

Wijkkrant Oost

'de wijk waar de zon opkomt'

Verder in
deze krant:

2



Gereedschapuitleen bij
Zayaz en Brabantwonen

4



Gruitenschool

5



Prentenboeken voor
de Kruimel

6



De passie van
Hans van Lokven

Daar deze krant gemeentelijk nieuws
bevat van het wijkgericht werken wordt
deze krant huis aan huis verspreid
ondanks een nee-nee sticker.

Zaterdag 15 oktober wordt aan de Oosterplas in 's-Hertogenbosch een openluchttheater/ amfiteater in gebruik genomen. Het theater wordt door BrabantWonen aangeboden aan de inwoners van 's-Hertogenbosch ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de corporatie. Zaterdagmiddag is jong en oud welkom om te genieten van professioneel en amateur vermaak in het openluchttheater. Binnenkort volgt er meer informatie over het programma en de tijden. Reserveer in ieder geval zaterdagmiddag 15 oktober alvast in uw agenda! Zie ook de achterpagina van deze krant •

“Die gezichten van de kinderen, daar doe je het voor!”



Door Marjolein Thijssen

Werkgroep Graafsewijk Noord bestaat 30 jaar. Reden voor de redactie van de Wijkkrant om eens een gesprek aan te knopen met een stel gedreven vrijwilligers, een hecht team dat liever niet dan wel in de schijnwerpers staat.

Twinkelende ogen en een grote lach op de gezichten als ze over hun vrijwilligerswerk van de Werkgroep Graafsewijk Noord (WGN) vertellen. Liesbeth, Nick en Raymond vertellen met zichtbaar plezier over de activiteiten die ze voor de jeugd organiseren. Voor als u ze nog niet kent.....De WGN staat voor het jeugd- en jongerenwerk. Dat is niet mis, elke week staat er een activiteit op het programma! Bijvoorbeeld: elke tweede vrijdag van de maand is er een kinderdisco. Op elke tweede zaterdag van de maand is er een activiteit zoals knutselen, een spelletjesochtend en een tafeltennisbaltoernooi. En velen uit de wijk Oost kennen hun "klassiekers". De jaarlijkse rommel-/jaarmarkt, minikamp, Oranjebal, de optocht met de versierde fietsen en met de fanfare voorop. Dit zijn allemaal voorbeelden van activiteiten die door de Werkgroep Graafsewijk Noord georganiseerd worden. "Sommigen denken dat we betaald worden maar het is echt allemaal vrijwilligerswerk, en dat is ook de kracht" aldus Nick. "Doordat we uit de wijk Oost komen en geen betaalde krachten zijn, houden we alles laagdrempelig. We doen het met en voor elkaar en daardoor helpen veel mensen uit de wijk ons mee".

Voor het organiseren en uitvoeren van de activiteiten draaien de leden van de werkgroep hun hand niet om, gemiddeld zijn ze zo'n 10 uur per week voor de jeugd bezig. "Soms wat meer, als we een minikamp organiseren of de rommeljaarmarkt. Dan zijn we het hele weekend in touw. En de maandag erna was ik ook hier, heb ik vrij genomen van werk om de laatste dingen op te ruimen" zegt Raymond. "en dat is helemaal geen probleem". Met het bespreken van het activiteitenprogramma komen ook de eigen favorieten voorbij.

Liesbeth: "mijn favoriet is toch de beautydag. Dan komen de meiden hier in hun pyjama binnen en zitten er kapsters, visagisten enzo klaar. Aan het eind van de dag hebben we een catwalk en mogen de meiden voor hun ouders op de catwalk lopen. Echt mooi om te zien, letterlijk en figuurlijk!". Nick vindt het kamp het leukst als ze met 20-25 kinderen een weekend op pad zijn. Raymond: "ik vind het tafeltennisbaltoernooi het leukst. Er doen soms wel 20 teams mee!". Al die activiteiten draaien op vrijwilligers maar kosten wel geld. "Het geld wat we bij de ene activiteit ophalen, gebruiken we om andere activiteiten te betalen. Op die manier hopen we steeds uit te komen, zodat we deelname aan activiteiten zo goedkoop mogelijk houden. Dat houdt het voor iedereen leuk". Dat lukt aardig, zo kost deelname aan het kamp (een heel weekend) 20 euro met alles erop en eraan.

De hele werkgroep bestaat naast Liesbeth, Raymond en Nick uit Marcel, Hans, Riny, Fred en Anja. Men is trouw aan hun werkgroep, zo is het "jongste" lid er 5 jaar bij. Iedereen heeft een andere achtergrond, zo is Liesbeth pedagogisch medewerker op een kinderdagverblijf, Nick heeft een autobedrijf in classic mini's en Raymond werkt op het hoofdkantoor van Xenos. "Iedereen heeft zijn eigen kwaliteiten die hij inzet en zo vullen we elkaar in de werkgroep heel goed aan. We hebben echt een hele goede band met elkaar". Dat onderstreept Liesbeth: "Op een gegeven moment zeiden

ze: laat die jongeren het kamp maar organiseren, die kunnen dat heel goed. Dat vond ik een compliment, dat vertrouwen wat we kregen". Dit jaar bestaat de werkgroep Graafsewijk Noord 30 jaar. Geheel in hun stijl vieren ze dat met de jeugd door hen te trakteren op de Efteling. Zou deze werkgroep het nog eens 30 jaar kunnen volhouden? "Jazeker! Met een zelfde groep vrijwilligers en met dezelfde positieve energie". Daarover zijn Liesbeth, Nick en Raymond het roerend eens.

Dit is iets bijzonders, zoveel inzet en enthousiasme. Wat is de kracht van de werkgroep? "Je doet het met z'n allen, we zijn echt een team. Iedereen is gelijk, maakt niet uit hoe oud je bent of hoe lang je meedoet", zegt Liesbeth. "En we kunnen hier in het wijkgebouw tijdens de activiteiten een eigen sfeer neerzetten waarbij iedereen zich thuis voelt, dat is heel fijn". En daar zijn ze ook trots op: "dat het elke keer weer lukt om het voor elkaar te krijgen en de reacties van de mensen. De werkgroep krijgt ook veel steun van de mensen uit de wijk Oost zelf. "Dat is tevens een belangrijke succesfactor!" aldus Raymond.

Het mooiste compliment blijven toch de reacties en gezichten van de kinderen: "Op kamp was een jongen van 10 jaar die nog nooit in een bos was geweest. Hij was tijdens het kamp voor het eerst van zijn leven in een bos! Daar doe je het voor". ●

Activiteiten BBS aan de Aa

Ook het komende jaar bruist de BBS aan de Aa weer van de activiteiten. Het leerpunt NT1, waar je kunt leren (beter) te lezen en te schrijven of rekenen gaat gewoon weer door. Dit geldt ook voor Plein Actief. Ook gaan er weer een aantal extra activiteiten van start in BBS aan de Aa. Zo starten we met oriëntaalse dans voor moeders met kinderen, komt er muziekles voor kinderen in de klas en na school, gaan we met de peuters bezoeken brengen aan de Oosterhoeve. In het najaar is er weer een kinderklledingbeurs en er komen nog veel meer activiteiten. In de prachtig verbouwde bibliotheek zullen ook de nodige activiteiten ondernomen worden. Houdt dus de komende tijd de persberichten en aankondigingen goed in de gaten, misschien zit er wel een activiteit bij waar u aan deel wilt nemen. ●

Kinderkleding en speelgoed

Na het succes van de voorjaarsbeurs wordt in BBS aan de Aa in oktober een winterkinderkleding- en speelgoedbeurs georganiseerd.

De beurs maakt het mogelijk om goede en hele kleding en heel speelgoed te verkopen en te kopen.

We zijn op zoek naar mensen die deze beurs mee willen organiseren en uitvoeren.

Taken zijn o.a.

PR
Organisatie
Inname van kleding
Verkoop van kleding
Financiën

Heb je belangstelling om aan deze eenmalige activiteit deel te nemen? Neem dan contact op met Liesbeth van Drunen, Opbouwwerkster Divers
Tel: 06-1131 6878 of
mail L.van.drunen@divers.nl.

Colofon

September 2011
oplage: 5200 jaargang 12, nr. 59

Wijkkrant Oost
- Verspreidingsgebied:
AA-wijk Noord/Zuid, Graafsewijk
Noord/Zuid, Grevelingen,
Hinthamerpark.
- verschijnt gratis 5 keer per jaar
- website: www.wijkkrantooost.nl

Redactie

Ron Damen, Marcel van Houtum,
Ingrid Nijskens, Marjolein Thijssen
en Mieke Verberne

Bestuur

Ingrid Nijskens en Marcel van Houtum
Vormgeving
Wim van der Plas.nl

Druk

Drukkerij Printbest, Kerkdriel
Verspreiding

Door vrijwilligers uit de wijk Oost

Advertenties

Angelique van Houtum
tel. [073] 644 40 75

Redactie-adres

Lucas van Leydenstraat 27
5213 BB 's-Hertogenbosch
tel. (073) 612 47 68

Rekeningnummer

17.19.17.480 [Rabobank]
Kopij bij voorkeur via e-mail

wijkkrantooost@home.nl

Uiterste inleverdatum kopij

8 november 2011

Klachten m.b.t. bezorging

Marcel van Houtum,
tel. [073] 644 40 75

Wijkplatform Oost

tel. 06 45 54 89 52

De redactie van wijkkrant Oost
accepteert geen aansprakelijkheid
voor de inhoud van advertenties en
door derden aangeleverde teksten.

De redactie van wijkkrant Oost behoudt
zich het recht voor ingezonden
stukken niet te plaatsen, te redigeren
en/of in te korten.

Email: secr.wijkplatformoost@home.nl
of info@wijkplatform-oost.nl

Vacaturebank

Vrijwilligers Oosterhof

Ook in het jaar van de vrijwilliger zijn we druk aan het werven, om vrijwilligers te interesseren voor vrijwilligerswerk in het Verpleeghuis Oosterhof. Er zijn veel leuke vacatures:

Op vrijdagmiddag wordt er in de kapel van Oosterhof een dienst gehouden. De kapelgroep komt iedere vrijdagmiddag om 13.30 samen voor een kopje koffie in het grand café. Om twee uur gaan ze de bewoners halen voor de dienst die om 14.30 begint. Na de dienst brengen ze de bewoners weer terug en praten nog wat na met een aantal bewoners. Ook als u niet altijd op vrijdag kan, maar u het wel leuk vindt om samen met onze bewoners de dienst bij te wonen, kunt u zich aanmelden. Maandagmiddag en woensdagochtend en middag is de kapsalon van Oosterhof open. De kapster is op zoek naar een vrijwilliger die de bewoners van de afdeling, naar de kapsalon kan komen brengen. Onder tussentijd maakt u gezellig met de bewoners een praatje. Ook als u alleen een ochtend in de week kan, bent u van harte welkom om te solliciteren op deze functie.

Op vrijdagochtend is er groepsgym op de afdeling de Bastions de fysiotherapeut zoekt een vrijwilliger die deze activiteit mede kan ondersteunen. Voor een tijdelijke bewoner zijn we op zoek naar een computerdeskundige. Deze bewoner wil kijken of hij de beginselen van het werken met een computer onder de knie kan krijgen. Tijden in overleg met bewoner.

Verder zoeken we vrijwilligers die bijv. op afroep kunnen komen om de grote activiteiten, zoals een optreden van een koor, of een bazaar mede kan ondersteunen. Een avondje in de maand of een keer een zaterdag. Wandelen en individuele wensen van bewoners. Veel bewoners hebben wensen zoals een keer naar de stad om een kopje koffie te drinken, een visje eten op het rivierenplein. Naar de St. Jan een kaarsje opsteken.

Zit er iets bij wat u aanspreekt, of wilt u wat meer weten over het werk als vrijwilliger in het Verpleeghuis Oosterhof, neem dan contact op met Jacqueline Cornelissen, 073-6802100 of 06-11434819 j.cornelissen@vanneynsel.nl.



Gereedschapuitleen

BrabantWonen en Zayaz hebben samen een uitleenpunt voor tuingereedschap opgezet waar inwoners van Den Bosch Zuid en Oost gratis spullen kunnen lenen. In West is vorig jaar ook al een uitleen opgezet die goed wordt gebruikt. 'We hebben van alles: van hark en schop tot elektrische grasmaaier, heggenschaar, hogedrukreiniger, boommachine, en nog veel meer gereedschappen....'

Naast dat u gebruik kan maken van het tuingereedschap zoekt BrabantWonen nog enkele vrijwilligers die de uitleen van het materiaal willen beheren. Dit betekent dat u samen met enkele andere vrijwilligers zorgt voor de (telefonische) bereikbaarheid zodat mensen gereedschappen kunnen reserveren. Daarnaast zorgen de vrijwilligers op het moment van uitleen voor de afgifte en inname van de gereedschappen. Zij kunnen uitleg geven over de werking van de apparatuur en controleren deze op eventuele beschadigingen wanneer spullen terug worden gebracht.

Vindt u het leuk om hieraan mee te werken en voor u medebewoners klaar te staan, dan kunt u telefonisch contact opnemen met een van onderstaande personen:

Esther van Overbeeke (Wijkbeheerder Zayaz) 06-23157522

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag van 08.30 uur tot met 12.00 uur. En woensdag van 08.30 uur tot en met 15.30 uur.

Barbara Janssens (Wijkbeheerder BrabantWonen) 073-6814500

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.00 uur tot en met 17.00 uur.

Wat wordt er verwacht van u als vrijwilliger:

U vindt het leuk om met verschillende mensen om te gaan;
U krijgt een mobiele telefoon om bereikbaar te

zijn voor de uitleen van gereedschap;
U bent bereikbaar voor bewoners uit de buurt en bent contactpersoon voor de uitgifte en inname van gereedschappen;

U verzorgt (samen met andere vrijwilligers) het agendabeheer (welke gereedschappen zijn wanneer uitgeleend);

Werkings van gereedschap uitleggen aan huurders;
Zorgen dat gereedschap schoon, heel en compleet wordt ingeleverd.

De tijd die u hieraan als vrijwilliger besteedt zal hooguit enkele uren per week zijn. Wellicht dat er in het begin meer vraag is vanuit de wijk, omdat het project net is gestart. Verder zal het in het voorjaar en de zomer wat meer tijd vragen dan in de wintermaanden.

Wilt u alvast gereedschap lenen om in uw tuin aan de slag te gaan? Bel dan naar telefoonnummer: 06-48708752. ●

Vraag van de wijkbewoner

Wanneer ik met een groep bewoners iets wil ondernemen, vergaderen of gewoon een heel goed idee heb, is er dan een plekje in de wijk voor ons?

Wilma van der Aalst van Divers laat ons weten dat er voor goede ideeën altijd plek is in BBS aan de Aa. De BBS aan de Aa draait al weer 5 jaar in haar huidige vorm.

Kinderopvang, knutselclub, basisschool, computerles, ontmoetingsactiviteiten allemaal onder een dak. Maar er is nog altijd plek voor goede initiatieven. Wilt u met een groep bewoners van de Graafsewijk of AA-wijk samen iets ondernemen, of vergaderen? Dan kunt u altijd kijken of er plek vrij is. Voor bewonersinitiatieven is het gebruik van de ruimte gratis. Voor buurtactiviteiten die een sociaal karakter hebben wordt een speciaal laag tarief gehanteerd.

Informatie over de Brede Bossche scholen is te vinden op de website: www.bredeboschescholen.nl of bij de coördinator: Wilma van der Aalst: Wilma@bredeboschescholen.nl of telefonisch: 06-55791362. Zie ook pagina 7 van deze krant ●

Demarrage biedt in 's-Hertogenbosch Oost begeleiding en ondersteuning aan mensen met psychiatrische problematiek op het gebied van wonen, werken en dagactiviteiten/leerwerkplaatsen.



In een modern computerleslokaal kan een deelnemer diverse vaardigheden voor het werken met een computer leren. Zoals leren omgaan met een toetsenbord. Of het volgen van een module Windows, Word, Excel, Acces, Outlook, Powerpoint, Photoshop of webdesign. Ook leren omgaan met de mogelijkheden van internet zoals e-mail, bankieren, msn etc. is mogelijk. Voor dit project zijn we op zoek naar vrijwilligers Kunt u goed overweg met de computer?

Lijkt het u leuk om uw kennis over te dragen aan anderen?

Bent u enthousiast en heeft u geduld?

Dan bent u de vrijwilliger die bij ons past!

Mail voor meer informatie naar: vrijwilligerswerk@RvAgroep.nl of bel: 073-6585903

Helpende handen gezocht

Onze maaltijd is een van de belangrijkste momenten van de dag. Dat geldt ook voor veel bewoners van de woonzorgcentra en verpleeghuizen van de Van Neynselgroep zoals bijvoorbeeld de Grevelingen en Oosterhof. Niet alleen een smakelijke, gezonde maaltijd is belangrijk. Het gaat ook om sfeer, beleving, gezelligheid en service. Wilt u als vrijwilliger iets extra's voor de oudere medemens betekenen tijdens de maaltijd? U kunt denken aan het dekken van de tafels, het begeleiden van de bewoners naar de tafels, het uitservieren van de maaltijd en na afloop het opruimen. Dit kan op elke dag van de week, in de middag of vroege avond. Eens per week of zelfs een aantal keer per week. Zoals u het wenst! Heeft u interesse en wilt u vrijblijvend een afspraak maken? Neem dan contact op met de staffunctionaris vrijwilligerswerk van de Van Neynselgroep via tel. 06-31903109 of via e-mail vrijwilligerswerk@vanneynsel.nl.

Ps. We hebben nog vele andere mogelijkheden voor vrijwilligerswerk in een van onze woonzorgcentra of verpleeghuizen. Ook hiervoor kunt u contact opnemen met bovenstaand telefoonnummer!

Voorlezers gevraagd bij LeesVoorLeesMee

We zijn op zoek naar mensen, jong en oud, die het leuk vinden om te komen voorlezen. Lijkt het je wat? Zie dan ook bladzijde 4 in deze krant. Of neem contact op voor uitgebreidere informatie.

Katinka Kaal of Kim van Dommelen, telefoon 073 - 6213472 (op donderdag of vrijdagochtend) of 06-42398116.

E mail: leesvoorleesmee@vvedenbosch.nl of neem contact op met de eigen basisschool of een school in de buurt ●



Gerrit van Roekel, huisarts Samen Beter

We worden met zijn allen ouder. Niets nieuws onder de zon. Toch zijn er wel wat veranderingen vast te stellen als we de situatie van nu vergelijken met die van pakweg 60 jaar geleden, de tijd dus dat mijn opa en oma bejaard waren. Wij hebben meer jaren voor de boeg dan de senioren in die tijd. Alhoewel er toen ook al uitzonderingen waren. Mijn grootouders waren zoals dat heet hoogbejaard; dubbel vergrijsd. De laatste jaren van hun leven waren getekend door toenemende zorg en uiteindelijk belandden ze in een verpleeghuis. Een leven lang samen in hun eigen huisje en dan op een klein kamertje met zijn tweeën. Geen peulenschilletje met enkel en alleen wat oude meubeltjes en voorwerpen om het een klein beetje huiselijk te maken. Gezellig werd het daar nooit.

Mijn moeder heeft deze verouderings-carrière recent mogen meemaken. Uiteindelijk ook een verpleeghuis, maar dan met meer huiselijke omstandigheden. Eigen meubeltjes, een eigen aankleding van haar woonomgeving. Nadat zij alleen kwam te staan, ze was inmiddels 80, wilde ze niet meer alleen blijven wonen. Ze wilde naar een verzorgingshuis. Ze kreeg een indicatie, omdat ze een zwak hart had. Het aanbod in de regio, waar ze woonde was bescheiden. Ze koos voor een tehuis, dat in de jaren 60-70 was gebouwd. Kleine kamertjes en een gezamenlijke badkamer. Kortom toch niet echt meer van deze tijd. Eigenwijs als ze was, ondanks onze subtiele bedenkingen, bleef ze bij haar keuze. Ze wilde weg uit haar huis en dit was haar toevluchtsoord. Wij, mijn broer en ik hadden zo onze bedenkingen. Ik gaf haar 1 jaar en dan zou ze het daar wel voor gezien houden, verwachtte ik. Binnen een half jaar was ze echter al vertrokken. Ze had zich laten informeren over de nieuwbouw van een verzorgingshuis met aanleunwoningen, redelijke appartementen, waar men als oudere echt kon wonen en ook nog kinderen en kleinkinderen kon ontvangen en laten slapen. Tegenwoordig wonen de kinderen vaak niet meer zo dicht in de buurt. Mijn moeder heeft daar nog zo'n 6 jaar met veel plezier kunnen wonen. Geleidelijk ging haar geheugen achteruit. Ze was altijd een vrouw geweest, die zoals dat heet, zeer keurig op haar kleren en haar huishouden was. Vlekjes waren haar een doorn in het oog, maar langzamerhand werden de vlekjes zeer zichtbaar en wat opvallend was, het interesseerde haar eigenlijk niet meer zo, ondanks onze opmerkingen. Mijn broer woonde redelijk dicht in de buurt en deed de boodschappen. Hij moest vaak mopperen over de koelkast, die steeds voller werd en waarvan de inhoud nogal eens een keer de houdbaarheidsdatum had overschreden. Een signaal, dat wij meer serieus hadden moeten nemen. Als je ouders alleen wonen en ver over de 80 zijn, kijk dan eens in de koelkast of de inhoud nog wel eetbaar is en of deze niet uitpuilt met overjarige producten. Het kan een signaal zijn van (beginnende) dementie. Inmiddels hadden we de zorg ingeschakeld die het huishouden van haar overnam. Ze verdacht hen van diefstal en nam elke keer als we eens op pad gingen een hele bos sleutels mee. Alles werd op slot gedaan van kastjes tot de slaapkamer deur etc. Natuurlijk werd er niet gestolen, maar was ze vergeten waar ze haar spulletjes had neergelegd of verstopt. Ze was niet te overtuigen dat dat mogelijk de verklaring van haar verdwenen spullen was. Je bent arts en je wil het niet zien, dat je moeder langzamerhand aan Alzheimer ging lijden. Niet uit onwil, maar het besef dat jouw eigen moeder aftakelt wil er

niet in. Het werd pijnlijk duidelijk, hoe erg het met haar was, nadat ze opgenomen werd in het ziekenhuis vanwege een val. Ze vroeg waar mijn vader bleef om haar te bezoeken, terwijl hij al 20 jaar geleden door een ongeval was overleden. Ze was haar vertrouwde omgeving kwijt en de façade brokkelde in snel tempo af. Het was ons duidelijk dat een terugkeer naar haar aanleunwoning niet meer mogelijk was. Ze ging naar een huis met meer toezicht en verzorging. Gedurende die periode kreeg ze nog een herseninfarct en moest uiteindelijk op de verpleegafdeling van het betreffende verpleeghuis de haar resterende dagen slijten. De laatste 3 jaar van haar leven waren zwaar, vaak meer voor ons dan voor haar. In de laatste fase van haar leven was de herkenning van haar kinderen verdwenen. Als ik op bezoek kwam en dat was toch redelijk vaak, dan zag ik haar kijken en zich afvragen 'Wie is die man met die baard toch?'. Een pijnlijk belevenis als kind, als jouw eigen moeder je niet meer herkent. Een schets van een leven zoals ik dat van dichtbij heb meegemaakt. Velen van u zullen zich in dit verhaal kunnen herkennen. We worden met z'n allen ouder, maar die laatste jaren zijn niet gemakkelijk. Als huisarts maak ik dit geregeld mee met mijn patiënten. Ik vraag me wel eens af hoe ik het zou willen als ik zo rond de 80 ben. Je hebt het niet altijd voor het zeggen. De generatie van na de oorlog is zelfbewuster en bepaalt meer de eigen omgeving dan hun ouders dat deden en durfden. Dit is op veel terreinen waarneembaar. Maar hoe vul je de oude dag, als je niet meer zo daadkrachtig bent en steeds meer aan fysiek- en psychisch vermogen moet inleveren? Hoe zou u nou uw oude dag willen vullen? Hoe zien uw mogelijkheden er dan uit? De geneeskunde heeft veel bewerkstelligd, we kunnen veel, maar de laatste jaren van het leven zijn niet altijd aangenaam. We richten ons dan ook steeds meer op de kwaliteit van die laatste jaren. We hechten aan onze autonomie. We gaan bij Samen Beter een project starten, waarbij we mensen willen helpen hun zelfredzaamheid zo lang mogelijk overeind te houden. En als het dan toch minder wordt met onze gezondheid die zorg te leveren die mensen nodig hebben en ook zelf wensen. Kortom meer maatwerk en respect voor de autonomie van de oudere mens. We zijn heel nieuwsgierig naar uw ideeën, hoe u uw 'oud-zijn' beleeft of gaat beleven. Laat de redactie via wijkkrantoot@home.nl uw mening hierover horen. We kunnen dan met (een deel) van uw wensen rekening houden. ●

Advertentie

JOHN'S HAIRSTYLING DAMES EN HERENKAPSALON

Elke woensdagmiddag knippen wij kinderen voor slechts €7,50- [t/m 12 jaar]

John's Zonnesalon

1 x mega power: 15 min. €7,00
1 x supersnelbruiner: 25 min. €5,50

Openingstijden

Dinsdag-Donderdag	08.30 - 17.45 uur
Vrijdag	08.30 - 20.00 uur
Zaterdag	08.30 - 15.00 uur

www.johnshairstyling.nl

Pieter Breughelstraat 8 's-Hertogenbosch Telefoon 073 614 03 33

Hoofdluis

Joost van Roosmalen, apotheker, Kring-apotheek Cleij



Inmiddels is de zomervakantie alweer voorbij en zijn de scholen ook weer begonnen. In deze periode wordt er vaker hoofdluis vastgesteld bij kinderen, misschien ook wel bij uw (klein)kinderen! Hoewel het altijd vervelend blijft als een kind hoofdluis heeft, is er ook goed nieuws te melden: het bestrijden van hoofdluis is een stuk eenvoudiger geworden! Volgens de nieuwste richtlijnen is het voldoende om veertien dagen achter elkaar te kammen met een netenkam om van de luizen af te komen. Dat betekent dat het wassen van beddengoed, jassen, knuffels, kleding en het stofzuigen van de auto niet meer hoeft te gebeuren. Dit scheelt heel veel tijd, geld en stress bij ouders van kinderen met hoofdluis!

Hoe krijg je hoofdluis?

Hoofdluis heeft niets te maken met wel of niet schoon zijn. Het kan iedereen overkomen. Luizen lopen via het haar over van hoofd naar hoofd. Kinderen lopen de meeste kans hoofdluis te krijgen, omdat ze bij het spelen vaak letterlijk de hoofden bij elkaar steken.

Hoe herken je hoofdluis?

Een hoofdluis leeft van mensenbloed, hij zoekt graag behaarde en warme plekjes op zoals achter de oren of in de nek. Hoofdluis veroorzaakt meestal jeuk, maar niet altijd. Het is aan te raden uw kind regelmatig op hoofdluis te (laten) controleren. Als u het haar met een fijntandige kam doorkamt boven een vel wit papier, kunt u zien of er luizen uit vallen. Het zijn grijsblauwe of, nadat ze bloed opgezogen hebben, roodbruine beestjes van een paar millimeter groot. Hun eitjes, neten, zijn witte stipjes die op roos lijken. Alleen zit roos los in het haar, terwijl neten juist aan het haar vastkleven.

Behandeling

Als u hoofdluis ontdekt, is het belangrijk om meteen te beginnen met een grondige aanpak. Want zolang er luizen of neten op het hoofd zitten, blijft hoofdluis besmettelijk. Hoofdluis verspreidt zich in een hoog tempo. Voor het bestrijden van de hoofdluis moet het haar gedurende 14 dagen elke dag met een speciale netenkam worden gekamd. Maak het haar door en door nat. Verdeel crèmespoeling door het haar. Bescherm de ogen met een washandje en kam dan eerst met een gewone kam de klitten weg.

Zonnebloem " De Oostelijke Zon "

Door Ans van der Leeuw

Deze zomer hebben we weer leuke dingen gedaan. Op 22 juli zijn we naar het Edah museum in Helmond geweest. We werden onthaald met koffie en koek. Er was een film over het ontstaan

Pak dan de netenkam en kam al het hoofdhaar, pluk voor pluk, vanaf de haarwortel. Begin bij het ene oor en pak na elke kambeweging een pluk in de richting van het andere oor. Vastgeplakte neten kunnen los geweekt worden door te deppen met azijn. Veeg tijdens de kambeurt de kam regelmatig af aan een papieren servet of zakdoek.

Spoel de crèmespoeling uit en maak de kam schoon. U kunt de kam vijf minuten uitkoken of ontsmetten met alcohol (70%).

Antihoofdluismiddelen

Eventueel kan het kammen gecombineerd worden met een antihoofdluismiddel. Deze gecombineerde behandeling moet altijd na 7 dagen herhaald worden. Er bestaan shampoos, crèmes, lotions en sprays tegen hoofdluis. In deze antihoofdluismiddelen zit dimeticon, malathion of permethrine als werkzame stof. De hoofdluis is echter steeds vaker resistent voor antihoofdluismiddelen.

Als u kiest voor de behandeling met antihoofdluismiddelen moet u OOK gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een netenkam, in combinatie met crèmespoeling. Een antihoofdluismiddel kan niet altijd door iedereen gebruikt worden! Zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen jonger dan zes maanden worden afgeraden om bepaalde antihoofdluismiddelen te gebruiken. Vraag ernaar in de apotheek.

Malathion is brandbaar, dus föhn het haar niet. Verder zorgt chloor dat malathion minder goed werkt, dus op de dag van behandeling kan er beter niet gezwommen worden in chloorhoudend water. Gebruik geen antihoofdluismiddelen als u niet zeker weet of uw kind luis heeft. Een antihoofdluismiddel kan besmetting met hoofdluis niet voorkomen!

Tot slot: hoofdluis heb je niet alleen. Hoofdluis is enorm besmettelijk. Als uw kind hoofdluis heeft, meld dat dan op school, bij de kinderopvang, op (sport)clubjes, bij vriend(innet)jes, oppassen, opa's en oma's. Zij kunnen dan ook controleren. Bovendien moeten alle gezinsleden gecontroleerd worden. Vindt u bij hen geen luizen, herhaal de controle dan eens per week, gedurende twee weken. Vergeet ook uzelf niet.

Uw apotheek

Wilt u meer weten over het behandelen van hoofdluis? Kom dan langs in de apotheek. In de apotheek kunt u terecht voor meer informatie en advies, de aanschaf van een netenkam of luizendodende middelen. ●

van de Edah. Dat was heel interessant: 4 grote kruideniers die gingen samenwerken, dat was iets wat niemand van ons wist. Daarna kregen we een rondleiding door het museum. Er waren oude Edah producten, maar ook een winkel van vroegere kruidenierswaar, toen alle artikelen nog uit grote bakken werd geschept. Er waren ook oude kassa's en weegschalen. We keken onze ogen uit! Waren we dat allemaal alweer vergeten? Onderweg naar huis kregen we in Nistelrode nog een voortreffelijk diner! Het was een heerlijke dag! Vierentwintig augustus hadden wij onze jaarlijkse picknick in de kantine van B.V.V. die wij belangeloos mochten gebruiken. Daarvoor onze grote dank! Ook gaat onze dank uit naar Albert Heijn, die deze keer onze sponsor was. Het koor "De Bossche Jankers" kwam heerlijke smartlappen zingen en iedereen zong uit volle borst mee Ook dat was reuze gezellig.

In november is er weer de Zonnebloem Theater-show in St. Michielgestel. U krijgt er nog bericht over. Wilt u bezoek van de Zonnebloem, wordt u opgenomen in het ziekenhuis of verhuisd u naar een verzorgingshuis?

Laat het ons weten via telefoonnummer 073-6146892. Namens alle vrijwilligers wensen wij U alle goeds toe. ●



Oberon blijft 'Gruitenschool'

In het voorjaar van 2011 hebben de leerlingen van basisschool Oberon deelgenomen aan het EU schoolfruitprogramma. Alle kinderen kregen 10 weken lang op de dinsdagen en donderdagen gratis fruit aangeboden als gezond tussen-doortje. Het succes was zo groot dat we hebben besloten om deze goede gewoonte ook in dit nieuwe schooljaar voort te gaan zetten.

We nemen daarom deel aan 'Schoolgruiten', een landelijk voorlichtingsprogramma dat de nadruk legt op het eten van voldoende groenten en fruit.

Uit onderzoek is gebleken dat er een verband is tussen verkeerd eetgedrag en het ontstaan van overgewicht en welvaartsziekten. Ook blijkt dat kinderen te weinig groenten en fruit eten en te vaak kiezen voor 'ongezonde' tussendoortjes. Wat de leerlingen eten is de verantwoordelijkheid van

ouders/verzorgers, maar met het Schoolgruiten-programma kan de school helpen kinderen gezonder te leren eten. Zo leggen we een basis voor een gezond leven.

Kern van het programma is het gezamenlijk groenten en fruit eten in de klas: het 'Gruiten'. Oberon heeft de dinsdag en donderdag aangewezen als vaste 'gruitdagen'.

We vinden het belangrijk dat kinderen gezond leren eten, zodat zij – nu en later als ze groot zijn! – een gezond leven kunnen leiden. Het gezamenlijk in de klas 'gruiten' is een effectieve, en voor de kinderen vooral een gezellige en leuke manier om ze daarbij te helpen. Op de 'gruitdagen' eten alle leerlingen van Oberon voortaan een gezonde portie groenten of fruit! ●



De Vreedzame School in Groep 7

Wat is de Vreedzame School? (Myrthe)

We zullen eerst eens vertellen wat de vreedzame school betekent. De Vreedzame school is een methode voor de goede sfeer in de klas, op school en tijdens het buitenspeken. Tijdens de lessen leren we hoe we moeten omgaan met elkaar en respect is daarbij heel belangrijk! We zitten dan vaak in de kring met de zachte bal, hier doen we spelletjes mee en alleen degene met de bal mag iets zeggen. De rest moet dan goed luisteren.

Groepsvergaderingen (Demi)

Tijdens groepsvergaderingen bespreken we een onderwerp in de kring. We hebben dan een voorzitter die de vergadering leidt en een notulist die alle belangrijke dingen opschrijft. Hierbij is het belangrijk dat we goed naar elkaar luisteren, dat we elkaar laten uitpraten en overleggen. Door te vergaderen leren we samen iets te beslissen als groep.

Klassenregels, dit willen wij in onze groep (Jordy) De eerste week van het schooljaar hebben we de klassenregels bedacht. Van deze klassenregels hebben we een poster gemaakt met alle regels en daar hebben we onze handtekeningen onder gezet, zodat iedereen het ermee eens is en zich aan deze afspraken houdt. In het midden van de poster hebben we onze groepsfoto geplakt. Door de klassenregels gaat het veel beter in de klas, bijvoorbeeld met samenwerken en het buitenspeken.

Mediatoren (Anas)

Mediatoren lopen buiten tijdens het buitenspeken. Mediatoren lossen ruzies op en dit zijn kinderen uit groep 7 en 8. Deze kinderen hebben felgekleurde hesjes aan zodat ze opvallen. In groep 7 zijn Myrthe, Seda, Chimene, Anas, Kylan en Mitchell de mediators. In groep 8 zijn Tim, Pascal, Wafae, Ece en Victoria de mediators. Zo leren de kinderen conflicten oplossen!

Wij vinden de vreedzame school belangrijk want zo is het veel gezelliger op school!!!

Gemaakt door: Anas, Jordy, Myrthe, Demi. ●



Hallo Allemaal

Ik heet Delano van Lieshout en ik ben 9 jaar. Ik zit op de Oberon in groep 5. We kregen een brief mee en op die brief kon je je naam invullen als je zin had om kookles te gaan volgen. Dat hebben mijn ouders voor me ingevuld en ik heb het aan de juf afgegeven. Een paar dagen later kreeg ik al te horen dat ik mee mocht doen. Nou dat vond ik heel erg leuk want je kan er heel veel van leren. We maken veel lekkere dingen zoals pizza!, pangafilet en macaroni met sla en komkommer. Ik houd ervan om de tafel mooi te dekken en de stoelen klaar te zetten. Ik vind ook het koken leuk omdat je het eten dan zelf maakt en ook snijden van groenten doe je zelf. Wat ik ook leuk vind, is dat je de laatste les twee mensen mee mag laten eten en je krijgt op het laatst ook nog een cadeau en je mag volgend jaar nog een keer mee doen. Groetjes Delano van Lieshout

Hoi,

Ik heet Dempsy van Lieshout en ik zit in groep zeven van de Oberon.

Ik mag nu al voor de derde keer meedoen met kinderkoken in verzorgingshuis de Oosterhof bij de kookles van Marie van Herpen. Ik vind het heel erg leuk om daar aan mee te doen. We maken lekkere dingen en die mogen we na afloop opeten en wat ook leuk is dat je bij de laatste kookles je ouders of andere volwassenen mee mag nemen. Zij mogen dan mee eten. Deze keer heb ik mijn meester van school uitgenodigd. En hij kwam lekker mee eten. Dat was heel gezellig. Nou Marie, ik wilde u weer bedanken voor de gezellige en leerzame kooklessen. De groetjes van Dempsy van Lieshout

Kinderkoken

Ook in schooljaar 2011 / 2012 kunnen in totaal 40 kinderen meedoen aan het kinderkoken in Oosterhof. Via de basisscholen kunnen kinderen die zin hebben om met bewoners uit Oosterhof gezellige middagen te hebben en lekker te leren koken zich aanmelden. En let op, als de eerste groep vol is... er komt steeds een nieuwe groep
Voor informatie:
GDD - Rika van de Water: r.vd.water@ggdhvb.nl
of Marie van Herpen: 0610479048 ●

BOP start speel-o-theek en spel-o-theek

BOP Expertisecentrum (voormalige Oosthoek) is gestart met speel-o-theek fun en spel-o-theek connect.



Elke dinsdag van 11.00-12.00 uur kunnen speelgoed en spellen worden geleend en/of teruggebracht. Er is een uitleenperiode van 3 weken. De uitleenkosten zijn 50 eurocent per speelgoed of spel. Ook kan een jaarpasje worden gekocht voor 7,50 euro. Zowel kinderen en volwassenen zijn welkom. Aan spel-o-theek connect zijn spelavonden voor volwassenen en spelmiddagen voor kinderen gekoppeld. Samen gezellig gezelschapsspellen spelen is het motto. De entree is gratis.

Datum spelavond volwassenen:
30 november, 19.30-21.00 uur

Datum spelmiddag kinderen:
15 oktober, 14.00-16.00 uur

Graag vooraf inschrijven bij
BOP Expertisecentrum, Piet Slagerstraat 132,
telefoonnummer 073-6890089 of
e-mail info@bopexpert.nl. ●

Dyslexiekring-Oost en Lees Voor Lees Mee

Al enkele jaren wordt er in educatief centrum Hintham dyslexietraining gegeven door Passage voor kinderen die grote moeilijkheden hebben met leren lezen. Passage en de basisscholen uit onze wijk werken samen in de Dyslexiekring-Oost om te zorgen dat er makkelijk bereikbare voorzieningen komen om alle kinderen goed te leren lezen.

Zo willen we bijvoorbeeld zorgen dat de dyslexietrainingen gegeven worden op de school van het kind zelf i.p.v. dat de kinderen naar Hintham moeten komen.

Ook willen we kinderen plezier in lezen en boeken bezorgen, want wie graag en veel leest leert ook makkelijker lezen.

Daarom willen we meedoen met het project Lees Voor Lees Mee.

Plezier

In dit project komt een vrijwilliger 20 weken lang voorlezen bij een gezin dat moeite heeft met taal. Lees Voor Lees Mee probeert ouders te stimuleren om mee te doen aan dit project en door te gaan met voorlezen als de vrijwilliger weg is. Elke week minstens een uur voorlezen, maar beter nog elke dag, is een manier om beter Nederlands te leren spreken en begrijpen.

Hoe? De voorlezers krijgen van Lees Voor Lees Mee een workshop "Interactief Voorlezen". Dit houdt in dat hen geleerd wordt hoe zij ervoor kunnen zorgen dat de kinderen betrokken zijn bij het voorlezen. Dat de voorlezers weten hoe zij het voorlezen en de boeken kunnen aanpassen op de belevingswereld van het kind. Ook leren zij hoe je kinderen kunt uitdagen te vertellen over de plaatjes die ze zien, vragen te stellen en "mee" te lezen.. Wie?

Het project is voor:

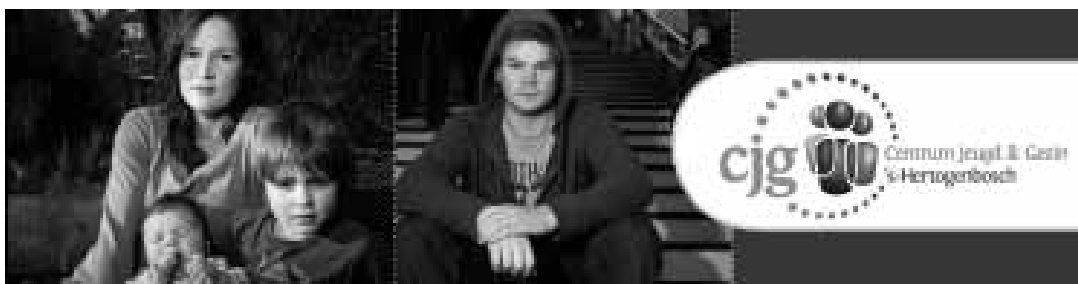
gezinnen die hulp kunnen gebruiken met de Nederlandse Taal kinderen tussen de 2 en 8 jaar ouders die willen investeren om bij het voorlezen te zijn. De kosten zijn 10 euro (50 cent per keer)

Voorlezers

We zijn op zoek naar mensen, jong en oud, die het leuk vinden om te komen voorlezen. Zie de vacaturebank op pagina 2!

Lijkt het je wat? Neem dan contact op voor uitgebreidere informatie.

Jacqueline Bentlage, namens de Dyslexiekring - Oost, JBentlage@aquamarijn.org ●



De Week van de Opvoeding

In de week van 10 t/m 14 oktober 2011 staat heel Nederland in het teken van opvoeden en opgroeien. Het Centrum Jeugd & Gezin (CJG) organiseert dagelijks allerlei activiteiten voor ouders en voor kinderen/jongeren.

Diverse onderwerpen komen aan bod tijdens De Week van de Opvoeding, zoals: "Hoe maak ik mijn kind budgetproof?" of "Hoe ga je om met kinderen met dyslexie?" en "Alcohol, verdrink je toekomst niet!".

Het programma van de week van de opvoeding staat vanaf september op de website van het CJG. Er wordt ook een CJG Opvoedkrant huis- aan huis verspreid. In deze krant vind je interessante artikelen, interviews en het programma.

Anmelden voor activiteiten of voor vragen: www.cjg-s-hertogenbosch.nl of bel naar 0800- 644 14 14. ●

“Bij het toneelspelen voel ik me veilig en vrij”

Door Marjolein Thijssen

Een mooier compliment kun je bijna niet krijgen, lijkt me. Thom van den Hoven glundert dan ook als hij Nollie Vera hoort vertellen hoe zij het toneelspelen beleeft. Het is voor hen beiden een passie, elk op hun eigen manier.

Nollie speelt sinds april 2011 toneel in het Trefpunt “vorig jaar ben ik ziek geweest en ben ik een half jaar behandeld. Toen de behandelingen ophielden viel ik echter in een zwart gat. Bij “de Buut” lag een folder over de activiteiten in het Trefpunt. Een vriend zei tegen mij; is dat toneelspelen niet iets voor jou? Ik ben een keer gaan kijken en sindsdien ben ik er elke week!”
Wat Nollie zo bijzonder vindt bij het toneel is de harmonie van de mensen onder elkaar. “ik had vanaf het begin het gevoel dat ik erbij hoorde. Iedereen is heel hartelijk naar elkaar en we hebben echt oog en oor voor elkaar.” Thom knikt. “Dat vinden de regisseuse Karien en ik ook heel belangrijk, dat iedereen zich thuis voelt in de groep en met het toneelspel. Mede daarom hebben we iedereen de kans gegeven om bij te dragen aan het uiteindelijke stuk. Tijdens de eerste repetitiebijeenkomsten is men op basis van het liedje: “een koffer vol met dromen” gaan zingen en improviseren. Tijdens het zingen kwamen ook de verhalen bij de spelers los. Van lieverlee kwamen ideeën voor het toneelstuk naar boven en gingen we met elkaar situaties uitspelen. Gewoon spelen en kijken wat er gebeurde. Op basis daarvan ontstond een verhaallijn die ik heb uitgewerkt in een script getiteld: “Dromen in de werkelijkheid” Nollie: “en daar oefenen we nu mee! Ik had aangegeven dat ik graag eens bekeerde dame wilde spelen en



• De toneelgroep komt elke dinsdagmiddag van 13.00-15.30 bij elkaar. Nu nog op het Trefpunt maar binnenkort op de voormalige Herman Broerenschool. Als het u leuk lijkt om mee te doen, het is voor iedereen die op wat voor manier dan ook een positief steuntje in de rug kan gebruiken!
U kunt langskomen/contact opnemen met het Trefpunt, Piet Slagenstraat 132, telefonisch bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 09.00 uur tot 16.00 uur onder telefoonnummer 06 46 76 81 17.
Dus graag tot ziens in het Trefpunt!

dat ben ik nu ook, in het stuk dan! (lacht) Dat is zo ontspannend voor mij, dat ik helemaal iemand anders kan spelen.” Thom voegt hieraan toe: “we werken met een kwetsbare groep mensen en willen dat men zich veilig en vrij voelt om te komen en te spelen. Iedereen is welkom en ieders inbreng wordt erg gewaardeerd. Zo oefenen we nu met het script zodat iedereen een houvast heeft. Maar als een speler zich daar beter bij voelt, passen we het script aan”. Thom weet waar hij het over heeft. Hij heeft al de nodige ervaring met toneelverenigingen. Zo was hij tot en met 2010 betrokken bij de Brede Bossche Theater Groep. In 2011 werd hij door Gabor, een medewerker van Divers, gewezen

op de mogelijkheid om opnieuw met toneel aan de slag te gaan. Zo kwam hij in contact met Karien, de regisseuse. Samen bundelen ze hun professionaliteit en betrokkenheid bij deze groep. Het enthousiasme is voelbaar en aanstekelijk. Thom: “Dat is mooi! We zien graag dat mensen zich aansluiten en mee willen doen. Er is alle tijd om thuis te geraken in de groep en met het script, men is meer dan welkom. Het mooie is dat we binnenkort naar de voormalige Herman Broerenschool verhuizen. Daar is ook een prachtige ruimte om te repeteren en een uitvoering te houden. En die uitvoering komt er, maar pas als elke speler daar klaar voor is. Daarom is er nu nog geen datum van uitvoering bekend. “Het is een mooi voorbeeld hoe een “gewone” dinsdagmiddag op het Trefpunt voor de mensen zo bijzonder kan zijn. Thom is ook vrijwilliger bij de Vrijwillige Thuiszorg van Divers en Stichting Mens tot Mens voor stervensbegeleiding en rouwverwerking en zo weet hij hoe belangrijk oprechte aandacht is. Dat is voor hem de manier om mensen te steunen. Dat is ook zijn droom bij het toneel “leuke stukken schrijven en deze groep mensen een handvat geven om zich te uiten en te spelen.”
Dat is ook de droom van Nollie: “Dat als ik tijdens de uitvoering opkom en aan het spelen ben, helemaal uit m’n dak ga!”. •

Groene handdruk voor Anja Kouwenberg

Het is inmiddels voor de derde keer dat wethouder Eigeman de Groene Handdrukken heeft uitgereikt. Bij deze trofeeën hoort een aanmoedigingsprijs van maximaal €350. Iedereen kan in aanmerking komen voor een Groene Handdruk, zolang het maar gaat om een project waarin mensen samenwerken om de natuur te verbeteren. Een van de winnaars was Anja Kouwenberg van Stichting Oosterhoeve, voor de trouwe wijkkrantlezers geen onbekende. Anja is coördinator op de Oosterhoeve, voorheen een dierenpark, sinds 2000 een kinderboerderij en sinds 2002 een zorgboerderij waar mensen met psychiatrische problematiek dagbesteding kunnen hebben onder beschermende omstandigheden. Onlangs is er een educatiegebouw annex theehuis gebouwd waar door cliënten verse soep op biologische basis wordt gemaakt. Met de groene handdruk kan voor de komende jaren ook biologische koffie en thee worden aangeboden. •

Buurten in beweging en de dag van het park

Op 29 mei werd er rondom de Oosterplas de manifestatie ‘Buurten in Beweging’ samen met de ‘Dag van het park’ georganiseerd. Een mooie dag waarbij het ‘s ochtends leek alsof het de hele dag zou regenen. Maar toen de manifestatie om 12.00 uur begon kwam het zonnetje eerst aarzelend maar later volop schijnend tevoorschijn. En het was gezellig. Meer dan 40 kraampjes stonden er opgesteld in de nabijheid van het dierenpark en ter hoogte van de hockeyclub. Vele bezoekers wisten de weg naar de Oosterplas te vinden.

Het thema was groen, educatie en bewegen. Allerlei organisaties die in die richting actief zijn, waren uitgenodigd om de dag luister bij te zetten. Buurten in Beweging hoopte mensen in beweging te krijgen door hen al wandelend of fietsend rond de Oosterplas op allerlei activiteiten te trakteren. Vanuit de gemeente werd een treintje en een huifkar ingezet voor mensen die wat moeilijker ter been zijn maar ook voor mensen die geen zin hadden die hele ronde te lopen. Zowel de gemeente als Mieke en Souad van ‘Buurten in Beweging’ waren tevreden over de verloop van de dag.

Een aantal reacties:

Er was heel veel belangstelling voor de plantenkakketten die de gemeente ‘s-Hertogenbosch gratis weggaf. Op het einde van de middag waren alle 1200 pakketten uitgedeeld! Timmerwerkplaats Oost had voor maar liefst 150 bouwplakketten voor nestkastjes gezorgd en onder leiding van de leden van deze werkplaats konden kinderen die in elkaar zetten. Deze nestkastjes

vonden gretig aftrek. Bij de tennisclub zorgde verschillende harmonieën voor een muzikale noot en dit werd door bezoekers erg op prijs gesteld. Imker Piet Hermans was verrast over de grote belangstelling op die dag. Hij zei ‘dik tevreden’ te zijn met het aantal bezoekers die zijn stand



• Geen berg te hoog

aandeden. Vanuit de hockeyclub was er volop medewerking om daar een Zumbaparty voor kinderen te houden. Er vonden de hele dag door ook hockeywedstrijden plaats. Het zumbagebeuren was daardoor voor belangstellende kinderen wat moeilijker te vinden. Zij die de weg toch nog hadden gevonden dansten er onder leiding van Souad Lakahal lustig op los. Een aantal bezoekers zei niet te weten dat er volkstuintjes bij de Oosterplas zijn, het was hun eerste kennismaking daarmee. Ze zeiden aange-naam verrast te zijn. Het beachvoetbal georganiseerd door het jongerenwerk telde heel wat deelnemers. Bij de zeilvereniging Oosterplas trad o.a. het ‘dameskoortje’ de Muurbloempjes op en hun bijdrage werd beloond met een hartelijk applaus. Een medewerker van Oosterhoeve zei nog nooit zoveel bezoekers gezien te hebben. Rika van de Water van de GGD vond de belangstelling voor haar gezonde voedingstips heel groot. Een dame die een rondje Oosterplas fietste verzuchtte; ‘je moet er wel wat voor over hebben om gratis plantjes te scoren’. Zomaar wat impressies die op zichzelf voldoende zeggen. Souad en Mieke van ‘Buurten in Beweging’ zagen veel mensen rondlopen en fietsen en daar was het hen vooral om te doen. Ook zij waren ‘dik tevreden’. Wel kwamen er wat opmerkingen over het feit dat de Oosterplas wel erg groot is en dat er op sommige gedeeltes te weinig te doen was. Zeker een punt om een volgende keer mee te nemen. Want ook al was het voor de gemeente de laatste keer dat zij de ‘Dag van het park’ organiseerde Mieke en Souad van ‘Buurten in Beweging’ denken nu al na over een vervolg. •

Markt Graafsewijk Noord opgebroken na waarschuwing noodweer

Vanwege de dreiging van noodweer is de drukbezochte rommelmarkt van Werkgroep Graafsewijk Noord vroegtijdig opgebroken. Namens de gemeente kwamen 2 agenten om te melden dat er noodweer dreigde te komen. Nadrukkelijk werd het advies gegeven om de rommelmarkt vanaf 14.30 uur te beëindigen. Dit was een advies, geen verplichting. Na een kort overleg binnen de vrijwilligersorganisatie is besloten om dit advies op te volgen. Ondanks het feit dat het noodweer is uitgebleven kijkt de werkgroep nog steeds terug op een juist genomen beslissing. Natuurlijk hadden zij het liefst de markt door laten gaan maar de ongelukken die konden gebeuren m.b.t. het omwaaien van apparatuur, marktcramen en springkussens wegen veel zwaarder. Binnen een half uur was de hele markt opgebroken dankzij de hulp van de vele vrijwilligers. Graag wil de werkgroep langs deze weg alle kraamhouders en aanwezige bezoekers bedanken voor al hun getoonde begrip. Graag hoopt de werkgroep iedereen weer te begroeten tijdens de volgende editie op 12 augustus 2012. •



Op 18 mei jl. was er een thema avond van het Wijkplatform. Deze avond ging het over armoede en met name de armoede in de wijk. Daar kwam ook de Kruimel ter sprake: Wat doen die voor/met ouders die het niet breed hebben. Om te beginnen is er elke ochtend koffie en thee die gratis aangeboden wordt. Er is een steunfonds, om te waarborgen dat kinderen toch kunnen komen, wanneer ouders de opvang niet kunnen betalen. En er kwam uit dat de drempel van de bieb te hoog is voor sommige ouders. Gezamenlijk hebben we enkele oplossingen bedacht. De Kruimel gaat onder andere een “prentenboekenplank” inrichten voor de ouders die met hun kind willen lezen. Zij kunnen dan de boekjes gratis meenemen en ruilen als zij hun kind komen halen of brengen. Dus.....

Oproep van De Kruimel

Wie heeft er nog boekjes voor kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar en wie wil die schenken aan De Kruimel voor op “de plank”?

Namens de leiding en de ouders alvast bedankt.
De Kruimel
Van Broeckhovenlaan 6
5213 HX ‘s-Hertogenbosch
tel. 073-6106505 / 06-17888608 •

Advertentie



KERKDRIEL

KWALITEIT
en
SERVICE

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

Hans van Lokven een man met een passie

Door Mieke Verberne

Handig

Zoekend naar een persoon met een passie werden we opmerkelijk gemaakt op Hans van Lokven. Hij is werkzaam als vakleerkracht creatieve vaardigheden in het speciaal onderwijs op een dependance van de Herman Broeren School aan de Lucas van Leijdenstraat. Daar brengt hij kinderen 'vaardigheden' bij. Kinderen in dit onderwijs hebben les "op maat" nodig en als het gewone gereedschap niet voldoet verzint hij daar zelf een oplossing voor, zo dat de leerling toch lekker mee kan doen. Hans is een van die handige creatievelingen bij wie ideeën onuitputtelijk lijken.

De Klittenwand

Vol enthousiasme vertelt Hans over een inval dat hij zo'n 9 jaar geleden kreeg en waar hij nog steeds op aan het voortborduren is. Het basisidee ontstond toen hij ontdekte dat klittenband heel goed hecht aan een bepaald soort vloerbedekking: het zogenaamde naaldvilttapijt. Hij lijnde dit naaldvilt op een houten ondergrond en bevestigde dit tegen de muren van de kamers van zijn kinderen. Hij voorzag tekeningen, foto's, posters van een klein stukje klittenband (Velcro) en simpel door het voorwerp er tegenaan te drukken bleef dat hangen aan de wand. En even eenvoudig was het ook te verwijderen. Zo werd de klittenwand geboren, een multifunctioneel flexibel ophangstelsel, waaraan objecten kunnen worden opgehangen. De wand werd onderhoudsvriendelijk en was daarnaast een geluidsdemper. Punaises, plakband, buddy's, spijkers werden overbodig. Eenmaal dat idee bedacht ging Hans op zoek naar meerdere



• Alles blijft plakken op de klittenwand

toepassingen. En daarmee kon hij goed terecht op de school waar hij werkt. In ieder klaslokaal kwamen panelen met tapijt en Hans plakte klittenband op houten letters, cijfers, blokjes, roosters, posters, noem maar op. Zo ontstond de speel/leerwand. In zijn eigen ruimte, op de zolder van de school, bedacht hij systemen om met behulp van de klittenwand gereedschap ordentelijk op te bergen. Ook thuis ging hij aan de slag. Het sterke klittenband heeft veel draagkracht maar door er

aan de achterkant nog wat kleine haakjes aan te brengen kan het nog veel meer gewicht dragen. En zo blijven boekenplanken, handmachines, zelfs kastjes probleemloos en betrouwbaar hangen.

Eindeloos

Hans bedenkt steeds weer nieuwe toepassingen voor zijn klittenwand; de ideeën blijven opborrelen en lijken eindeloos. Hij is ook aan het bekijken hoe hij zijn uitvinding op de markt kan brengen. Dit brengt echter veel rompslomp met zich mee en dat is niet echt zijn hobby. Toch zijn er hier en daar al wat zakelijke afspraken gemaakt en laat hij de panelen nu bijvoorbeeld kant en klaar maken. Diverse scholen hebben al interesse getoond en in de toekomst hoopt Hans wat professioneler de klittenwand aan de man te brengen. Hans vindt het ook leuk als anderen met zijn 'uitvinding' creatief aan de slag gaan. Hij is vooral heel benieuwd wat anderen nog voor toepassingen bedenken. Daarom heeft hij op zijn website, waarop hij adviezen geeft over het maken van zo'n klittenwand, ook een ideeënpagina staan. Hans hoopt dat die uitgebreid gaat worden met nieuwe ideeën en tips van mensen die de klittenwand zelf willen maken. Want hij wil dit idee niet voor zichzelf houden, daar is het te leuk voor. Het was een leuk inspirerend gesprek met deze uitvinder die bruist van energie en van de ideeën. Echt een man met passie.

Nieuwsgierig geworden naar de klittenwand bekijk dan de site www.klittenwand.com Om ongelukken te voorkomen staan op deze site ook adviezen die noodzakelijk voor de gebruiker zijn! ●



Het was een heerlijke dag zondag op 21 augustus tijdens de picknick in de speeltuin aan de IJzeren Vrouw! Er waren volop plannen voor de speeltuin en nog meer verhalen over zwemmen, vissen, skiën en schaatsen.

Heerlijk en fijn zo samen met buurtbewoners, Typisch Den Bosch, Wijkplatform Oost, Kleine Beurs, de Wildbreisters en de Bossche Partij van de Arbeid. Iedereen ziet elkaar en hopelijk nog vele anderen weer bij de opening van het park.

Fotografie Hanneke Buenen en Marjolein Thijssen ●

'Tuinwerkplaats' Oosterhoeve

Transition Town Den Bosch is onderdeel van een internationale beweging van dorpen, wijken, steden, die zoveel mogelijk onafhankelijk willen worden van lange aanvoertlijnen. De beweging is in Engeland gestart als een optimistische 'beweging van onderop' waarin mensen zelf de touwtjes in handen nemen om hun omgeving te veranderen. Men wil een meer veerkrachtige, lokale economie opbouwen waarbinnen de uitstoot van CO2 drastisch wordt verminderd en waarbij de productie van voedsel, energie en materialen meer wordt geïntegreerd in de ecologische cyclus van de natuur.



De Bossche afdeling fungeert als een netwerk dat lezingen, discussieavonden, filmavonden, evenementen organiseert, werkgroepen ondersteunt en informatie uitwisselt. (<http://denbosch.transitiontowns.nl>).

Vooraf

In maart 2011 zijn een aantal initiatiefnemers van Transition Town Den Bosch het stuk grond bij de Oosterhoeve gaan bekijken dat gebruikt zou kunnen worden in het kader van de Eetbare Stad en permacultuur. Men was meteen enthousiast over de ligging, de grootte en de mogelijkheden van het terrein. Het terrein is een uitdaging om in nauwe samenwerking met bewoners uit de buurt en met allerlei natuurlijke middelen tot een EETBAAR PARK om te toveren. Deze uitdaging is voorlopig voor een jaar aangegaan en voortgang is afhankelijk van diverse factoren.

Voorstelling van een 'Tuinwerkplaats'

Het doel is om een volgens permacultuurprincipes te werken; er wordt een ontwerp vooraf gemaakt voor het gehele terrein. 'Alles eerlijk delen', 'eigen teelt zonder zwoegen', 'diversiteit', 'versterkte kracht van planten ten opzichte van elkaar' (gilde), 'duurzaamheid', 'hergebruik van materialen' spelen een belangrijke rol. Bovendien is er ruimte voor experiment, het delen van kennis en verantwoordelijkheid, plezier en creativiteit. Het is de bedoeling dat er een 'thuis' ontstaat voor de bezoekers van de Oosterhoeve/Oosterplas, wandelaars en wijkbewoners; een plek om te bezoeken of om aan mee te werken.

De werktitel 'Tuinwerkplaats' geeft aan dat het een 'project in uitvoering' is, aldoende en gaande vormt de plek zich. Ook het maken van het ontwerp is een onderdeel van het proces. De werkgroep Permacultuur (Hugo Bikker, Jos Ramaekers, Pieter Strenger en Maurice van Abeelen) is vooralsnog verantwoordelijk voor het beheer van het terrein. Wij gaan in eerste instantie de kennisdeling en samenwerking op gang brengen.

Vlak voor de zomer hebben we al dichtregels in de Tuinwerkplaats geplaatst die verwijzen naar het begrip thuis. Een thuis voor iedereen die zich hierbij betrokken voelt (Gedicht: Thuis van Kees Spiering; Constructie: Vincent Geurts). Concreet zien we de volgende activiteit al voor ons: Organisatie van een bijeenkomst over permacultuur & het maken van het ontwerp. Binnenkort liggen er folders met informatie hierover bij het wijkcentrum, kanoclub, Oosterhoeve etc. De Tuinwerkplaats maakt onderdeel uit van de 'Eetbare Stad'. Een mooi voorbeeld is de Graafse Hof aan het Mgr. Van Roosmalenplein. We hopen van harte dat de gemeente Den Bosch deze manier van omgang met stedelijk groen snel omarmt en dit als een beleid voor de toekomst opneemt in de stedelijke regelgeving.

Voor meer info:

Transition Town Den Bosch:
Werkgroep Permacultuur
Contactpersoon:
Hugo Bikker
hugo.bikker@home.nl ●

'S-PORT is weer gestart!!

De scholen zijn begonnen, de vakantie is voorbij. Iedereen heeft heerlijk 6 weken kunnen uitrusten en daarom vinden wij het tijd om weer actief te worden. Piet Adams, vakdocent bewegingsonderwijs op het Rondeel, Patricia van Alst, vakdocent bewegingsonderwijs op BS de Aquamarijn, Kim van den Dungen, vakdocent bewegingsonderwijs op BS de Oberon, Donald van den Oever, vakdocent bewegingsonderwijs BS de Kameleon en Arsen Podjan, buurtsportmedewerker voor jongeren, zullen de komende weken starten met een aantal leuke sportieve activiteiten.



Plein Actief zal op een nieuwe manier worden aangeboden. Per week oefenen de kinderen een aantal sportieve activiteiten en naderhand kunnen zij hiermee een diploma verdienen.

Activiteitenoverzicht:

Voor BS de Oberon en BS de Aquamarijn zal Plein Actief starten op dinsdag 27 september van 15.00-16.15 uur, elke 3 weken wisseld op het schoolplein van BS de Oberon en BS de Aquamarijn. Voor BS het Rondeel zal Plein Actief starten op donderdag 1 september van 14.15-15.15 uur.

Voor BS de Kameleon zal Plein Actief starten op maandag 26 september van 15.00-16.00 uur. Gymplus gaat weer van start op woensdag 7 september. Kinderen die hiervoor in aanmerking komen ontvangen een uitnodiging. Gymplus wordt gegeven in de sporthal aan de Rijnstraat.

Kleutergym en peutersport zullen weer starten in de maand november. Houd de wijkkrant en flyers goed in de gaten!

Als u nog wensen of leuke ideeën heeft wat betreft sport in de wijk laat het ons dan weten! Wij hopen dat alle kinderen weer zin hebben om te komen bewegen en iedereen is dan ook van harte welkom!

Sportieve groetjes 'S-PORT-team Oost

Kim van den Dungen:
k.vandendungen@s-hertogenbosch.nl
06-15948091
Patricia van Alst:
p.vanalst@s-hertogenbosch.nl
06-52585261
Piet Adams:
p.adams@s-hertogenbosch.nl
Donald van den Oever:
d.vandenoever@s-hertogenbosch.nl ●

TANDARTSEN RIJNSTRAAT

Voor tandheelkundige zorg bij u in de buurt kunt u bij ons terecht:

Tandartsen R. Roorda, W. de Bont, Mw. S. Versteeg
Rijnstraat 495, 5215 EJ 's-Hertogenbosch
Tel. 6147311 & 6129990



Werkgroep Graafsewijk Noord



Agenda Werkgroep Graafsewijk Noord

Activiteiten Oktober:

Zaterdag	01 oktober	Dierendag*	10.30 – 12.00 u
Zondag	02 oktober	Feestmiddag 30 jaar WGN	(op uitnodiging)
Zaterdag	08 oktober	Uitstapje 30 jaar WGN	(op uitnodiging)
Vrijdag	14 oktober	Kinderdisco	18.30 – 20.00 u
Zaterdag	15 oktober	Tafelvoetbaltoernooi*	aanvang 20.00 u
Vrijdag	28 oktober	Dropping/ Halloween*	aanvang 20.00 u

Activiteiten November:

Vrijdag	04 november	Kaarten	inschrijving vanaf 20.00 u
Zaterdag	05 november	Kinderbingo*	14.00 – 15.30 u
Vrijdag	11 november	Kinderdisco	18.30 – 20.00 u
Zaterdag	19 november	Kokkerellen*	10.30 – 12.00 u
Zaterdag	26 november	Sinterklaas*	tijd nog niet bekend

* voor deze activiteiten dien je je vooraf op te geven bij:

Anja Baudoin, Elzenstraat 17, tel: 073 – 614 40 70

Vaste groepen van Buurthuis Graafsewijk Noord

Maandag	18.30u – 19.30u	Steps	Volwassenen
Maandag	19.30u – 20.30u	Beatballet	Volwassenen
Dinsdag	19.00u – 20.00u	Zumba	Volwassenen
Woensdag	14.00u – 15.30u	Kinderknutselclub	5 t/m 9 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. ●

De kinderdansgroep heeft nog plaats voor kinderen die spelenderwijs willen dansen. Aan bod komen diverse dansstijlen, aan eigen improvisatie wordt ook aandacht besteed.

Plaats: Buurthuis Graafsewijk Noord

Donderdagavond Groep 1 18.00-19.00 uur voor kinderen van 4 t/m 6 jaar
Groep 2 19.00-20.00 uur voor kinderen van 7 t/m 12 jaar
Heb je interesse kom dan langs voor een proefles. Er is een leuke dansjuffrouw aanwezig

Informatie: Anja Baudoin, Elzenstraat 17, 073-6144070 ●

Rommel-/Jaarmarkt Werkgroep Graafsewijk Noord

Op zondag 21 augustus j.l. opende Werkgroep Graafsewijk Noord haar 30e activiteitenseizoen met een grandioze rommel-/jaarmarkt op de speelplaatsen aan de Lucas van Leijdenstraat. Er viel genoeg te snuffelen op de markt. Voor de kinderen waren er gratis traktaties (snoep, ijs, poffertjes, suikerspin) en zij konden zich vermaken op het springkussen of laten schinken. De gehele dag werd muzikaal ondersteund door Discotheek "El Loco" en CV "De Eldorado's" Er werden ook weer vele prijzen weggegeven tijdens het Rad van Avontuur. Dit is een loterij waarvan de opbrengst geheel ten goede komt aan het vrijwillig jeugd- en jongerenwerk in de wijk. Al de prijzen hiervoor zijn beschikbaar gesteld door de volgende vaste sponsors en winkeliers uit de directe omgeving:

Koopjeshal Pijnenburg	Fabricom-GTI
Pizzeria da Lino	Joep vd Donk/TWS
Princen Sport	Tegelzettersbedrijf Hoedemakers VOF
v. Woensel Bloemen	Sars Verhuizingen en Verpakkingen
Ruiterman IJzerwaren	Mevr. Janissen
Tuincentrum Groenrijk	Nelson Cafeteria
Lanny Mei	Fred van der Heijden
Videotheek Hollywood	Bakkerij Humblé
Albert Heijn	Bakkerij René
Dirck III	Bloemsierkunst Peter Kuys
Dirk van den Broek	Dierenspecialzaak v.d. Veer
Cafeteria Piccadilly	Johan en Miep
Cafeteria De IJsbear	Piet v. Dalsen
Croissanterie Le Jardin	Rik en Tineke
FC Den Bosch	Kapsalon Meili
Glasservice Noord	Rodain
John's Hairstyling	Schouten Automaten



Jeroen Verdonk
Fysiotherapie

Leven is Bewegen!

Voor al uw fysiotherapiebehandelingen!
Begeleid trainen in een rustige trainingsruimte!
Een verwijzing van de (huis)arts is niet noodzakelijk.

Bel voor een afspraak of kom eens langs:
073-8509099 info@jeroenverdonk.nl

Piet Slagerstraat 132 (de voormalige Oosthoek)
5213 XT 's-Hertogenbosch www.jeroenverdonk.nl

Little Car Company
Drankenhandel Dennis Nelissen
Sportiom
Kuijpers Installaties bv
Schilderwerken Jos Hoffman
Lika Den Bosch
Friethuis De Dageraad
GSM Today
Romy en Piet
Interieurbouw van Dalsen bv
Marco van der Waal Schilderwerken
Werkgroep Graafsewijk Noord dankt alle sponsors, vrijwilligers en bezoekers voor deze grandioze dag. De opbrengst komt geheel ten goede aan het vrijwillig jeugd- en jongerenwerk in de Graafsewijk Noord. ●



Activiteiten Wijkcentrum De Stolp

Maandag

09.00u	Logopodie E. de Hommel
09.15u	Vivent Yoga
09.30u	Gezond bewegen [v. Neijnselstichting]
10.30u	Vivent Yoga
13.00u	vrij kaarten
13.30u	buikdansen
14.00u	Divers kienen 50+
19.00u	biljarten De Stolp
19.00	Zumba Toning
20.00	Zumba
20.30u	boerenkapel de Dreuglopers

Dinsdag

09.00u	Computerles
09.30u	Jazzballet
13.00u	vrij kaarten
14.00u	Computerles
19.00u	jeugdorkest Glorieux
20.00u	Harmonie Glorieux

Woensdag

09.15u	Yoga Do-in
09.30u	computerles
09.30u	Weight Watchers
13.00u	vrij kaarten
13.00u	fysiotherapie Kiniton
14.00u	computerles
18.00u	Weight Watchers
18.30u	Biljarten BSV
19.00u	Yoga Do-in
20.00u	Boeren Kroonkapel
20.00u	Improvisatiever. Zoetelieve

Donderdag

13.00u	vrij kaarten
13.30u	de Bossche Jankers
19.00u	Jazzballet
19.30u	Bossche hengelvereniging
20.00u	C.V. De Mexicanen

Vrijdag

09.00u	yoga
13.00u	vrij kaarten
19.00u	Zumbales
19.30u	percussieband Matakabra

Zaterdag

18.00u	CV 't Heuveltje
--------	-----------------

Zondag

11.00u	CV De Vrolijke Vagebonden
11.30u	CV Veur Mekaar
15.00u	CV De Piassen
19.00u	de Jeugdbende

Heeft u een hobby? Nog niet bij ons bekend? Kom langs! Misschien kan het een nieuwe activiteit in de Stolp worden. ●

Computercursussen in de Stolp

Een basiscursus omgaan met de PC (incl. Internet & e-mail), WORD en EXCEL. Deze cursus start eind september 2011 en wordt gegeven in wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497 in Den Bosch. De cursustijden zijn:

dinsdagochtend : van 09.00 en 12.00 uur.
dinsdagmiddag : van 13.30 tot 16.00 uur;
woensdagochtend : van 09.00 en 12.00 uur;
woensdagmiddag: van 13.30 tot 16.00 uur.

De computerlessen worden gegeven in groepjes van vijf personen. Mensen die iets anders willen leren op de computer, kunnen dat doen in overleg met de leiding. Voor informatie en aanmelding tel.nr. 06-36184754. ●

Gezonde broodtrommel

De zomervakantie is weer voorbij en de scholen zijn begonnen! Tijd voor broodtrommels! Het is belangrijk om je kind gezond eten mee te geven naar school. Zo krijgt je kind alle belangrijke bouwstoffen om de hele dag goed te leren en te spelen. Volkoren brood is een goede basis. In volkoren brood zitten alle benodigde vezels, vitamines en mineralen. Besmeer het brood met margarine. Hierin zitten de noodzakelijke vitamines A, D en E. Wissel af met beleg. Kinderen houden van appelstroop, jam, magere kaas/ vleeswaren, of vruchtenhagel. Maar ook plakjes banaan en aardbei zijn lekker op de boterham! Smeer geen pindakaas, chocoladepasta en chocoladehagel-slag, hierin zitten teveel calorieën. Geef kinderen geen snoep of koek mee naar school. Hierin zitten nauwelijks voedingsstoffen. Wel veel suiker en vetten, die zijn slecht voor het gebit en het zijn dikmakers. Er zijn genoeg gezonde alternatieven als tussendoortje, bijv. een mini-krentenbol of een plak ontbijtkoek. Groenten en fruit mogen niet ontbreken. Mandarijntjes, stukjes appel, druiven, cherrytomatjes, plakjes komkommer en worteltjes etc. zijn lekker én gezond! Het voedingscentrum geeft het volgende advies voor kinderen van 4 - 12 jaar.

Houd voor de jongere kinderen de kleinste hoeveelheden aan en voor de wat oudere kinderen de grootste hoeveelheden.

- Groenten: 2 à 3 opscheplepels
- Fruit: 1,5 à 2 porties
- Brood: 3 – 5 sneetjes, liefst bruinbrood
- Aardappelen: 2 à 3 stuks of 2 à 3 opscheplepels rijst, pasta of peulvruchten
- Zuivelproducten: 400-600 ml melk(producten) en 0,5 - 1 plak kaas, liefst 20+ of 30+ kaas
- Vlees(waren), kip, vis, eieren, vleesvervangers: 50 -100 gram
- Halvarine, zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet of olie: 15 gram voor meisjes, 35 gram voor jongens

- 1-1,5 liter water (inclusief melkproducten)

Geef het goede voorbeeld:

'Goed voorbeeld doet goed volgen'. Als jij zelf gezond eet, zal je kind jouw goede eetgewoonten als normaal beschouwen en nadoen. Wanneer je zelf veel groenten en fruit eet, zal hij/zij dat ook doen. Het gezond laten overblijven wordt daardoor een stuk makkelijker. Wanneer je bijvoorbeeld rauwkost meegeeft en dat thuis ook regelmatig voorziet, dan is het gewoon dat je kind dat ook in zijn broodtrommel vindt. Die etenswaren kent hij/zij immers al van thuis; mama en papa eten ook regelmatig schijfjes komkommer en tomaat bij het brood. Als je zelf echter nauwelijks groenten en fruit eet en heel veel snoept, kun je van je kind niet verwachten dat hij/zij wel verantwoord eet. Waarom zou hij/zij wel die onbekende rode reepjes eten, alleen maar omdat jij zegt dat rode paprika lekker zoet is en vol zit met goede bouwstoffen? Nee, wil je dat jouw kind gezond eet, dan zul je dat zelf ook moeten doen. Op die manier leert een kind gezonde etenswaren (her)kennen, eten en uiteindelijk ook waarderen. Gedragsonderzoek heeft aangetoond dat je bij kinderen regelmatig een bepaald gerecht op tafel moet zetten voordat ze het echt proeven. Elke keer (zonder dwang) nieuwe producten aanbieden en het zelf met smaak opeten is de manier om kinderen met gezond gevarieerd voedsel te laten kennismaken. De ontwikkeling van het smaakgevoel bij kinderen kost tijd. Het duurt even voordat ze gewend zijn aan nieuwe, gezonde etenswaren.

Blijft het eten tijdens de overblijf lastig, praat dan eens met een van de overblijfkraachten. Vraag of zij jouw dochter of zoon extra in de gaten willen houden. Misschien dat je op die manier de oorzaak voor het moeilijke eetgedrag kunt achterhalen. ●



Wijkgericht

Wijkgericht Werken Oost, september 2011
Editie Wijkkrant Oost

Met de aandacht voor Oost zit het wel goed

Heel veel mensen houden zich bezig met de wijk Oost. Vrijwilligers en professionals. Sommigen een paar uurtjes per week, sommigen fulltime. Maar altijd samen en altijd met aandacht en warmte. 'Dat gaat heel goed, maar toch kijken we hoe het nog beter kan,' zegt wijkmanager Paul Hilgers. Er is nu een clusteroverleg om de vele vormen van samenwerking op elkaar af te stemmen.

Elly Vogelzang van Samen Beter, wijkmanager Paul Hilgers en Wilma van der Aalst van Divers vormen samen het clusteroverleg.



Als we het hebben over de wijk Oost, dan is dat een samenraapsel van tenminste vier buurten: Aawijk Noord en Zuid en de Graafsebuurt Noord en Zuid. Daarnaast zijn er nog Hinthamerpoort (beter bekend als Barten Zuid en het voormalige Barten Noord) en De Bossche Pad (ofwel Eikendonk en de Grevelingen). Soms wordt ook Hintham nog bij het gebied betrokken. Het is een wirwar van structuren en werkgebieden. Zo zijn er bijvoorbeeld in Oost maar liefst vier wijkagenten actief!

Twee netwerken

Oost heeft twee belangrijke netwerken: het *handhavingsteam* en het *wijknetwerk Oost*. In het handhavingsteam werken mensen van de gemeente, politie, Divers en de woningcorporaties BrabantWonen en Zayaz samen om de wijk schoon, heel en veilig te houden. Het wijknetwerk bestaat uit sleutelfiguren en contactpersonen in de wijk. Zij reageren snel en effectief op signalen dat er iets mis kan zijn 'achter de voordeur'. Ze schakelen de juiste instanties in, stemmen hulp af, weten zaken op te lossen of voorkomen dat ze erger worden.

Clusteroverleg

Buiten deze netwerken zijn er nog vele andere vormen van samenwerking. Met scholen, zorginstellingen en allerlei organisaties op het gebied van welzijn en wonen. Paul Hilgers: 'Voorheen werd dit alles gestroomlijnd in het werkersoverleg Oost. Nu hebben we het nieuwe clusteroverleg. Daarin stemmen we samen met Divers en gezondheidscentrum Samen Beter alle projecten zoveel mogelijk op elkaar af. Zo kunnen we de aandacht effectief verdelen en houden we het overzicht en de regie.'

Amfitheater aan de Oosterplas

De natuurspeelplaats aan de Oosterplas krijgt een amfitheater. Middenin de natuur, kleinschalig en uitnodigend voor iedereen. Vanaf de grote zandheuvel kun je straks kijken naar een voorstelling of een voetbalwedstrijdje. Of gewoon lekker genieten van de avondzon. Het amfitheater is een geschenk van BrabantWonen vanwege het honderdjarig bestaan van de woningcorporatie.

Het amfitheater wordt geen plaats voor glamour en glitter. Geen groot spektakel, maar juist een rustig plekje voor mooie en leuke dingen, passend bij het spel op de natuurspeelplaats.

Voor iedereen

Vanaf oktober is het amfitheater klaar en kan iedereen er gebruik van maken. Kinderen kunnen er spelen. Families kunnen er sportwedstrijdjes houden. Koren of toneel-

groepjes kunnen er optreden. Misschien dat er ook weleens een voorstelling op locatie zal plaatsvinden, bijvoorbeeld van het theaterfestival Boulevard. Voor zulke evenementen is dan de extra parkeerplaats aan de Oosterplas (links, als je vanaf de Maastrichtseweg binnenrijdt) beschikbaar, waardoor parkeeroverlast voor de buurt zoveel mogelijk wordt voorkomen.

Speels

Het amfitheater is een ontwerp van architect Wil Janssen en ziet er grappig uit. Het bestaat eigenlijk uit twee helften. Er is als het ware een 'plak' uit de zandheuvel gesneden, waardoor je er ook dwars doorheen kunt lopen. Het speelse en kleinschalige theater past helemaal in de hoek met de speelplaats en de kinderboerderij. Een mooie aanvulling, waarvan straks iedereen kan genieten.



Kijk ook eens op www.wijkgerichtwerken.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 wijkgerichtwerken@s-hertogenbosch.nl.

