

Wijkkrant Oost

DE WIJK WAAR DE ZON OPKOMT

EN
VERDER

3



Erica en Christel
kijken uit naar
eigen woonplek

3



Spot op
Hans
Kuijpers

6



Nieuw Buurteam Divers stelt zich voor



8



Met koken maak je vrienden

Veel steun bij herbouw clubhuis

Door Mieke Verberne

Tijdens de nieuwjaarsnacht van 2013, brandde het clubhuis van Amateur Tuinders Vereniging Oosterplas tot aan de grond toe af. De toiletten en een opslagplaats voor gereedschappen raakten beschadigd. De club was in één klap dakloos. Nu, ruim één jaar na deze voor de vereniging rampzalige gebeurtenis, praten we met bestuurslid Anton van Rijn over hoe het de club sindsdien vergaan is.

Anton: 'Je staat machteloos, wanneer zoiets gebeurt. Waardoor de brand is ontstaan is nooit duidelijk geworden. Er kan sprake zijn geweest van brandstichting maar er zijn nooit daders gevonden. We waren door de brand zwaar gedupeerd. Omdat er eerder brandjes waren gesticht, lukte het ons niet meer om het gebouw te verzekeren. Dit was dus een extra tegenslag'.

PUIN RUIMEN

Direct na de brand gingen huurders van de tuinen aan de slag om puin te ruimen. Het bestuur kwam bij elkaar om te bespreken hoe het nu verder moest. Sommige leden leek het beter om zonder clubhuis verder te gaan of alleen een container te plaatsen, anderen wilden graag een nieuw clubhuis. Anton: 'Uiteindelijk kozen we ervoor om zelf te gaan herbouwen. Ik kreeg de taak om deze bouw te coördineren. Als penningmeester zat ik niet echt op extra werk te wachten maar iemand moest het doen.'

VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK

We hadden weinig geld in kas dus zijn we op zoek gegaan naar middelen. 'Een hele klus voor de



club, maar..', zegt Anton: 'We hebben erg veel hulp gehad!' Vooral van Marlies Borstel uit Hintham. Zij zit in de wijkraad Hintham en heeft veel werk verzet. Zij heeft een groot netwerk en heeft allerlei mensen benaderd een bijdrage te leveren. Met resultaat! De gemeente stelde gratis containers beschikbaar voor puin en afval en zorgde ook nog eens voor de afvoer. 'Mooi Zo goed Zo' benaderde bouwbedrijf Hoedemakers en die leverde belangeloos steigers en stenen en tegels uit restpartijen. Bij het nabijgelegen dierenasiel kon de club terecht voor stroom. Zowel de beheerders van de Stolp als leden van buurthuis Graafsewijk Noord schonken meubilair waarmee het nieuwe clubhuis ingericht kon worden. Via Internet werden enkele wastafels besteld en toen de leverancier het verhaal van de brand hoorde verlaagde hij onmiddellijk de prijs. Door een bijdrage uit het BIG-geld konden de toiletten gebouwd worden. Zo werd al het materiaal bij elkaar gescharreld.

MET PLEZIER SAMENGWERKT

En dan het gebouw zelf. Veel leden van de club hebben de handen uit de

leden in de bouw werken of hebben gewerkt. De één heeft al het metselwerk voor zijn rekening genomen, een ander heeft overal de verwarming aangelegd. Met vereende krachten is het clubgebouw weer uit de as herrezen. 'We hebben met veel plezier samengewerkt en er zijn nauwelijks strubbelingen geweest', zegt Anton. En het resultaat mag er zijn. Waar eerst alleen nog een hoop puin te zien was staat nu een mooi nieuw stenen gebouw. Wel iets kleiner dan voorheen maar mooi ingericht van binnen met het gratis verkregen meubilair, een zelfgemaakte bar en laminaat als lambrisering. Ook de toiletruimte ziet er keurig uit.

Bij de aangrenzende opslagruimte bleek de schade uiteindelijk mee te vallen. Daar hoefde dus niet zo veel aan gedaan te worden. Door alles goed te isoleren en door spaarverlichting aan te brengen hoopt het bestuur dat de energiekosten een stuk lager uit zullen vallen dan tot nu toe het geval was. Ook rondom het gebouw wordt op dit moment nog hard gewerkt. Anton hoopt dat de komende zomer de tuinders, na het werken in hun tuintjes, lekker een kopje koffie kunnen drinken op een nieuw terras. En wat hem betreft zijn ook passanten van harte welkom.

FEEST

In oktober 2013 is het herbouwde clubgebouw feestelijk in gebruik genomen. Helaas was het die dag heel slecht weer. Maar ook nu was er weer een reddende engel. Een verhuurder van tenten stelde gratis een aantal

Donaties meer dan welkom!

De wijkkrant wordt financieel ondersteund door het Wijkplatform Oost en de Gemeente Den Bosch (bijdrage uit BIG gelden). Om in 2014 de Wijkkrant te kunnen blijven maken zijn donaties erg belangrijk voor ons. Met name omdat de gemeentelijke bijdrage vanuit de BIG-gelden sterk verminderd wordt. U kunt ons steunen door uw donatie over te maken op rekeningnummer 17.19.17.480 (Rabobank) t.a.v. Wijkkrant Oost.

Voor meer informatie kunt u kijken op www.wijkkrantooost.nl/donaties/vrienden

tenten beschikbaar en daardoor kon het feest toch doorgaan. Niet alleen de leden waren uitgenodigd maar iedereen die een steentje had bijgedragen aan de realisatie van het clubhuis was welkom. Leden van Turkse en Marokkaanse afkomst verzorgden een barbecue en dat werd een feestelijke maaltijd.

Anton, die tijdens de herbouw bijna dagelijks aanwezig was, vond het een mooie en uitdagende tijd.

Hoewel het ook vermoeiend was. Wat eerst zo uitzichtloos leek is een mooi project geworden, dankzij de hulp en de inzet van veel mensen. En vooral dankzij Anton. Zelf is hij er bescheiden over maar zijn aandeel is heel groot geweest. ●

Hartelijk dank!

In 2013 werd deze wijkkrant mogelijk gemaakt door donaties van:

Kinder- en zorgboerderij Oosterhoeve
De Zonnebloem
Stichting Humanitas
Welzijnsonderneming Divers
Reinier van Arkel Groep
Gezondheidscentrum Samen Beter
BENU Apotheken
Het Sluske
We danken ook onze trouwe en vaste adverteerders:
Printest BV, de huisdrukker en
John's Hairstyling in de Pieter Breughelstraat. ●

Lente !!!





Vacatures vrijwilligers-werk “Trefpunt-Oost.”

Trefpunt Oost organiseert activiteiten die toegankelijk zijn voor mensen die het moeilijk vinden zelf invulling te geven aan het dagelijkse leven. Binnen het Trefpunt hebben we de volgende vacatures voor vrijwilligers:

- Een gastvrouw, die onze bezoekers zich thuis kan laten voelen;
- Een kok die samen met een collega, een eenvoudige warme maaltijd voor max. 10 personen kan verzorgen;
- Een fitnessbegeleider: die bezoekers bekend maakt met de aanwezige fitness toestellen en enigsins bekend is met trainingsopbouw;
- Iemand die bloemschikles kan geven;
- Iemand die individuele computerles kan geven over de basis van computergebruik;
- Een tuinman/vrouw die in samenwerking met de Graafsehof deelnemers begeleidt bij tuinwerkzaamheden;

Colofon

Maart 2014, Oplage: 5200
jaargang 2014, nr. 72

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

16 Mei 2014

Klachten m.b.t. bezorging

redactie@wijkkrantoost.nl

Vacaturebank e.a.

- Organisatorisch talent(en): die het leuk vinden om enkele keren per jaar te helpen met het organiseren van grote(re) activiteiten;
- Iemand die naailes geeft en eenvoudige kledingreparaties aanleert.

Voor elke vacature zijn we op zoek naar meerdere kandidaten.

v. Broeckhovenlaan 4a, 5213 HX 's Hertogenbosch. Voor meer informatie bel: 06 46 76 81 17 of mail naar: trefpuntoost@gmail.com •



Vrijwilligers bij Humanitas DMH!

Vrijwilligers geven extra glans aan het leven van mensen met een beperking. Voor mensen met een beperking is het soms lastig om contact te maken bijvoorbeeld met de buurt. Of om naar een sportclub te gaan, een kopje koffie te drinken op een terras. Een vrijwilliger kan daarbij helpen om die stap te zetten.Humanitas DMH in Den Bosch is daarom op zoek naar vrijwilligers.Op verschillende locaties in Den Bosch kunt u als vrijwilliger aan de slag: ons wooncentrum aan de Javastraat, het Homerunhuis aan de Waalstraat en met cliënten die zelfstandig wonen. De activiteiten zijn divers zoals wandelen, fietsen,

koken, tuinieren, huiswerk begeleiden, sleutelen aan een motor of gewoon gezellig een kop koffie drinken.

MEER INFORMATIE

Heeft u een uurtje over? Neem dan contact op met de vrijwilligerscoördinator van Humanitas DMH, mobiel 06 — 102 48 101 of stuur een e-mail naar milou.de.vocht@humanitas-dmh.nl •

BurenKracht Oost

Elke week op maandag middag 13.30 uur tot 15.30 uur in het Trefpunt en elke donderdag van 9.00 uur tot 11.00 uur 's-ochtends in Park Eemwijk is er een samenkost van BurenKracht Oost. Burenkracht is: met elkaar de kleine dingen in het leven die voor andere soms niet haalbaar zijn op te lossen. Bijvoorbeeld:een boodschap doen of erbij helpen; een wandeling maken met iemand die niet alleen naar buiten kan; hulp met de computer; kleine reparaties in en om het huis enz. Weet jij iets of kun je hulp bieden? Heb je ergens hulp bij nodig of zin in een praatje met een kopje koffie of thee? Kom dan eens op een van deze twee locaties langs en wie weet wat we voor elkaar kunnen betekenen. Ondertussen hebben zich al een aantal buurtbewoners aangemeld om mee te komen helpen. Op de website van Platform 073 kunt u zich ook aanmelden, maar langs komen of bellen is zeker zo gezellig Mariette Versleijen, Van Neyssel 06-52778174. Mieke Reijner, Divers 06-50459340 Burenkracht.oost@gmail.com •



Vrijwilligers Park Eemwijk

Dit jaar is er flink Carnaval gevierd op Park Eemwijk. De bewoners en ook een aantal wijkbewoners hebben hier volop van genoten. Om dit de komende tijd opnieuw mogelijk te maken, hebben wij ieder jaar weer veel vrijwilligers nodig. Viert U ook zo graag Carnaval en wilt U juist met deze dagen een handje helpen? Dan hebben wij U rond de elfde van de elfde nodig!

Meldt U zich als vrijwilliger aan, zodat we een team carnavalsvrijwilligers kunnen samenstellen, die ons helpen diverse werkzaamheden Ook al is Carnaval 2014 net voorbij, toch hoor ik graag van u. Aanmelden kan bij Jacqueline Cornelissen , j.cornelissen@vanneynsel.nl of 073-8228709/06-11434819 •



Goed leven



Nieuws over de Kruimel.

Halve dagopvang de Kruimel is al meer dan 30 jaar gevestigd in Den Bosch Oost. Door de slechte economische tijden is kinderopvang overal in het land enorm teruggelopen en het zag er naar uit dat de Kruimel ook haar deuren zou moeten sluiten. Achter de schermen is hard gewerkt om nog iets te redden en dat is gelukt. De opvang van kinderen voor halve dagen is wel gestopt maar vier ochtenden in de week zal de Kruimel nu haar deuren open voor kinderen van 2.5 tot 4 jaar.

Zij krijgen een 'peuterarrangement' aangeboden waardoor de kindjes op een educatieve, speelse manier voorbereid worden op de basisschool. De Kruimel gaat op 12 mei wel verhuizen naar BBS De Graaf aan de Graafseweg. Woensdag 9 april gaan ze samen met de ouders alvast een kijkje nemen in de nieuwe ruimte.

Alle kinderen gaan op 12 mei per huifkar vanaf de oude locatie aan de van Broeckhovenlaan naar het nieuwe onderkomen verhuizen.

De medewerkers van de Kruimel zijn erg blij met deze verhuizing. Vooral dat de al sinds lang bestaande 'moedergroep' gewoon door kan gaan. Het gedachtegoed van de Kruimel blijft op deze manier bestaan. •

Dag van de Oosterplas op 22 juni

Dit jaar organiseren we opnieuw de Dag van de Oosterplas. Een dag waarbij groepen, clubs en individuen gevraagd wordt om belangeloos iets gezelligs, sportief en onderhoudends te organiseren rondom de Oosterplas voor alle wijkbewoners uit Oost. De Oosterplas is nu eenmaal een mooie en geschikte plek voor recreatie, beweging en ontmoeting. Normaal organiseren we deze dag op de tweede zondag van juni. Dit jaar valt dit op Pinksteren en daarom hebben we besloten de dag op zondag 22 juni te houden.

Iedereen die zin heeft om die dag iets leuks te organiseren, die muziek wil maken, een sportwedstrijdje wil organiseren of op een ludieke wijze een organisatie of club wil presenteren kan zich aanmelden via buurteninbeweging@hotmail.com of via telefoonnummer 06 36533432. Ook voor informatie kunt u hier terecht. Mensen die deze dag mee willen organiseren en goed zijn in netwerken, publiciteit, en motiveren zijn van harte welkom.

Namens Buurten in Beweging



Afscheid Agnes Kuijpers

Helaas gaat 'onze' Agnes , coördinator van de Kruimel, vanwege haar leeftijd stoppen met haar werk. Na 23 jaar verdwijnt hiermee het gezicht van de Kruimel.



De afscheidsbijeenkomst is op donderdag 15 mei van 14.00 tot 16.00 uur op BBS De Graaf aan de Graafseweg 52. Agnes vindt dit zelf een mooie dag, omdat het dan 'de dag van het gezin' is. Iedereen die persoonlijk afscheid van Agnes wil nemen is van harte welkom.

Team de Kruimel •

Oosterhoeve zoekt oldtimer

Op Tweede Paasdag geën we paaseieren zoeken en schaapscheren; Op 25 mei is het kinderboerderijdag en op 22 juni de Dag van het Oosterplas. Voor 22 juni zoeken we een oldtimer om op die dag tentoon te stellen op de 'boerderij. Kent u iemand die zijn oude auto op deze dag beschikbaar wil stellen? Laat het ons weten.

Voor uitgebreide informatie over deze en andere activiteiten: kijk op onze website, www.stichting-oosterhoeve.nl



Onze kok bereidt iedere donderdag om 5 uur een heerlijke driegangenmaaltijd voor 4, 50 euro 's Woensdags opgeven. We zijn op werkdagen tot 4 uur open, in de weekenden beperkter. Belt u gerust voor meer informatie. Graag tot ziens! Kinderboerderij / Zorgboerderij Oosterhoeve, oosterhoeve@gmail.com, tel.0623910121, Hoek Dommelstraat / IJsselsingel, aan de Oosterplas. •

Spot op ...

Hans Kuijpers

Door Mieke verberne

Vanuit de overheid wordt steeds meer benadrukt dat mensen moeten participeren. Sommige mensen moeten daarvoor aangemoedigd worden, voor andere mensen is het een levenswijze. Neem nu Hans Kuijpers. Als 22-jarige is hij begonnen met vrijwillig zijn diensten aan te bieden en nu is hij 57 jaar en nog steeds actief. We kijken met hem terug op zijn lange staat van dienst als vrijwilliger. Een indrukwekkende lijst naast zijn 40-urige werkweek!

VOETBAL
Het begon allemaal bij voetbalclub OVH. Als jong manneke voetbalde hij daar. Omdat hij echter thuis geacht werd mee te helpen, was zijn lidmaatschap van korte duur. Zijn voetbalcarrière eindigde al voordat die eigenlijk begonnen was. 22 Jaar was hij toen hij weer terugkwam. Theo Leermans, destijds bestuurder van die club, zag in Hans wel iemand die de voetbaljeugd zou kunnen begeleiden en trainen. Hans ging voortvarend met 'die jong' aan de slag. Hij haalde zijn trainers- en scheidsrechterdiploma. Hij was niet alleen als trainer voor de junioren actief was maar floot ook zondags wedstrijden bij de senioren. Na drie jaar maakte hij de overstap van OVH naar BHV maar hij bleef jeugdtrainer en scheidsrechter. Toen de twee kinderen van Hans de schoolgaande leeftijd bereikten, besloot hij lid te worden van de ouderraad van de Pater Damiaanschool. Daar werd hij voorzitter en vertegenwoordiger namens de ouderraad in de medezeggenschapsraad.

ZWEMMEN
Hans en zijn vrouw Bea wilden dat hun kinderen goed zouden leren zwemmen en daarom meldden zij hen aan bij zwembad de Kreek in Kerkdriel. Ook daar konden zij de hulp van Hans goed gebruiken. Hij en zijn Bea gingen assisteren bij de zwemles.

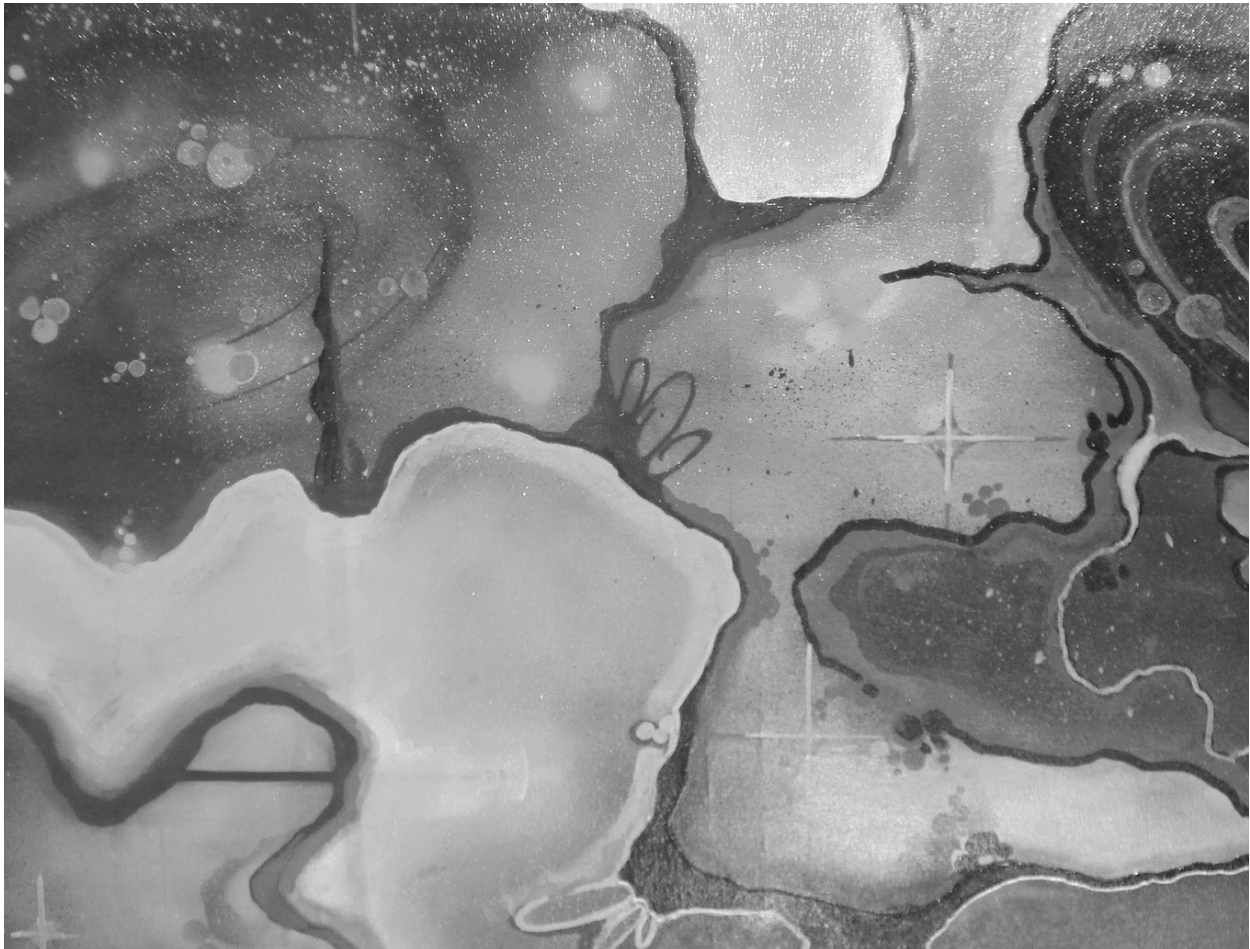
Hans deed dit uiteindelijk zes jaar lang, die keer per week! Intussen was er in de Graafsewijk een werkgroep opgericht die kinderactiviteiten wilde organiseren in de Pater Damiaanschool. Wederom werd Hans gevraagd of hij mee wilde doen. En natuurlijk kon die werkgroep weer op hem rekenen. De werkgroep startte met knutselavonden voor gelegenheden zoals moeder-en vaderdag, Koninginnedag, Pasen. De werkgroep bestond uit tien mensen en langzamerhand breidde de activiteiten zich uit. Men begon ook voor volwassen buurtbewoners dingen te organiseren. Hans nam hier zeer actief aan deel mee en werd wederom voorzitter.

JUBILEUM
Dat Hans geen eendagsvlieg is, is wel duidelijk. Afgelopen jaar bleek het 25 jaar geleden te zijn dat hij in de werkgroep stapte. Hij had dit zelf niet in de gaten maar zijn omgeving wel. In het geheim werd er een feest georganiseerd en werd Hans tot zijn grote verrassing flink in het zonnetje gezet. Ondanks al zijn activiteiten nam Hans er nog een taak bij. In 2000 startte Wijkplatform Oost en vanaf het begin sloot Hans zich daarbij aan. Ook daar kunnen ze tot op de dag van vandaag op hem rekenen. De laatste jaren moest Hans voor zijn werk naar Groningen. Dat betekende dat hij drie jaar lang door de week in Groningen verbleef en dat hij alleen in de weekenden thuis was. Maar dat weerhield hem niet actief te blijven, al was het natuurlijk wel op een lager pitje. Als iemand zo actief is, dan blijft dat niet onopgemerkt. Daarom kreeg Hans in 2009 een lintje. Ook dit kwam als een grote verrassing voor hem.

GROTE VENT
Hans Kuijpers, vrijwilliger pur sang. Als ik hem vraag hoe hij dit volhoudt en waarom hij dit doet zegt hij: 'Allereerst doe ik heel veel dingen samen met mijn vrouw Bea. Zonder haar zou

ik dit niet kunnen doen. Zij is wat meer op de achtergrond aanwezig maar ik kan altijd op haar rekenen en steunen. En verder is het ontzettend leuk en heeft het zoveel verschillende kanten. Ik was vroeger eigenlijk.... niks. Nu ben ik uitgegroeid tot een grote vent. Het heeft me vollediger gemaakt, ik heb leren praten, voor andere mensen zorgen, ergens iets van te vinden. Nu weet ik waar ik het over heb. Ik heb zo veel leuke dingen meegemaakt, zoveel mensen leren kennen. Een grotere beloning kun je niet krijgen. Ik zou niet meer zonder kunnen.'

Aan stoppen denkt hij voorlopig niet: 'Ik ga wel proberen mijn activiteiten iets te minderen. We hebben intussen vier kleinkinderen en voor hen wil ik er ook zijn. Maar zolang ik kan, zal ik doorgaan mét de steun en hulp van mijn vrouw Bea. Ik heb nog ideeën genoeg.'



GESCHILDERD DOOR CHRISTEL

Een eigen plek, een nieuw begin!

Door Marjolein Thijssen

H'Heerlijk!' roepen Christel en Erica uit als ze gevraagd worden naar hun aanstaande verhuizing naar het hostel aan de van Broeckhovenlaan. 'Ik kan er mijn kinderen en kleinkind ontvangen. En mijn moeder bezoeken die dichtbij in het verzorgingshuis woont' zegt Christel. 'Ik kan er rustig schilderen, gedichten schrijven en koken.' Een eigen plek, een nieuw begin. Dat is wat de verhuizing naar het hostel voor Christel (53 jaar) en Erica (49 jaar) betekent. Ze hebben er veel zin in!

Christel en Erica wonen nu al enige tijd op de dagopvang van Novadic/Kenron. Vanwege een verbouwing, verblijven ze nu met twintig andere cliënten in een tijdelijk pand. 'Het is hier ontzettend klein. We delen een slaapkamer met vier tot vijf personen. Er is een woonkamer met een televisiescherm van vier bij vier. De enige plek met een beetje privacy is de wc.' In het nieuwe hostel krijgt elke bewoner een eigen tweekamer appartement met toilet, douche en keuken. Daarnaast is er een gezamenlijke ruimte en tuin. Het hostel gaat plaats bieden aan dertig bewoners. Voor Erica en Christel betekent de verhuizing naar het hostel vooral rust.

Erica: 'Ik kan straks in mijn eigen kamer wakker worden en dan een beetje opruimen en schilderen. Die ruimte is er nu niet. Ook ga ik graag naar buiten, boodschappen doen, fotograferen en een praatje maken'. Christel vult aan: 'In je eigen kamer wakker worden, opstaan en voor jezelf een ontbijtje maken, heerlijk. Ik ga vier tot vijf dagen per week naar de dagbesteding. Het lijkt me heerlijk om daarna thuis te komen, te douchen, mijn huiskloffe aan te trekken en dan lekker te genieten van de rust.' Christel: 'Voor mij is het hostel de juiste plek. Ik heb moeten accepteren dat ik afhankelijk ben van begeleiding voor rust en structuur. Het hostel biedt

dit. Erica: 'Met rust komt er ook een gevoel van veiligheid'. Christel en Erica: 'We hoorden van de vertraging van de bouw van het hostel. Dat een aantal wijkbewoners tegen de komst van het hostel was. Dat was niet fijn om te horen. Het geeft je het gevoel niet welkom te zijn. Dat doet pijn. Gelukkig hebben onze begeleiders ons gesteund en ons eerlijk op de hoogte gehouden van alles wat er speelde.' Met de verhuizing naar het hostel, worden Erica en Christel wijkbewoners in Oost. Erica kent de wijk al redelijk goed: 'Ik doe boodschappen in Oost en ik ken wat mensen in de Graafsewijk. Ook heb ik meegeholpen bij de moestuin van de Graafse Hof. Christel: 'Ik vind het een fijn gevoel om straks wijkbewoner in Oost te zijn. Ik hoor ergens bij. Ik ken de wijk Oost nog niet zo goed maar volgens mij is het een lekker rustige wijk.

In de toekomst zou ik graag mee willen doen met activiteiten. Ik leer de wijk graag kennen!' ●

Advertentie

JOHN'S HAIRSTYLING

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

JOHN'S ZONNESALON

1x supersnelbruiner	25 min.	€ 6,50
	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

Judotoppers verzorgen judoclinic in Oost

Op dinsdag 25 en woensdag 26 februari kwamen judotoppers Linda Bolder en Ruben Houkes naar Den Bosch.

Linda Bolder verzorgde dinsdagochtend 26 februari een clinic in Sporthal Rijnstraat. Deze clinic werd mede mogelijk gemaakt door de gemeente 's-Hertogenbosch. Dit judofeest was de afsluiting van een groot project in 's-Hertogenbosch. 1041 kinderen uit totaal 20 basisscholen hebben op hun school vier weken judoles gehad. Elke week stond een thema centraal. Zo leerde de kinderen samenwerken, valbreken en natuurlijk enkele stoelvormen. Tijdens de clinic moesten de kinderen met de topjudoka's op een extra grote judomat aan het werk. Ze kregen een échte Olympische medaille te zien. Hopelijk inspireert deze medaille om door te gaan met de naschoolse lessen van Schooljudo.nl in Den Bosch. En wie weet dromen er na de clinic stiekem al een paar kinderen over een Olympische medaille.

PEUTERGYM

In de maand januari en februari zijn er op de BBS aan de Aa peutergymlessen gegeven. Vijf weken lang hebben de kinderen verschillende sporten beoefend en ze vonden het helemaal geweldig. Ook hebben de ouders informatie gekregen over gezonde voeding, deze informatie is gegeven door de GGD. De kinderen hebben leren dansen/glijden/klimmen/ballen gooien en hockeyen.

CIRCULATIEVOLLEYBALTOERNOOI

Om acht uur in de ochtend kwam iedereen in het Sportiom samen voor de start van het grote Circulatievolleybaltoernooi in Oost voor leerlingen uit groep 7. Stagiaires van het Kw



college en de Fontys Sporthogeschool waren hierbij aanwezig. Zij hadden de taak om de wedstrijden te fluiten en de organisatie in goede banen te leiden. De sfeer was goed, de hulpouders hadden een belangrijke

taak en de kinderen genoten van deze ochtend. Ook wij als team Oost vonden het geweldig om alle kinderen zo goed samen te zien spelen en als een echt team te zien handelen. Ze moesten namelijk goed samenwerken met

verschillende kinderen van verschillende scholen. Nadat alle poulewedstrijden gespeeld waren kwam het aan op de finales. Ieder team had nog één kans om zo hoog mogelijk te eindigen. De grote finale werd onder flinke belangstelling gespeeld tussen team Wenen en team Reykjavik. Het was een spannende wedstrijd maar uiteindelijk ging team Reykjavik met de overwinning naar huis.

SPORTEN BIJ BUURTSPOORTVERENIGING IK 'S-PORT ZO

Deze Buurtsportvereniging bestaat uit de verschillende sportverenigingen uit de wijk Zuidoost. Samen bieden zij kinderen de kans gemakkelijk en dichtbij huis te sporten. Het gaat om de volgende sporten: dansen, voetbal en zelfverdediging/

S-PORT

nieuws

boksen. Deze sportactiviteiten worden begeleid door respectievelijk: Dance Centre Extreme, Voetvalvereniging BVV en Team Lamri. De activiteiten voor Oost vinden plaats op acht woensdagmiddagen in Sportzaal Rijnstraat, Gymzaal Aquamarijn en het Cruiffcourt. De eerste les is een gezamenlijke les waarin kinderen kunnen kennismaken met de drie verenigingen. Na de eerste les geeft iedere vereniging twee sportclinics waar de kinderen aan mee kunnen doen. Pas bij de laatste les kiest het kind voor één sport en gaat het met deze sport bij de vereniging sporten. De lessen zijn op 12 maart j.l. gestart en lopen door tot en met woensdag 21 mei.

Voor meer informatie:

k.vandendungen@s-hertogenbosch.nl

TENNISCLINIC:

In de week van 17 maart hebben de leerlingen van groep 3 van de basisscholen in Oost een bezoek gebracht aan Tennisvereniging Oosterplas. In de hieraan vooraf gaande gymlessen zijn de kinderen al aan de slag geweest met tennissen. Bij de tennisvereniging hebben de kinderen een afsluitende tennisles gehad.

NATIONALE SPORTWEEK:

De Nationale Sportweek staat de gehele week in het teken van sporten en bewegen. De Nationale Sportweek is van 22 t/m 25 april. De scholen zullen deze week allerlei leuke sportieve activiteiten aanbieden waaraan de kinderen mee kunnen doen. Want bewegen is leuk en nog goed voor je ook!!

Voorlezen thuis:

Ja leuk!

Vrijwilligersorganisatie Lees Voor Lees Mee start in september 2014 met haar twaalfde seizoen. In dat seizoen krijgt het zeshonderdste kind een voorlezer op bezoek die als vrijwilliger twintig weken lang thuis komt voorlezen aan de kinderen. Niet alleen het zeshonderdste kind wordt dat seizoen geplaatst maar daarmee ook bijna het vierhonderdste gezin. Een voorlezer gaat twintig weken lang een keer per week voorlezen bij een gezin. Sommige voorlezers doen dit eenmalig twintig weken maar de meeste voorlezers vinden het zo leuk dat ze meerdere seizoenen meedoen. Doordat de kinderen op deze manier in aanraking komen met taal zal hun taalontwikkeling zeker vooruit gaan. Het belangrijkste doel is ouders en kinderen te laten zien en ervaren hoe leuk en leerzaam voorlezen is. Gezinnen en voorlezers van alle nationaliteiten kunnen zich aanmelden bij het project.

Meer informatie:

E: leesvoorleesmee@bredebos-schescholen.nl. Aanmelden gezinnen via mail of leerkrachten/peuterleidsters. Aanmelden voorlezers via mail of tel: 073-8225182

Boekstart en Voor- en Vroegschoolse Educatie op Het Rondeel en Het Sprookjesbos

Op donderdag 30 januari is, in aanwezigheid van wethouder Jeroen Weyers, de eerste Boekstart locatie geopend in de schoolBIEB van Het Rondeel. De afgelopen weken is een speciale kast in de BIEB geplaatst met daarin prentenboeken geschikt voor de allerkleinsten. Met Boekstart laten Bibliotheek 's-Hertogenbosch en de kinderopvang alle kinderen van 0-4 jaar kennismaken met boeken en het voorlezen daarvan.

De kinderen van het peuterarrangement, van kinderdagverblijf Het Sprookjesbos, zullen iedere week met

hun groep de Boekstart kast in de BIEB gaan bezoeken om leuke boeken te lenen. De komende weken zal op alle locaties voor Voor- en Vroegschoolse Educatie in Den Bosch een Boekstart kast geplaatst worden. Basisschool Het Rondeel vormt samen met peuterspeelzaal Klein Duimpje een locatie voor Voor- en Vroegschoolse Educatie (VVE). Op deze locatie wordt gewerkt met een speciaal programma voor peuters en kleuters van 2-6 jaar. Kinderen krijgen op een VVE locatie gerichte activiteiten aangeboden, die passen bij hun ontwikkelingsniveau. Afgelopen november heeft de inspectie van het onderwijs de school en de peuterspeelzaal bezocht,



voor een onderzoek naar de kwaliteit van de VVE. Het inspectiebezoek is positief verlopen. De inspecteur was zeer tevreden over de samenwerking tussen school en de peuterspeelzaal, over de doorgaande lijn, over de afstemming van de activiteiten op de verschillen

in de ontwikkeling van de kinderen en over de inrichting van de ruimten. 'Op een aantal punten kan de aanpak van peuterspeelzaal Het Sprookjesbos en basisschool Het Rondeel zelfs als voorbeeld voor anderen dienen.' We zijn trots op dit resultaat.

Kinderpersbureau in de Palmboomstraat.

Sinds kort is er vanuit Divers een kinderpersbureau opgericht. De kinderen van het persbureau willen graag iets doen voor de wijk en tegelijkertijd leren wat een journalist nu precies doet.

De kinderen komen van drie basisscholen: De Aquamarijn, Het Rondeel en de Oberon. Als eerste opdracht gaat het persbureau aan de slag met de veranderingen in de Palmboomstraat. De rest leggen de kinderen zelf aan u uit:

Wij zijn van het kinderpersbureau. Wij zijn Max, Delano, Jiske, Amal, Fatima-Zara, Yara, Milan, Zoë, Wim, Daan, Sammy-Jo, Renske en Margriet. We zijn tot nu toe drie keer bij elkaar geweest en hebben foto's gemaakt van de Palmboomstraat. Want er gaat iets veranderen in deze straat. Er komt meer kunst! Daar willen we meer over weten. Binnenkort gaan we naar de Palmboomstraat om mensen te interviewen. Als u er iets meer over wilt vertellen of weten, mail dan naar renskeroland@de-muzerije.nl



Alleen of Eenzaam

In de vorige wijkkrant schreef ik over eenzaamheid en het project dat Samen Beter gestart is. In dit artikel wil ik over dit project wat meer vertellen. Eenzaamheid is een groot probleem dat alleen maar toeneemt in onze samenleving.

Ondanks de grotere mogelijkheden om via allerlei media contact met elkaar te hebben. In Nederland zijn zo'n 3,5 miljoen mensen eenzaam en 10% blijkt ernstig eenzaam te zijn. Op dit onderwerp rust een taboe. Je praat er niet over en durft er moeilijk voor uit te komen. Doordat eenzaamheid verborgen blijft, mis je ook mogelijkheden voor hulp of steun. Het project van Samen Beter gaat proberen hier wat aan te doen.

Vragenlijst

Als je rechtstreeks vraagt of iemand eenzaam is, wordt dit vaak ontkend. Hoe stel je nu eenzaamheid vast, zonder dit woord meteen in de mond te nemen? In het project van Samen Beter gaan we een vragenlijst gebruiken, die zowel door professionals als door vrijwilligers afgenomen kan worden.

Met deze vragenlijst zullen we heel tactvol omgaan en deze niet plompverloren op iemand afvuren. Het is een vragenlijst die in Nederland al uitvoerig is uitgetest. Het is gebleken dat met hulp van deze lijst heel goed kan worden vastgesteld of iemand in meer of mindere mate eenzaam is. Het herkennen van eenzaamheid is namelijk een eerste stap om tot verandering te komen. Mits iemand een uitgestoken hand aanneemt, natuurlijk.

Het vaststellen van eenzaamheid lost het probleem nog niet op. De volgende stap: het aanpakken van eenzaamheid, is niet gemakkelijk. Eenzaamheid heeft verschillende oorzaken en daar moet je rekening mee houden in je benadering. Wat helpt is goede kennis van iemands levensverhaal en huidige leef- en woonomstandigheden. Dit is heel belangrijk om aan te kunnen sluiten bij waar iemand behoefte aan heeft.

TRAINING BEROEPSKRACHTEN EN VRIJWILLIGERS

Naast het gebruik van de vragenlijst gaan we ons in het project ook samenwerken met beroepskrachten en vrijwilligers binnen organisaties die zich richten op het zogenaamde wijkwerk. Zij kennen veel wijkbewoners goed, genieten vaak vertrouwen en horen hun verhalen. Zij kunnen veel betekenen voor mensen, die eenzaam zijn. Zij kunnen een deur openen voor iemand. We hebben het dan over beroepskrachten en vrijwilligers bij organisaties als Divers, Vivent, Park Eemwijk, Wijkpunt Oost in de Stolp, de Zonnebloem enzovoort.

We gaan deze beroepskrachten en vrijwilligers trainen om eenzaamheid eerder te herkennen en hoe op een goede manier ondersteuning te bieden. Wanneer sprake is van persoonlijke problemen, kun je bijvoorbeeld iemand helpen een keuze te maken voor professionele hulp. Maar je kunt iemand ook stimuleren om deel te gaan nemen aan een van de vele activiteiten die in onze wijk aangeboden worden.



gezondheidscentrum samen beter



Het project van Samen Beter vraagt om individueel maatwerk. Eenzaamheid wordt door iedereen anders ervaren en ieder persoon vraagt om oplossingen die passen bij die persoon en zijn situatie. Iets aanbieden, waar men niet op zit te wachten, gaat niet werken. Als het met dit project zou lukken om eenzame mensen op deze manier wat minder eenzaam te laten zijn en ze uit hun isolement te halen, zou dat erg mooi zijn.

Gerit van Roekel, huisarts ●

Hooikoorts

Door Joost van Roosmalen, apotheker - Kring-apotheek Cleij



De winter is nu echt voorbij. De natuur maakt zich al op voor het voorjaar. Een tijd waar bijna iedereen vrolijk van wordt. Niet iedereen, want voor sommigen dreigt het een tijd van een loopneus en rode ogen te worden: hooikoorts.

Heeft u tussen februari en september last van jeuk aan de neus, niezen, een loopneus of jeukende, tranende, rode ogen? Dan wijst dit op hooikoorts. Hooikoorts wordt veroorzaakt door stuifmeelkorrels, zogenaamde pollen. Stuifmeel zit in grassen, bomen, bloemen en granen en hangt vooral tijdens de bloeiperiode in de lucht. Berucht is het stuifmeel van de berk en de hazelaar. Bij het inademen van de pollen raken de slijmvliezen in de neus- en keelholte en die van de ogen geïrriteerd. Dit veroorzaakt een waterige loopneus, niezen en soms ook jeukende, tranende ogen. Bij droog, warm en winderig weer heeft u er het meeste last van. Veel mensen krijgen hooikoorts tussen hun 15e en 25ste jaar. Bij de meeste mensen worden na een jaar of tien de klachten minder, maar vaak gaat hooikoorts niet helemaal over. Voor veel hooikoortspatiënten is deze periode dan ook een lastige periode. Hooikoortsklachten zijn verschillend van aard en kunnen zowel afzonderlijk als gecombineerd voorkomen. De ernst van de klachten is afhankelijk van het aantal stuifmeelkorrels in de lucht. Hooikoorts is niet gevaarlijk.

Neusklachten bij hooikoorts lijken in het begin op een neusverkoudheid die steeds erger wordt. Het



neusslijmvlies raakt gezwollen en er ontstaat een branderig en jeukend gevoel, waardoor onbedwingbare niesbuien ontstaan. Door de gezwollen neusslijmvliezen raakt de afvoer van de neusbijholtes naar de neus vaak verstopt. Dit geeft dan een vol gevoel in het hoofd en een zeurderige hoofdpijn. Bij oogklachten jeuken de ogen, ze voelen branderig aan en tranen voortdurend. De oogleden zijn gezwollen, het oogwit is rood en men is overgevoelig voor licht.

WAT KUNT U ZELF DOEN AAN HOOIKOORTS?

Bij hooikoorts kunt u stuifmeelkorrels nooit helemaal vermijden. Wel worden de klachten minder naarmate er minder stuifmeel ingeademd wordt. In de maanden mei tot augustus worden er via verschillende media hooikoortsberichten afgegeven.

Enkele eenvoudige tips die ik u kan geven zijn de volgende:

- Draag een (zonne)bril. Hierdoor kan stuifmeel minder gemakkelijk in uw oog komen.
- Wrijf niet in uw ogen. Door wrijven kunnen ze gaan ontsteken. U kunt de irritatie verminderen door te spoelen met lauw water of een vochtig washandje op uw ogen te leggen.
- Probeer het contact met pollen in de bloeiperiode zo veel mogelijk te vermijden. Dit is vooral belangrijk bij kamperen, picknicken, buitensporten of in de tuin werken.

Voor 's middags op warme, zonnige dagen zijn er veel pollen in de lucht. Maai niet zelf het gras. - Vlak na een regenbui is de concentratie stuifmeel in de lucht het laagst. Dat is dan ook een goed moment om te gaan sporten of wandelen. - Houd in de zomer de ramen van vooral de slaapkamer gesloten, om het binnendringen van pollen zoveel mogelijk tegen te gaan.

WAT KAN DE APOTHEEK VOOR U DOEN?

Behalve de voorzorgsmaatregelen die hierboven zijn genoemd, kunt u een medicijn gebruiken om de klachten te verminderen. Er bestaat helaas (nog) geen geneesmiddel waarmee hooikoorts genezen kan worden. Als u klachten wilt verminderen, kunt u tabletten of neussprays gebruiken. Hiervoor heeft u geen recept van uw huisarts voor nodig. Tabletten met antihistaminica, zoals cetirizine, worden vaak toegepast bij hooikoorts. Deze middelen gaan de werking van histamine tegen. Zij verminderen de ziekteverschijnselen die optreden bij hooikoorts. Voor de behandeling van neusklachten kunt u het beste een neusspray gebruiken. Het voordeel van een neusspray is de lokale werking. De neusspray is meteen op de plek waar er last is. Er zijn verschillende soorten hooikoorts neussprays.

Vraag in de apotheek welke neusspray voor u het beste is. Voor alle hooikoorts neussprays geldt dat de werkzaamheid toeneemt als er voor gebruik de neus gesnoten wordt en na het sprayen krachtig door de neus ingeademd wordt.

Joost van Roosmalen, apotheker Kring-apotheek Cleij ●

Nieuws van de Zonnebloem

afdeling: 's-Hertogenbosch Oostelijke Zon.



DE ZONNEBLOEM

Op zaterdag 22 februari 2014 hebben wij onze eerste activiteit van dit jaar gehad.

We hebben die dag in samenwerking met Park Grevelingen een geweldige carnavalsmiddag gehad. De middag werd opgeluisterd door carnavalsclub 'Tussenneusenlippen' en carnavalsclub 'Tiedaldee' Wij willen Park Grevelingen bedanken voor de fijne samenwerking en goede verzorging. De komende tijd organiseren wij de

volgende activiteiten: Onze jaarlijkse Paasmiddag: op dinsdag 15 april in de kantine van BVV en onze boottocht op donderdag 17 april, georganiseerd door de Zonnebloem regio 's-Hertogenbosch. Hebt u interesse ons team te komen versterken?

Voor inlichtingen mag u bellen naar: Ria de Kock: 073-6142600 of Jeanne van Teeffelen: 073-6138936 ●



Advertentie



DRUKKERIJ

PRINTBEST

KERKDRIEL

KWALITEIT

en

SERVICE

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

Eerste 'gunbaan' bij Dierentehuis Den Bosch

In januari is Kathy Huizinga de eerste deelnemer aan het project 'gunbanen'. Zij werkt op vrijwillige basis bij het Dierentehuis 's-Hertogenbosch aan de Oosterplas. Het project 'gunbanen' is een initiatief vanuit Burgerwijkteam Oosterplas Doet! In samenwerking met de gemeente 's-Hertogenbosch en de verenigingen rondom de Oosterplas zetten zij zich in voor voor werkloze jongeren uit 's-Hertogenbosch. Door zich vrijwillig inzetten voor een van de verenigingen, behouden de jongeren hun uitkering en hebben ze geen sollicitatieplicht. In ruil voor het geleverde werk en de getoonde motivatie, gaat Oosterplas doet! op zoek naar een betaalde baan. Hiervoor hebben zij een netwerk van vijftuizend leden tot hun beschikking. ●



Huiswerkcafé

De Bossche Orthopedagogen Praktijk (BOP) aan de Piet Slagerstraat, start met een huiswerkcafé. Het doel is om kinderen met hun huiswerk te helpen en te stimuleren.

W e richten ons op middelbare scholieren die gebaat zijn bij planning, sturing van buitenaf en extra uitleg van de leerstof. We starten met een intakegesprek met ouders en leerling om een indruk te krijgen welke vakken moeilijk verlopen. Ook wordt besproken hoe de leerstrategieën van de leerling zijn. Vervolgens kijken we waar extra hulp nodig is ten aanzien van de aanpak.

Wij starten op de woensdagmiddag waarbij de leerlingen per uur kunnen instromen om vervolgens twee uur

lang aan de slag te gaan met hun huiswerk. Als de leerling start, wordt hij of zij eerst individueel begeleid met de planning en kunnen zij moeilijkheden inbrengen.

De leerling gaat vervolgens aan de slag met het huiswerk en kan tussentijds nog ondersteuning krijgen.

Het huiswerkcafé wordt begeleid door professionals die geschoold zijn in de orthopedagogiek. Kosten zijn 20 euro per twee uur huiswerkbegeleiding.

Aanmelden kan middels de site www.bopexpert.nl of telefonisch middels het praktijknummer 073-6890089 ●

Park Eemwijk Houdt je Fit

Beweging houdt niet alleen je lichaam fit, maar heeft ook een gunstig effect op de hersenwerking. Daar willen wij bij Park Eemwijk graag op inspelen.

JEU DE BOULES

De jeu de boules club voor wijkbewoners in de tuin van Park Eemwijk start weer op 1 april. Er wordt iedere dinsdagmiddag vanaf 14.00 uur gespeeld. Verzamelen bij de jeu de boules baan De kosten van een abonnement van 1 april tot 1 oktober bedragen 40,00 euro. men kan ook per kwartaal betalen á 20,- euro.

WANDEL JE FIT

Wandel je fit, is een activiteit voor wijkbewoners van 55 jaar en ouder, die graag in groepsverband en onder begeleiding willen wandelen. Men loopt maximaal één uur. Om mee te kunnen doen moet men zelfstandig in een rustig tempo kunnen lopen. Bij twijfel kan met een fitheidstest de wandelbelastbaarheid gemeten worden. De kosten voor Wandel je Fit bedragen 100,- euro per jaar of 25,- euro per kwartaal. Een kopje koffie is inbegre-

pen. Iedere donderdagochtend om 10.45 verzamelen bij de receptie.

HERSENGYMNASTIEK

Deze activiteit bestaat uit concentratieoefeningen, die een beroep doen op het lange en korte termijn geheugen. We gaan wekelijks aan de slag om het geheugen fit te houden. Kosten iedere keer 1,50 euro Bij de receptie is een strippenkaart te koop. Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Iedere Vrijdagmiddag om 14.15 -15.15 verzamelen bij de receptie

SALSA SOLO "GOLD" VOOR SENIOREN

Heerlijk bewegen op Caribische muziek. Al dansend werken aan uw conditie, beweeglijkheid en spierkracht. Het aangepaste tempo, de eenvoudige basisbewegingen en combinaties maakt deze dansvorm geschikt voor elke actieve vijftigplusser. Er wordt gedanst zonder partner en danservaring is niet nodig. Deze cursus bestaat uit blokken van 10 lessen. De kosten bedragen 50,- euro per persoon. Iedere donderdag van 11.30- 12.30. Inschrijfformulier bij de receptie van Park Eemwijk. ●



Nieuw buurtteam Divers in uw wijk

Sinds 2014 is de teamsamenstelling van het buurtteam van Divers gewijzigd.

Drie wijkwerkers ondersteunen u graag bij samenlevingsvraagstukken.

Wilt u een activiteit organiseren? Vindt er overlast plaats bij u in de buurt? Heeft u een vraag of aanbod voor de wijk?

Zoekt u de weg naar opleiding, werk, hulp of een organisatie? Heeft u een talent dat u graag inzet voor de wijk?

Of heeft u andere vragen? ●



De wijkwerkers staan voor u klaar!

WILMA VAN DER AALST
06-55791362
w.vanderaalst@divers.nl



KARIMA KHTOURA
06-46752856
k.khtoura@divers.nl



TINE BERKERS
06-11869593
t.berkers@divers.nl

Daarnaast kan Divers u ook ondersteunen bij vraagstukken over jeugd.



Voor vragen over opvoeding:
MIEKE REIJNER-VERHOEVEN
06-50459340
m.reijner@divers.nl

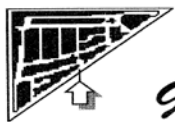


Voor vragen over jeugd- en jongeren:
OSSAMA EL-GAOU
06- 46768126
o.el-gaoui@divers.nl



NISRINE KHANCHOUF
06- 55788481
n.khanchouf@divers.nl

Werkgroep Graafsewijk Noord



Werkgroep
Graafsewijk Noord



Adres: Lucas van Leijdenstraat 27

ACTIVITEITEN BUURTHUIS
GAAFSEWEG WIJK

April:
Vrijdag 04 april
Kaarten inschrijving vanaf 20.00 u
Woensdag 09 april
Paasknutselen Volv*
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,

Elzenstraat 17, tel: 073 – 614 40 70

VASTE GROEPEN VAN BUURTHUIS
GAAFSEWIJK 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 ontvan-
gen via uw ziektekostenverzekering.
Als uw inkomen niet hoger is dan
110% van de bijstandsnorm, komt
u eventueel in aanmerking voor
Bijzondere Bijstand. ●

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 Stichting Werkwijkplaats Oost

Adres: Van Broeckhovenlaan 4a

Houtwerkplaats

Maandag 9.00 – 15.00 uur
Dinsdag 9.00 – 15.00 uur
Woensdag 9.00 – 12.00 uur
Donderdag 9.00 – 16.00 uur

Werkplaats rollater en rolstoel

Maandag 9.00 – 15.00 uur
Dinsdag 9.00 – 15.00 uur
Woensdag 9.00 – 12.00 uur
Donderdag 9.00 – 16.00 uur

Klaasjes Snuffelhoek

maandag 9.00 – 12.00 uur
Dinsdag 9.00 – 12.00 uur
Donderdag 9.00 – 15.00 uur

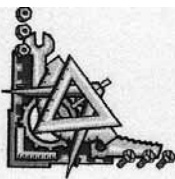
Overige activiteiten

Verstellen van kleding:
donderdag 9.00 – 12.00 uur
Schilderen Olieverf:
donderdag 13.00 – 15.30 uur
Speksteen bewerken:
donderdag 13.00 – 15.30 uur
Schilderen voorwerpen
uit de houtwerkplaats:
donderdag 9.00 – 15.30 uur

WAT DOET WIJWERKPLAATS OOST?

De Wijkwerkplaats Oost wordt volle-
dig door vrijwilligers gerund. Op dit
moment zijn 43 vrijwilligers actief.
Dit zijn over het algemeen mannen,
maar op dit moment beginnen zich
meer vrouwen als vrijwilliger aan
te melden. De Wijkwerkplaats wil
bijdragen aan een zorgzame samen-
leving en vooral diensten verrichten
voor de minst draagkrachtigen.
De houtwerkplaats beschikt over een
volledig machinepark. In de werk-
plaats voor rollators en rolstoelen
worden oude rollators en rolstoelen
gerepareerd en weer beschikbaar
gesteld via het WMO-loket van
de gemeente Den Bosch. Rolstoe-
len worden ook op tijdelijke basis
uitgeleend aan mantelzorgers. Deze

activiteit loopt
zo goed dat de
huidige werk-
plaats te krap
dreigt te wor-
den. We hebben
dringend een
grotere ruimte nodig.



KLAASJES SNUFFELHOEK

Om het materiaal voor de werk-
plaats aan te kunnen schaffen, zoals
hamers, spijkers en schroeven, verf
enz, hebben we natuurlijk geld
nodig. Dit komt voor een groot deel
uit ons winkeltje: Klaasjes Snuffel-
hoek. Een winkeltje met gebruikte
kleding en zelfgemaakte artikelen
uit de houtwerkplaats, zoals houten
speelgoed enz. Verschillende spon-
sors helpen ons aan hout en aan
gebruikte kleding, zodat wij onze
werkplaats goed draaiend kunnen
houden.
De Gemeente Den Bosch ondersteunt
ons door de ruimte ter beschikking
te stellen. Het lukt ons tot nu toe de
werkplaats zonder verdere subsidie
draaiend houden.

Bent U nieuwsgierig naar onze werk-
plaats of hebt U nog enkele uren vrij
en wilt ook U zich inzetten voor de
samenleving, dan kom eens langs.
Alles is beter dan achter de gerani-
ums te zitten De koffie staat klaar in
ons gezellig Brabantse keukentje. U
kunt ook bellen om een afspraak te
maken om eens te worden rondge-
leid door de werkplaats.
Telefoon: 06 53 35 25 07 Of loop eens
binnen in ons winkeltje aan de Van
Broeckhovenlaan 4 a

Nelly van de Ven,
Secretaris Stichting
Wijkwerkplaats Oost. ●

Activiteiten Park Eemwijk

Adres: Eemweg 114

Gezellige Activiteiten Park
Eemwijk April / Mei

Zondag 6 april:
optreden van het koor Merels en
Kerels. 14.00 – 16.00 uur
Donderdag 10 april: Sociëteit en
maaltijd 14.30 – 18.30 uur
Maandag 14 april:
Tenniscombo 9.00 – 21.00 uur
Donderdag 8 mei: Sociëteit en
maaltijd 14.30 – 18.30 uur
Woensdag 14 mei:
Playbackshow 19.00 – 21.00 uur
Zaterdag 24 mei: Optreden Angeli-
que en Danny 14.00 – 16.00 uur .

WEKELIJKE ACTIVITEITEN

Maandagochtend:
Koffieurtje 10.00 – 11.30 uur
Maandagmiddag :
Film 14.00 – 16.00 uur
Maandagmiddag :
Bingo 28 april en 26 mei
Dinsdagochtend :
Handwerken 10.00 – 11.30 uur
Dinsdagmiddag:
Jeu de boules 14.00 uur
Woensdagochtend :



Goed leven

Film 10.00 – 11.30 uur
Woensdagmiddag :
Boccia 14.00 – 16.00 uur
Donderdagochtend :
Klassieke muziek op de piano 1x
per 2 weken. 10.00 uur
Donderdagmiddag
Liederentafel 19 april en 15 mei
Vrijdagochtend :
Creatief & Spel en workshops
10.00 – 11.30 uur
Vrijdagmiddag :
Hersengymnastiek 14.15 – 15.15 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
Treffpunt Oost

Adres: Van Broeckhovenlaan 4a
5213 HX 's-Hertogenbosch

Maandag

Open inloop 9.30 – 12.00 uur
Fotogroep 10.30 – 12.00 uur
Bloemschikken 10.30 – 12.00 uur
Handenarbeid 13.00 – 15.30 uur
Burenkracht Oost 13.30 – 15.30 uur

Dinsdag

Chi Neng Qigong 10.00 – 10.45 uur
Schilderen 10.00 – 12.00 uur
Lunch 12.00 uur
Fitness 11.00 – 12.30 uur
Toneel 13.00 – 15.30 uur
Wandelen 13.00 – 14.00 uur
Atelier Jong van harte
13.30 – 15.30 uur

Woensdag

Open inloop 9.30 – 12.00 uur
Breien/haken 10.00 – 12.00 uur
Fitness 10.00 – 12.30 uur
Warme maaltijd 12.00 uur
Kienen/Bingo 13.30 – 15.30 uur

Donderdag

Kaarten maken 10.00 – 12.00 uur
Chi Neng Qigong 10.00 uur – 10.45
Fitness 11.00 – 12.30 uur
Warme Maaltijd 12.00 uur
Kaarten/spelletjes 13.00 – 15.30 uur

Voor meer info: Treffpunt Oost
Van Broeckhovenlaan 4a
5213 HX 's-Hertogenbosch
06-46 76 81 17 ●



Door: Maria Hornman

Met koken maak je vrienden. Dat is de overtuiging van Josefen van Galen, woonachtig in het Hinthamerpark. Zij merkte tijdens etentjes met familie en vrienden dat bijna iedereen over eigen favoriete recepten beschikt. Deze succesnummers kenmerken zich vaak door eenvoud, smakelijkheid en het gemak, waarmee ze te bereiden zijn. Josefen verzamelde 72 recepten van familie, vrienden en haar zelf en zette ze bij elkaar in een handzaam kookboek.

HET KOOKBOEK IS BIJNA KLAAR.

Tijdens ons gesprek wacht Josefen met spanning op de post, die de drukproeven moet bezorgen. Na een laatste correctieronde, kan het boek gedrukt worden. Dat wordt de bekroning van bijna acht maanden intensief werken aan inhoud en vormgeving.

WAAROM EEN KOOKBOEK?

Josefen: 'Ik heb een achtergrond als redacteur en uitgever van educatieve boeken en ik vind zowel koken als schrijven erg leuk. Het leek me een leuke klus om die drie dingen te combineren'. Josefen kent het boekenvak en weet wat er bij het maken van een boek komt kijken.

Haar man Hans is grafisch vormgever. Hij heeft de vormgeving van het boek voor zijn rekening genomen en alle foto's van de recepten gemaakt. Voor de mensen die zich afvragen of ze wel op het zoveelste kookboek zitten te wachten, heeft Josefen een verrassing. Ze heeft in haar boek iets

Met koken maak je vrienden



toegepast, dat ze nog niet eerder in andere kookboeken is tegengekomen. Ze ziet regelmatig slordige beschrijvingen van recepten in veel kookboeken. Daarom bevat ieder recept in haar boek een werkschema. Wanneer je dit schema volgt, doe je al het werk in de juiste volgorde en op de juiste tijd. Heel handig voor mensen die moeite hebben met de organisatorische kant van koken. Door het schema te volgen, kan er niets mis gaan. Het uitwerken van deze schema's was een tijdrovende puzzel. De werkschema's moesten ook in de praktijk worden getest.

Alle gekozen recepten zijn in huize van Galen door Josefen gekookt en door Hans gefotografeerd. Drie tot vier keer in de week, gedurende het afgelopen half jaar. Boven werd daarvoor een kleine fotostudio ingericht. Pure foto's zijn het, zonder trucs om de gerechten mooier of kleuriger te

laten uitkomen. Het fotograferen van een maaltijdsoep was het lastigst, volgens Hans.

Een deel van de recepten heeft Josefen gekregen van vrienden. De rest heeft ze zelf verzameld. Het kookboek bevat recepten voor de vier seizoenen. Voor elk seizoen 18 recepten: vegetarische schotels, eenpansgerechten, feestgerechten, soepen, salades en pasta's. De recepten zijn niet ingewikkeld, wel verrassend en lekker. Ze zijn niet duur om te maken. Gemiddeld tussen de drie en vier euro per persoon. Iedereen die aan het kookboek heeft bijgedragen, wordt op de achterkant van het boek, mét foto, vermeld. Josefen hoopt dat mensen zin krijgen om te gaan koken en zin krijgen in eten, wanneer ze de recepten zien. Voor haar is het project geslaagd, wanneer haar recepten gebruikt gaan worden voor gezellige maaltijden met vrienden of familie. 'Ook zonder haute cuisine kun je vrienden en familie aandacht en een goed gevoel geven. Laten merken, dat je ze waardeert en daarom lekker voor ze wilt koken'. Met koken maak je vrienden.

'Met koken maak je vrienden' verschijnt eind maart. De prijs van het boek bedraagt 14,50 euro.

Kijk voor meer informatie op www.metkokenmaakjevrienden.nl of mail naar: info@metkokenmaakjevrienden.nl ●



Buurttuin De Graafsehof en de Graafse Akker worden de komende anderhalf jaar financieel ondersteund door een bijdrage van de provincie Noord-Brabant. De volgende activiteiten staan voor de komende tijd op stapel:

Vanaf woensdag 5 maart kunnen kinderen vanaf 6 jaar uit de wijk weer hun eigen tuintje krijgen. Elke woensdagmiddag wordt tussen 14-16 uur onder begeleiding in het eigen stukje tuin gewerkt. Ook gaan we koken, timmeren en knutselen. De kindertuinclub is gratis. Wel zijn we op zoek naar volwassenen ter ondersteuning.

Vanaf vrijdag 21 maart is het tweede seizoen van de Graafse Akker geopend. We starten dit jaar gestart met enkele nieuwe activiteiten verdeeld over twee akkers. Op de eerste akker worden dit jaar mais, bonen, courgettes en pompoenen geteeld, op de tweede akker gaan we weer aardappelen verbouwen.

Op 21 Maart starten we met het poten van de aardappelen, om ze vervolgens eind september weer te oogsten. Vanaf de 21 maart gaan we regelmatig meewerkdagen organiseren.

Geertje Jansen, van de Wandelgroep, zal ook dit jaar weer diverse workshops aanbieden. Tijdens deze workshops kun je leren om met de aanwezige planten op de akker de meest bijzondere hapjes, drankjes, zelfjes en nog veel meer te maken.

Het groeiseizoen weer van start!



De bloemschikclub van het Trefpunt Oost krijgt op 24 maart haar eigen bloemen- en plantenperk op de Akker. Hieruit kunnen ze naar hartelust knippen en herschikken. Heb je nog een vaste struik staan met mooie groene bladeren of een klimop met een mooi blad motief?

Wij zijn nog op zoek naar vaste planten voor in dit perk. Christine Luiten start dit jaar met belevingsmiddagen voor kinderen op de Akker. Ze legt een perkje vergeten groenten aan en gaat in de mobiele keuken samen met de kids hier heerlijke kindvriendelijke hapjes mee maken.

Verder gaan de Makkers van de Graafse Akker een aardbeienplantage, een wilde bloemenveld en een theekruidentuin aanleggen..

Wil je ook meehelpen op de Akker en Makker worden zodat je recht hebt op een deel van de oogst? Of heb je interesse in een workshop van Geertje, een kinderfeestje van Christine of wil je een keer koken in de mobiele keuken? Het is allemaal mogelijk!

Mail voor meer informatie naar Albert@transfarmers.nl, of hou de facebookpagina van de Graafse Akker in de gaten! <https://www.facebook.com/degraafseakker?fref=ts>

Wij verbouwen voedsel in Oost! Groet! De Makkers. ●