina

ZAALVOETBALTOERNOOI
Het populaire zaalvoetbaltoernooi heeft plaatsgevonden in de kerstvakantie op vrijdag 3 januari. Met 25 meidenteams en 49 jongensteams uit de groepen 7/8 uit Den Bosch, een megagroot en daverend succes. Het voetbalteam van BS Aquamarijn was uiteindelijk de grote winnaar van de dag. Gefeliciteerd jongens!!!

JUDO
Vanaf maandag 27 januari zullen alle groepen 3 en 4 van de basisscholen in zuidoost vier weken lang 1 uur per week judoles krijgen van judovereniging Jijuba. Schooljudo.nl zal zorgen voor judomatten in alle gymzalen en judopakken voor alle kinderen. Zo kunnen de kinderen op een leuke, uitdagende en stoere manier leren judoën. Op dinsdag 25 februari zal er in de sportzaal aan de Rijnstraat een judoclinic georganiseerd worden waar alle scholen aan deelnemen.
De clinic is onder schooltijd en zal gegeven worden door een Nederlandse judoka! Ouders van de deelnemende kinderen zijn deze ochtend van harte uitgenodigd om te komen kijken.

GYMPLUS
Extra gymmen en oefenen in kleine groepjes; wie wil dat nou niet!!
Op woensdag 5 februari start de tweede lessenserie van gymplus. Kinderen die hebben deelgenomen aan de eerste serie zullen weer uitgenodigd worden voor de tweede serie. Daarnaast zullen er ook nieuwe kinderen worden uitgenodigd om deel te nemen.

CIRCULATIEVOLLEYBALTOERNOOI
Op woensdag 26 februari wordt er voor alle groepen 7 van de basisscholen in oost het jaarlijkse circulatievolleybaltoernooi georganiseerd. Tijdens deze ochtend worden de kinderen 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 hulpouders nodig als begeleiders van de teams. Geef je als ouder tegen die tijd op als hulpouder bij de gymdocent.

NATIONALE SPORTWEEK
Van 22 t/m 25 april het is weer de Nationale Sportweek. Deze week zal in het teken staan van bewegen/gezondheid/sporten en spelen. Kinderen kunnen zich tegen die tijd opgeven voor verschillende activiteiten. ●

Mededelingen van 'S-PORT

S-PORT nieuws

Toptrainingen voor jeugdspelers.

De ML Hockeyschool is een onafhankelijk hockeyschool, die fanatieke jeugdspelers extra trainingen wil laten volgen. Vanaf 12 maart starten nieuwe trainingen op hockeyclub Den-Bosch. De trainingen worden begeleid door toptrainers Sjoerd Marijne (bondscoach Jong Oranje Heren en coach Den-Bosch Heren 1) en Raoul Ehren (voormalig bondschoach Jong Oranje Dames en coach Den-Bosch dames 1). De maximale grootte van een trainingsgroep is 8 kinderen waardoor elke speler veel individuele aandacht krijgt. De trainingen helpen om een betere en completere hockeyer te worden. Voor inschrijvingen en meer informatie kun je terecht op www.hockeysupport.nl ●

Weer met plezier naar school door Project Doen

De zes basisscholen in wijk Oost (AQUAmarijn, Driestroom, Oberon, Jeroen Bosch, het Rondeel en de Vlieger) hebben gezamenlijk een project opgezet voor kinderen uit groep 7 en 8 die gebaat zijn bij het leren in de praktijk.

Zes meiden zijn vanaf de herfstvakantie elke vrijdagochtend aan de slag gegaan bij kinderboerderij en zorgboerderij de Oosterhoeve. Daar begonnen ze met een groepsactiviteit met aandacht voor sociale vaardigheden.

Daarna werd de groep verdeeld. Een groepje verzorgde de dieren en de andere groep ging boodschappen doen en vervolgens soep koken. De ochtend werd afgesloten met een groepsgesprek, waarbij de zelfgemaakte soep werd opgegeten en op de ochtend werd teruggekeken.
Het project was een groot succes!

De meiden zijn zich beter gaan voelen en gaan met meer plezier naar school. Om die reden krijgt het Project DOEN! in Oost een vervolg. ●

Tien jaar 50+ Sport in sportzaal Rijnstraat

In 2003 werd er in de wijk Oost een fittest gehouden door de afdeling Sport van gemeente 's-Hertogenbosch, met als motto: De start van een late sportieve carrière!
Destijds zijn daar twee 50+Sport groepen uit ontstaan. Deze twee groepen zijn nog steeds actief in sportzaal Rijnstraat. Voor mannen en vrouwen tussen de 50 en 65 jaar bestaat de mogelijkheid om één keer per week in groepsverband te sporten. De activiteit vindt plaats onderleiding van Mirjam Hommes. Zij is een deskundige en enthousiaste docent die al tien jaar lang iedere week voor een gevarieerde les zorgt. In de lessen werkt U aan verbetering van uw conditie; vergroting van de spierkracht; uw reactiesnelheid en lenigheid.

NOG PLAATSEN BESCHIKBAAR
Elke donderdag om 14.30 uur en om 15.30 uur is er een groep 50+ Sport een uur actief. De groep van 14.30 uur zit op dit moment helemaal vol, maar om 15.30 uur kunt u zo terecht. Het is een gemengde activiteit, dus zowel mannen als vrouwen zijn van harte welkom ●

Proeflessen 50+ Plus Sport

Niemand is te oud om te sporten, mits u op uw eigen niveau sport. Samen sporten met leeftijdgenoten is natuurlijk wel zo leuk! Er is respect voor ieders mogelijkheden. Het is een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen. U bent van harte welkom om eens te komen kijken.
U mag 3x gratis een proefles mee doen op de donderdag om 15.30 uur (14.30 uur zit vol) De kosten zijn 33,35 euro per kwartaal. U betaald eenmalig 7,50 euro inschrijfgeld
U kunt bijzondere bijstand aanvragen als uw inkomen niet hoger is dan 110% van de bijstandsnorm.
Voor meer informatie kunt u tijdens de les binnenlopen of contact opnemen met afdeling Sport en Recreatie, met Maaike Schneider, telefoon 06- 52 58 41 24 ●

Oberon verwent bewoners Park Eemwijk Rivieraa

De kerstwerkgroep van Oberon heeft dit jaar gekozen voor een 'goed doel' uit onze eigen omgeving. We wilden de bewoners van Park Eemwijk en Rivieraa een leuk kerstfeest bezorgen. Op dinsdag voor Kerstmis hebben enkele ouders en leerlingen de bewoners opgehaald en naar onze school gebracht. Om 10.30 uur werden ze ontvangen door onze directeur met een kopje koffie of thee met iets lekkers. Daarna is er door onze leerlingen van groep 1 t/m 6 een echte kerstmusical, genaamd 'De Notenkraker', opgevoerd. Alle bewoners hebben kunnen genieten van mooi toneelspel en stemmig gezang. En ook het decor zag er fraai uit. Al met al was het een prachtig spektakel. Voordat we de bewoners van Park Eemwijk en Rivieraa weer naar huis brachten, werden ze verrast met een goed gevuld kerstpakketje. De ouders van onze ouderkamer zijn flink in de weer geweest om de pakketjes mooi te versieren. De leerlingen van Oberon hebben in de weken ervoor een lege flessenactie op touw gezet. Van het statiegeld konden leuke en/of lekkere presentjes worden aangeschaft om de pakketjes te vullen. Verder zijn er nog vele cadeautjes geschonken door de ouders van onze school. In elk pakje zat een door de kinderen gemaakte kerstkaart De bewoners van Park Eemwijk en Rivieraa waren dan ook erg verrast met deze presentjes. Dankbaar en blij zijn ze weer naar huis gegaan. Onze ouders en kinderen waren op hun beurt weer heel tevreden omdat zij dit 'goede doel' tot een geslaagd einde hebben kunnen brengen. De samenwerking met de begeleiders van Park Eemwijk en Rivieraa was uitstekend. Het zit er dik in dat we in de toekomst vaker gezamenlijke activiteiten gaan organiseren. Dat kan bijna niet anders na dit succes! ●

Alleen of Eenzaam

Iedereen kent gevoelens van alleen zijn of eenzaamheid. Vaak gedurende korte momenten maar soms gedurende een lange tijd. Dan is het leven vaak niet meer zo aangenaam. Door het verlies van partner, of doordat je kinderen je weinig bezoeken of om welke reden dan ook. Het zijn vaak treurige geschiedenissen die je hoort. Als huisarts overvalt me dan telkens weer een gevoel van verlatenheid.
Hoe zou ik zijn in dergelijke omstandigheden? Je kijkt er soms van weg en dat is niet goed. En als je dan als arts de hamvraag stelt: 'ben je eenzaam?' dan is meestal het antwoord 'welnee dokter', terwijl de treurigheid je tegemoet straalt.

gezondheidscentrum samen beter

Eenzaamheid is vaak omgeven met een gevoel van schaamte. Je durft er niet voor uit te komen dat het je blijkbaar niet lukt om betekenisvolle relaties te hebben of aan te gaan. In deze wereld is individualiteit heilig en 'samen' een steeds lastiger begrip geworden. We hebben een virtuele wereld geschapen met onze computers. We twitteren, facebooken en skypen wat af, maar een goed gesprek met iemand lijkt steeds minder voor te komen.

Ik verbaas me soms, als ik in een café zit en dan om me heen kijk hoeveel mensen alleen met hun smartphones bezig zijn en niet met elkaar.Ikzelf vind het contact met mensen tegenover me (ook in de spreekkamer) erg belangrijk, niet alleen wat ze me vertellen, maar ook hoe. Hoe iemand erbij zit zegt zoveel meer dan alleen de inhoud van het gesprek.

TEVEEL MET ONSZELF BEZIG
Maar wat doe je als je alleen woont en niet meer zo snel de deur uitgaat of weinig of geen bezoek krijgt? Dan zit je daar maar en de tijd tikt langzaam weg.Je wordt er verdrietig of depressief van en daar krijg je weer allemaal andere klachten van. In onze wijk wonen, meer dan gemiddeld, veel alleenstaanden en ouderen. Dan kun je op je vingers natellen, dat daar nogal wat mensen tussen zitten die zich eenzaam voelen.

In de krant lezen we regelmatig, dat er weer iemand in zijn huis is gevonden, die blijkbaar al enkele jaren is overleden. Dat zou ons droevig moeten stemmen. Blijkbaar letten we onvoldoende op elkaar en zijn we zo met onszelf bezig dat we niet merken dat we een buurman of buurvrouw al een tijdje niet meer hebben gezien. We staan er niet bij stil dan eens te gaan kijken hoe het ervoor staat. Gelukkig komt dit zelden voor. Maar toch vind ik dit een signaal dat we maatschappelijk aan het afglijden zijn.

LASTIG TE HERKENNEN
Er is veel onderzoek gedaan naar eenzaamheid, en al die studies geven aan dat het lastig is om eenzaamheid te herkennen. Het is een verborgen probleem, maar we moeten er wat mee. We zouden meer met onze directe omgeving en buren contact moeten hebben. Het is een verantwoordelijkheid die we als mensen moeten voelen voor elkaar. In Oost kan men deelnemen aan veel verschillende activiteiten. Maar mensen met eenzaamheidsgevoelens krijgen het echter niet voor elkaar om zich daar bij aan te sluiten. Ze kunnen of willen het niet, maar hun misére duurt wel voort.

PROJECT EENZAAMHEID
We zijn in onze wijk bezig met een project 'eenzaamheid' en willen dit verborgen probleem meer aandacht geven en hopen hiermee mensen uit hun isolement te halen.
Hebben sommige mensen meer kans om zich eenzaam te gaan voelen dan anderen? Ja en nee.
Er zijn risicofactoren, die de kans op eenzaamheid vergroten:
-leeftijd (hoe ouder je wordt hoe groter risico, vooral een hoge leeftijd, ouder dan 80 jaar)
-gezondheidsproblemen (mensen met een chronische ziekte, die hen invalideert)
-opvoeding/gezinsomstandigheden, die nogal bedreigend zijn
-werkeloosheid/gebrekkige financiën
-woonomgeving (woonflats staan er nogal om bekend, dat het sociale contact minimaal is, terwijl je boven en naast elkaar zit)
-specifieke persoonlijkheidskenmerken/het ontbreken van sociale vaardigheden.
Meestal zijn meerdere factoren aanwezig om een de kans op eenzaamheid te vergroten. Weet u hoeveel mensen in meer of mindere mate eenzaam zijn? Uit onderzoek blijkt dat ongeveer 3,5 miljoen mensen in meer of mindere mate eenzaam zijn! Dit zijn ongelofelijke getallen. Ongeveer 10% van deze 3,5 miljoen is sterk eenzaam. Het is dus een maatschappelijk probleem van de eerste orde.

Gerrit van Roekel, huisarts ●

Problemen met het doorslikken van uw medicatie?

KRING APOTHEEK CLEIJ BV

Door Joost van Roosmalen, apotheker - Kring-apotheek Cleij

Een kleine pil of een grotere capsule is voor de meeste mensen geen probleem om door te slikken. Toch zijn er mensen die als een berg opkijken tegen het doorslikken van hun medicijnen. Mij wordt regelmatig gevraagd hoe je het slikken van pillen kan vergemakkelijken. Want voor sommige mensen kan het echt heel lastig zijn. Bijvoorbeeld voor mensen met slikproblemen. Ook wanneer u een erg droge mond heeft, kan slikken moeizaam gaan. Dit kan een bijwerking zijn van bepaalde medicijnen.

Het kan lastig en vervelend zijn om (grote) tabletten of capsules te slikken. Bijvoorbeeld doordat het voelt alsof het medicijn in de keel blijft steken. Vooral ouderen vinden medicijnen slikken vaak lastig. Maar ook bij kinderen geeft het doorslikken van een tablet of een capsule weleens problemen. Ze vinden het vaak eng, vervelend, moeilijk of vies om medicijnen te slikken. En wat dan?

Slikklachten geven niet alleen een continue strijd, ze kunnen ook gevolgen hebben voor de therapietrouw: mensen slikken de medicijnen nog maar af en toe of zelfs helemaal niet meer. Of mensen met slikklachten gaan zonder overleg met de arts of apotheker andere manieren bedenken om de medicijnen wel te kunnen doorslikken, terwijl dit niet altijd verantwoord is. Denk bijvoorbeeld aan het vermalen van medicijnen. Dit kan niet zomaar bij alle medicijnen omdat het de werking kan beïnvloeden.

MAKKELIJKER SLIKKEN
Bij het innemen van medicijnen houden mensen vaak automatisch het hoofd een beetje achterover. Maar dit maakt het slikken juist extra lastig. Tip: buig bij het slikken het hoofd een beetje naar voren. Neem een slok water, leg de tablet of capsule op de tong en slik hem door met een flinke slok water. Drink vervolgens een glas water. Door het hoofd iets naar voren te buigen wordt het keelgat groter. Hierdoor glijdt het medicijn makkelijk naar binnen en blijft het niet hangen in de keel.

Geeft het innemen van het medicijn ook op deze manier veel problemen? Vraag dan in de apotheek of u het medicijn samen met yoghurt, melk, vla of appelmoes kan innemen in plaats van met water. Hierdoor glijdt het medicijn makkelijker naar binnen. Als het samen mag, meng dan het medicijn met een klein deel van het eten. Een kind laat u dit beetje eerst opeten vóór het de rest van het eten krijgt. Zo krijgt uw kind alles van het medicijn binnen.

FIJNMAKEN, BREKEN OF OPENEN VAN TABLETTEN EN CAPSULES
Het lijkt handig om tabletten te breken of fijn te maken en capsules te openen om het medicijn makkelijker in te kunnen nemen. Maar dit is niet altijd nodig en soms zelf helemaal niet goed. Het kan er namelijk voor zorgen dat het medicijn minder goed of zelfs niet meer werkt. Bij het vermalen komt de dosis van het medicijn in één keer vrij en dit is bij sommige geneesmiddelen niet zonder risico. Ook kunt u last krijgen van bijwerkingen, zoals maagklachten.
Soms is het medicijn verkrijgbaar in een andere vorm, bijvoorbeeld een drank, een oplostablet of een zetpil. Vraag in de apotheek welke mogelijkheden er zijn om toch gemakkelijk uw medicijn in te kunnen nemen. Mocht het toch nodig en mogelijk zijn de tabletten te breken, fijn te maken of capsules te openen, dan kan de apotheker u adviseren hoe u dit het beste kunt doen. In de apotheek zijn er bijvoorbeeld handige tabletsplitters te koop om tabletten te vermalen en te snijden.

Problemen met slikken? Bespreek ook dat met uw apotheker!

Joost van Roosmalen, apotheker
Kring-apotheek Cleij ●

Advertentie

DRUKKERIJ
PRINTBEST
KERKDRIEL

KWALITEIT
en
SERVICE

Tel. (0418) 63 63 63 • E-mail: info@printbest.nl

Spot op ...
Jo van den Brandt

Door Mieke Verberne

Als je voor deze rubriek een interview afneemt, kom je in contact met allerlei mensen en blijf je je verbazen over de vitaliteit, de inzet, de betrokkenheid èn de leeftijd van de vrijwilliger.
Neem nou Jo van den Brandt. Zesenzeventig jaar is hij en erg actief. Graag wilde hij voor de wijkkrant iets over zijn leven kwijt en over zijn motivatie om vrijwilligerswerk te doen.

WERK
Jo is geboren in Haarsteeg en verhuisde in 1970 naar Den Bosch. Hij heeft een opleiding gehad als kleermaker van herenkleding. Als zodanig werkte hij jarenlang bij een baas, maar de vraag naar het ambachtelijke kleermakersvak werd steeds minder doordat de confectie haar intrede deed. Nabij de Cypresstraat in Oost stond de fabriek van de Nederlandse Confectie Industrie (N.C.I.), een dochteronderneming van C&A. Daar kwam Jo in dienst. Vele jaren werkte hij daar totdat deze fabriek over de kop ging. Gelukkig vond hij weer nieuw werk in de confectie, eerst in Drunen en daarna in Waalwijk.

PENSIOEN
Na zijn werkzame leven begon Jo wat te sukkelen met zijn gezondheid en werd ook zijn partner ziek. Met Jo zelf ging het redelijk maar zijn partner moest opgenomen worden in een verpleeghuis in Ammerzoden. Vier jaar lang ging Jo iedere dag naar hem toe. In het weekend nam hij zijn partner mee naar huis en verzorgde hem.In 2004 overleed zijn vriend en daarmee kwam Jo in een dal terecht. Tot hij zichzelf bij elkaar raapte en op zoek ging naar een zinvolle tijdsbesteding.

VRIJWILLIGER
Omdat hij het verpleeghuis van binnen kende en omdat hij dicht bij Park Eemwijk (Oosterhof) woont, besloot hij zich daar vrijwillig in te gaan zetten. Zijn bijdrage was erg welkom. Jo begon met het spelen van spelletjes zoals mens-erger-je-niet en kaarten met de bewoners. Dat had hij op een gegeven moment wel gezien dus toen hij voor een nieuwe taak gevraagd werd zei hij meteen 'ja'. Nu haalt hij bewoners op en brengt ze van de afdeling naar een activiteit binnen Park Eemwijk. Een belangrijke taak want veel bewoners zijn niet zo goed ter been en kunnen zich moeilijk oriënteren. Ze hebben hulp nodig om heelhuids op de goede plek te komen. Jo brengt de mensen naar het bezoekerscentrum voor geheugentrainingspelletjes, naar de kapel voor een kerkdienst, naar de liederentafel om een deuntje mee te zingen, naar een ruimte waar klassieke muziek wordt gedraaid waarbij uitleg wordt gegeven enz. Hij blijft tijdens de activiteit in de ruimte om de boel in de gaten te houden en te assisteren bij de koffie- en theeronde.

VOLDOENING
Jo zegt veel voldoening te halen uit dit werk. 'Ik merk dat vrijwilligers hard nodig zijn omdat het personeel vaak te weinig tijd heeft om dit er bij te doen. Het kost veel tijd om de bewoners één voor één te begeleiden naar hun plek. Je ziet dat het nodig is en zo voel ik me echt nuttig. Ik blijf zo onder de mensen.' Dat is belangrijk want het gevaar te vereenzamen ligt op de loer. Jo heeft er zo zijn weg in gevonden. 'Je moet er wel zelf op af gaan, ze komen je niet uit je huis halen' zegt hij hierover.

Behalve in het verpleeghuis is Jo twee keer per week te vinden bij een jeu de boulesclub op Zuid en een keer in de week in het zwembad. In het weekend krijgt hij altijd een vriend op bezoek en daarnaast heeft hij een grote familie. Zo heeft hij op oudere leeftijd een gevuld leven.

Jo zegt hier zo lang als het kan mee door te willen gaan. Ook al heeft hij wat last van ouderdomskwaaltjes: hij is er nog niet klaar voor om achter de geraniums te gaan zitten.

Jo is een van die vele vrijwilligers die door hun inzet een steentje bijdragen om de samenleving mooier te maken. En zo te blijven participeren in de maatschappij. ●

Hersengymnastiek

We doen van alles om fit en gezond te blijven, maar we vergeten vaak onze hersenen, ook het brein kan wat fitnesstraining gebruiken. Iedereen die ouder wordt, vergeet wel eens iets. Daar kun je niets aan doen. Het gaat meestal om namen, afspraken, of het niet kunnen vinden van de sleutels. Op een ander tijdstip weten we het meestal weer. Deze vergeetachtigheid is lastig, maar normaal. Door het prikkelen van Uw lange en korte termijn geheugen en concentratie prikkelen we de actieve delen van de hersenen.
We gaan wekelijks aan de slag met verschillende oefeningen om het geheugen fris te houden. Dit wordt o.a. gedaan in spelvormen en oefeningen. U leert geheugensteuntjes en tips om beter te concentreren en te onthouden. De hersengymnastiek is voor iedereen toegankelijk. Kosten 1,50 euro per keer. Hiervoor is een strippenkaart bij de receptie van Park Eemwijk te koop

Iedere vrijdag van 14.15 uur tot 15.15 uur in de ontmoetingsruimte van Park Eemwijk Contactpersoon: Jacqueline Cornelissen 073-8228709 of 06-11434819 j.cornelissen@vanneynsel.nl ●

Nieuws van de Zonnebloem 's-Hertogenbosch Oostelijk Zon.

Op 13 december hebben 2013 afgesloten met een sfeervolle Kerstviering in Park Grevelingen. Deze werd bezocht door 100 gasten. De koffietafel was goed verzorgd.

Het Trio Jan Peels Senior met Jan Peels Junior en Lia van Roemburg hebben onze middag van mooie muziek voorzien. Wij willen alle gasten, het Trio en Park Grevelingen bedanken voor deze fijne en goed verzorgde middag. Iedereen heeft van de Riki Stichting ook weer een Kerstpakket gekregen. Waarvoor onze dank aan de Riki Stichting.

In het najaar van 2013 zijn we begonnen met korte uitstapjes. Zo zijn we met gasten naar de Kerstmarkt bij Groenrijk geweest, met andere gasten naar Intratuin, en weer met andere gasten naar de Kerststal in de Sint Jan, met als afsluiting een samenkomst bij Hart van Brabant.

Nationale Vereniging
DE ZONNEBLOEM

Graag doen we een oproep aan mensen die interesse hebben om ons team te komen versterken. Vooral in de wijken Graafsewijk en Muntel hebben we te weinig vrijwilligers om de gasten te kunnen bereiken. Maar ook voor de Aawijk kunnen wij nog vrijwilligers gebruiken.

Heb u interesse, meld u dan aan bij: Ria de Kock: 073-6142600 of Jeanne van Teeffelen: 073-6138936 ●

Keuring Rijbewijs

Moet U gekeurd worden voor Uw rijbewijs!! Maak dan een afspraak met de Rijbewijskeuringsarts.
25 euro voor 70 plussers en 50 euro tot 70 jaar
Maak een afspraak tel 036-7200911 of e-mail: info@RijbewijskeuringsArts.nl

De keuring vindt plaats in Wijkcentrum De Stolp ●

Snoeien Oosterplas

De gemeente wil in februari de planten en struiken aan de Oosterplas gaan dunnen. Daarbij worden bomen en struiken weggehaald om anderen meer ruimte te geven om verder te groeien. Die werkzaamheden zijn nodig, om de bomen te laten uitgroeien tot grote dikke markante bomen.
Op die manier kan het bos ouder en steeds mooier worden. De bomen en struiken die we aanpakken zijn met een stip verf op de stam gemarkeerd.

Heeft u vragen of wilt u meer weten, neem contact op met de wijkteamleider van de afdeling Realisatie en Beheer Openbare Ruimte, H. Verschuur, tel. (073) 615 31 76 of mail naar realisatie-beheer@s-hertogenbosch.nl. Als u meer wilt weten dan geeft de gemeente ter plaatse uitleg. ●

Werkgroep Graafsewijk Noord

Werkgroep Graafsewijk Noord

Adres: Lucas van Leijdenstraat 27 *Elzenstraat 17, tel: 073 - 614 40 70*

ACTIVITEITEN BUURTHUIS GRAAFSEWEG WIJK

Februari
Vrijdag 07 februari
Kaarten Inschrijving vanaf 20.00 u
Zaterdag 15 februari Carnavals-knutselen* 10.30 – 12.00 uur
Zaterdag 22 februari
Beautydag* 09.00 – 11.00 uur
Vrijdag 28 februari
Carnavalsdisco 15.00 – 17.00 uur
Carnavalsopwérmer
20.00 - 00.30 uur

Maart:
Zaterdag 01 maart
Familiecarnaval 13.11 – 17.11 uur
Vrijdag 14 maart
Kaarten inschrijving vanaf 20.00 u
Zondag 16 maart
Rommelmarkt 11.00 – 15.00 uur
Vrijdag 21 maart
Kinderdisco 18.30 – 20.00 uur

April:
Vrijdag 04 april
Kaarten inschrijving vanaf 20.00 u
Woensdag 09 april
Paasknutselen Volw*
20.00 – 22.00 u
Vrijdag 11 april
Kinderdisco 18.30 – 20.00 u
Zaterdag 19 april
Paasknutselen* 10.30 – 11.00 u
Zaterdag 26 april
Koningsdag* 09.00 – 12.00 u
Zaterdag 26 april
Oranjebal 20.00 – 00.30 u

** voor deze activiteiten graag vooraf opgeven bij: Anja Baudoin,*

VASTE GROEPEN VAN BUURTHUIS GRAAFSEWIJK NOORD
Maandag 18.30u – 19.30u
Steps Volwassenen
Maandag 19.30u – 20.30u
Beatballet Volwassenen
Dinsdag 19.00u – 20.00u
Zumba Volwassenen
Woensdag 14.45u – 16.00u
Kinderknutselclub 5 t/m 12 jaar
Donderdag 18.00u – 19.00u
Kinderdansgroep 4 t/m 6 jaar
Donderdag 19.00u – 20.00u
Tienerdansgroep vanaf 7 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:
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

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. ●

Activiteiten Park Eemwijk

Adres: Eemweg 114

Van Neynsel
Goed leven

ACTIVITEITEN PARK EEMWIJK
Maandag
Koffieuurtje 10.00 -11.30 uur.
Maandag
Film 14.00 -16.00 uur
Maandagmiddag
Bingo 27 januari en 24 februari, kaart 2 euro geen entreekosten
Dinsdag
Handwerken 10.00 -11.30 uur
Dinsdag André Rieux
14.00 -15.30 uur 1x per 2 weken
Woensdag
Geheugengroep voor dementerenden 10.00 -11.00 uur
Woensdag
Film 10.00- 11.30 uur
Woendag
Boccia 14.00 -16.00 uur
Donderdagochtend
Muziekochtend klassiek op de piano 1x per 2 weken.
Vrijdag
Geheugengymnastiek voor ouderen 14.15-15.15 uur.
Vrijdag Creatief & Spel en workshops 10.00 -11.30 uur

WORKSHOPS
Workshop: Mozaïek. materiaalkosten 15 euro en 1,50 euro entree. U kunt een strippenkaart kopen bij de receptie en met deze kaart ook deelnemen aan andere workshops of activiteiten.

Workshop: Textiel bedrukken op oud ambachtelijke wijze. Materiaalkosten 10 euro per 0,50 m2 en 1,50 euro entree. Start 17 januari
Workshop: Vogelhuisjes bewerken. Materiaalkosten Ð5,00 en 1,50 entree. Start 21 februari

ACTIVITEITENKALENDER

Zondag 2 februari
Oeteldonks Bezuukske 14.00 uur
Donderdag 13 februari
Sociëteit 14.30 uur
Zaterdag 15 februari
Optreden Danny&Nick met carnavalsvereniging 14.00 uur
Zaterdag 1 maart
Optreden van Merels & Kerels 14.00 uur

Heeft U interesse? Loop gerust eens binnen of neem contact op met Jacqueline Cornelissen of de activiteitenbegeleiding van Park Eemwijk. 073- 8228709/073-8228700 ●

Activiteiten Wijkcentrum De Stolp

Adres: Rijnstraat 497

maandag
09.30 uur Vivent Yoga
09.45 uur gezond bewegen (v. Neijnselstichting)
10.45 uur gezond bewegen (v. Neijnselstichting)
10.45 uur Vivent yoga
13.00 uur vrij kaarten
14.00 uur Divers kienen 50+ (laatste 3 maandagen van de maand)
19.00 uur biljarten de Stolp
20.00 uur zumba "Be on dance"

dinsdag
09.00 uur computerles
13.00 uur vrij kaarten
14.00 uur computerles
14.00 uur bloemschikken
19.00 uur belasting FNV (op afspraak)
20.00 uur harmonie Glorieux
20.00 uur c.v. Toet er nie toe

woensdag
09.15 uur Do-in
09.30 uur computerles (start oktober 2012 info: 073-6428704)
09.30 uur Weightwatchers
13.00 uur vrijkaarten
13.00 uur biljart "Wordt nooit wé"
14.00 uur computerles
13.00 uur fysiotherapie Kiniton
18.00 uur Weicht watchers
18.30 uur biljarten BSV
19.00 uur Do-in
19.30 uur HSV hengelsport
20.00 uur "Boerenkroonkapel"
20.00 uur improvisatiever. "Zoetelieve"

donderdag
13.00 uur vrij kaarten
13.30 uur smartlappenkoor "de Bossche jankers"
18.00 uur Era care (2x per maand)
19.00 uur jazzballet
20.00 uur c.v. de Mexicanen
20.00 uur koor Voluum

vrijdag
09.00 uur yoga
13.30 uur spelletjesmiddag
19.30 uur percussieband
19.30 uur prijskaarten (1e vrijdag van de maand)

zaterdag
18.00 uur c.v.'t Heuveltje

zondag
11.00 uur c.v. de Vrolijke vagebonden

tevens het adres voor uw vergaderingen,cursussen, workshops enz.met mogelijkheid van verzorgde lunches.●

Computerlessen Wijkcentrum De Stolp

Een basiscursus omgaan met de PC (inclusief internet en e-mail), WORD en EXCEL.
Deze cursussen starten **medio februari 2014** en worden gegeven in wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497 in Den Bosch.

De cursustijden zijn:
dinsdag:
9.30 tot 12.00 uur;
dinsdag:
13.30 tot 16.00 uur;
woensdag:
13.30 tot 16.00 uur.

De computerlessen worden gegeven in groepjes van maximaal vijf personen.
Voor informatie en aanmelding telefoonnummer:
06-36184754. ●

Activiteiten BBS aan de Aa

Adres: Acaciasingel 77, 5213 VC 's-Hertogenbosch

BREDE BOSSCHE SCHOLEN

Maandag
9.00 uur – 11.30 uur Jonge moedergroep info Mieke Reijner: 06-50459340
14.15 uur – 15.15 uur Plein actief sport en spel voor kinderen van 4 – 7 jaar, info: piet.adams@hetrondeel.nl
14.15uur -15.15 uur KLUPUP schminken voor ouder en kind 4x vanaf 16 september
14.30 uur – 15.30 uur KLUPUP schaakclub 10 X vanaf 16 september
16.00 uur – 20.00 uur Hobbyclub 't Sluske, knutselen voor kinderen

Dinsdag
8.00 uur – 10.00 uur Ouderkamer, koffie-uurtje voor ouders van kinderen van het Rondeel info Mieke Reijner: 06-50459340
14.15 uur – 15.45 uur KLUPUP knutselclub groep 6/7/ 8
14.00 uur – 15.30 uur KLUPUP huiswerkplek groep 7/8 en brugklassers vanaf 10 september
16.00 uur – 20.00 uur Hobbyclub 't Sluske, knutselen voor kinderen
18.30 uur – 21.00 uur Computerinloop/computercursus
18.45 uur – 20.15 uur Zumbales voor vrouwen info: Souad Lakahal 06-644860214

Woensdag
13.15 uur – 14.45 uur KLUPUP dans club voor groep 3/4/5 start 18 september
13.15 uur – 14.15 uur KLUPUP muziekclub voor groep 5/6/7/8 start 9 oktober
15.00 uur – 17.00 uur KLUPUP kinderkookclub in Trefpunt Oost start 18 september
18.45 uur – 20.15 uur Zumbales voor vrouwen info: Souad Lakahal 06-644860214

Donderdag
09.00 uur – 12.00 uur Leerpunt Nederlandse taal en basisvaardigheden computer. Koning Willem1 College. Voor Nederlanders en medelanders. Info: tel:0642911227 Kosten: 10 euro per 10 keer
13.00 uur – 16.00 uur Naailes voor vrouwen
14.15 uur – 15.15 uur Plein actief, sport en spel voor kinderen van 8-12 jaar Info: Piet Adams: pietadams@hetrondeel.nl
14.15 uur – 15.30 uur KLUPUP koud koken klup alle groepen, 4x start 24 oktober
16.00 uur – 20.00 uur Hobbyclub 't Sluske knutselen voor kinderen
18.45 uur – 20.15 uur Zumbales voor vrouwen Info: Souad Lakahal 06-644860214

Vrijdag
09.30 uur – 11.00 uur Taalles speciaal voor Nederlandse en allochtone vrouwen. De les is gratis, ook de materialen! Voor meer info: www.abcleermee.nl / 073 6449889
14.15 uur – 15.15 uur KLUPUP Balsporten groep 3/4/5/6/7/8

Voor alle KLUPUP – activiteiten geldt dat ze gratis zijn. We verwachten wel dat je elke keer aanwezig bent.
Inschrijfformulieren voor KLUPUP kun je halen bij het beheer van BBS aan de Aa.
De leerlingen van het Rondeel hebben allen een formulier ontvangen.

Interesse in een van de activiteiten? Wil je meer informatie?
Loop binnen tijdens de activiteit of mail: Wilma@bredebosschescholen.nl ●

Struikelstenen in het Hinthamerpark

Door: Maria Hornman

Op 4 mei 2014 worden zeven Struikelstenen gelegd in de Boterweg in het Hinthamerpark. De stenen komen in het trottoir bij nummer 28 en 34. Ter herinnering aan twee joodse gezinnen die hier in 1942 zijn opgehaald en vervolgens in Duitse concentratiekampen vermoord. De stenen worden gelegd dankzij het werk van de initiatiefgroep 'Struikelstenen Hinthamerpark' en een snelle en succesvolle inzamelingsactie onder alle bewoners van het park. Hiermee is in korte tijd het benodigde bedrag van 1500 euro opgehaald.

Jan Huige, vertelt namens de initiatiefgroep, wat de aanleiding voor dit initiatief is geweest: Dat is een fragment uit de film over de geschiedenis van het Hinthamerpark in de oorlog. In deze film, uitgebracht bij het 75-jarige bestaan van deze wijk, vertellen twee oude buurtbewoonsters over joodse gezinnen, die uit de wijk werden weggevoerd en uiteindelijk vermoord zijn in Auschwitz, Mauthausen en Sobibor. Een van hen houdt een foto in de hand van Max, die als jongetje van drie aan de Boterweg heeft gewoond. Het 80-jarig bestaan van het Hinthamerpark in 2013, was voor Jan een mooie aanleiding om meer aandacht te besteden aan dit deel van de geschiedenis. Samen met de kennis over het bestaan van Struikelstenen was het idee geboren. Met buurtbewoners heeft hij dit plan verder vormgegeven.

De personen die herdacht gaan worden met de Struikelstenen zijn:
Voor Boterweg 28: Simon Zilverberg (32) en Lena Zilverberg-de Vries (30) en hun zoontje Hansje Zilverberg (2 jaar en 6 maanden).
Voor Boterweg 34: Izak Lievendag (41) en Sophia Lievendag- Zeehandelaar (29), hun zoontje Max (3jaar) en Dina Zeehandelaar-Noach (56)

'Omdat in de gemeente Oss op dit moment al meer dan 150 Struikelstenen zijn geplaatst, hebben we met de in deze gemeente werkzame projectgroep contact gezocht. Via hen kwamen we in contact met twee joodse mensen. Zij hebben voor ons de geschiedenis van de twee gezinnen uit de Boterweg opgezocht. Zij hielpen ons ook aan de foto van Max.'

Met de Struikelstenen blijft het verhaal van het gruwelijke lot van enkele bewoners en de geschiedenis die er bij hoort, behouden voor huidige en toekomstige bewoners. De geschiedenis van deze twee families zal op www.hinthamerpark.nl/historie geplaatst worden. Daarnaast zal de film van het Hinthamerpark heruitgegeven worden met een aanvulling over de geschiedenis van deze twee gezinnen. Om deze aanvulling te kunnen maken hebben enkele mensen uit de buurt, die ervaring hebben met documentaires maken, hun medewerking toegezegd.
De initiatiefgroep heeft ook contact opgenomen met de twee basisscholen in Hintham om een project voor kinderen van groep acht te starten.

De huidige bewoners van de panden 28 en 34 zijn betrokken bij de initiatiefgroep. Zij proberen via stamboomonderzoek en internet te achterhalen of er nog nabestaanden zijn. Dat heeft tot nu toe geen resultaat opgeleverd. ●

Wat zijn struikelstenen?

'Struikelstenen' is de vertaling van 'Stolpersteine'. Deze zijn ontworpen door de Duitse kunstenaar Gunther Demnig. Elke steen meet 10x10 centimeter. Bovenop ligt een messing plaatje met een tekst. Je moet stilstaan en vooroverbuigen om de tekst te kunnen lezen. De stenen worden geplaatst in het trottoir voor huizen waaruit Joden verdreven en vermoord zijn. Op de tekst staat: hier woonde… gevolgd door geboorteplaats en geboortedatum. Daaronder volgt de plaats en datum waar hij/zij is omgebracht. Op deze manier blijven voormalige buurtbewoners in onze herinnering voortleven. De 'Struikelstenen' kunnen bijdragen aan het levend houden van de geschiedenis van de jodenvervolging voor kinderen en volgende generaties. Er zijn duizenden Struikelstenen in Duitsland en Oost-Europa. Ook in Nederland zijn de laatste jaren in veel gemeenten Struikelstenen gelegd. In Den Bosch liggen twee stenen voor de Toonzaal, de voormalige Synagoge.

Toekomst van stadslandbouw in Oost.

Stadslandbouw wordt steeds populairder. De interesse voor lokale producten en het zelf verbouwen van groente en fruit groeit. Op braakliggende terreinen worden steeds vaker akkertjes aangelegd. Deze ontwikkeling zien we ook in onze wijk. De wijkkrant vroeg aan Sophie Gruijters, initiatiefnemer van buurttuin de Graafsehof, hoe zij tegen deze ontwikkeling aankijkt.

De groene kracht van Oost anno 2014 is op diverse plekken in de wijk te ontdekken. Het zijn plekken waar bewoners van de wijk uit eigen initiatief hun leefomgeving groener aan het maken zijn. Afgelopen jaar zijn veel fruitbomen geplant in onze wijk. Dit zijn nu nog kleine boompjes die pas na enkele jaren vrucht zullen gaan dragen. Dat is een kwestie van geduld. In november 2013 zijn er bij de Oosterhoeve en op de Graafse Akker appel- peer- en walnootbomen geplant. Alleen al op de Graafse Akker staan nu wel twintig vruchtdragende bomen. De nieuwe aanplant van fruit is ook gezet om de bijenstand (honingbijen, solitaire bijen en hommels) van drachtplanten te voorzien. Bepaalde soorten bomen, struiken, bloemen en kruiden leveren voedsel voor deze dieren en al doende bestuiven de beestjes de gewassen zodat wij ook weer kunnen eten. Over vijf jaar produceren de fruitbomen voldoende fruit om samen met buurtbewoners te plukken en te verwerken. Dat brengt mensen met elkaar in contact. Binnen zo'n activiteit kan men gezellig bezig zijn maar ook van elkaar leren. En natuurlijk genieten van fruit dat uit Oost zelf komt.'

ALLE INITIATIEVEN OP EEN RIJ

Sophie zet voor ons alle huidige initiatieven op een rijtje. Het ene initiatief is nog in het beginstadium, anderen draaien al volop:

Pluktuin de Vliert: Een voor iedereen toegankelijk tuin, waar omwonenden fruit- en noten bomen hebben geplant. Je kunt er ook je groene afval brengen om te laten composteren.

Eetbaar park: gelegen voor de kinderboerderij/zorgboerderij de Oosterhoeve en toegankelijk voor iedereen. Er zijn al verschillende planten en bomen geplant en paadjes zijn aangelegd.

Graafsehof: buurttuin aan het Mgr van Roosmalenplein waar een dertigtal bewoners uit Oost hun eigen groentetuintje beheren. Elke woensdagmiddag zijn in deze tuin activiteiten voor kinderen.

Graafse Akker: een lap grond achter de voormalig Herman Broeren school, die via de Graafsehof te bereiken is. Samen met de makkers van de Graafse Akker worden er op grotere schaal diverse gewassen verbouwt. Iedereen uit den Bosch kan makker worden. Voor Đ10 per jaar heb je als makker recht op een oogstdeel van de Akker.

Kinderboerderij de Oosterhoeve: Pruimen, kersenbomen en een aantal zaailingen van walnoot In totaal zijn 11 bomen aangeplant. ●