

Wijkkrant Oost

'de wijk waar de zon opkomt'

juli 2009 • jaargang 10 • nummer 47 • oplage: 5200

'DEZE KRANT BEVAT GEMEENTE INFORMATIE EN WORDT HUIS AAN HUIS VERSPREID'

CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN

Door Mieke Verberne

Op 2 april werd in Den Bosch Oost de eerste vestiging van het centrum voor Jeugd en Gezin [CJG] geopend. Dit centrum heeft onderdak gevonden in de Palmboomstraat bij gezondheidscentrum Samen Beter en is door o.a. minister Rouvoet en wethouder Eigeman samen met de kinderen van basisschool het Rondeel officieel geopend. Dat de heer Rouvoet zelf kwam om dit centrum te openen heeft te maken met het feit dat hij als minister van Jeugd en Gezin met het idee van deze centra is gekomen. In iedere stad dient een plek te komen waar organisaties die zich bezig houden met kinderen en jongeren, gaan samenwerken om zo goed mogelijk zorg op maat aan te kunnen bieden aan hulpvragers. De minister heeft de gemeentes financiële middelen gegeven om deze centra op te zetten. De gemeentes krijgen grote vrijheid in het realiseren daarvan en kunnen uitgaan van eigen mogelijkheden en wensen. De centra hebben dezelfde basistaken, maar zijn onderling verschillend. In 's-Hertogenbosch is besloten om heel laagdrempelig te gaan werken door inlooppunten in de wijken op te zetten. Wouter Smits van de gemeente 's-Hertogenbosch is als projectleider benoemd.



Gewoon binnenlopen voor antwoorden op vragen over opvoeden en opgroeien. Uw naam is niet belangrijk, die hoeven we niet te weten!

Opvoedingswinkel

De opvoedingswinkel in de Hinthamerstraat heeft al 14 jaar ervaring in het beantwoorden van vragen over opvoeden en opgroeien: Want daar kon en kan iedereen terecht die behoefte heeft aan ondersteuning in het opvoeden van kinderen of antwoord wil krijgen op vragen die de opvoeding met zich meebrengt. In iedere fase van de ontwikkeling van een kind kunnen ouders tegen problemen aanlopen die soms onoplosbaar lijken maar door een goed advies toch hanteerbaar blijken te zijn. In de opvoedingswinkel werken deskundigen die ouders en verzorgers een handje kunnen helpen. Geen wonder dus dat de gemeente daar aanklopte toen er vanuit de overheid het verzoek kwam om in alle steden centra voor jeugd en gezin op te zetten. Samen met de Opvoedingswinkel zijn projectleider Smits, manager Gerry Leijten en organisaties zoals GGD, Vivent, Divers, Juvans, Onderwijs, Passage en andere instellingen uit 's-Hertogenbosch aan de slag gegaan om een Centrum voor Jeugd en Gezin in 's-Hertogenbosch te gaan ontwikkelen. Vanaf april is de opvoedingswinkel opgegaan in het CJG. De winkel in de Hinthamerstraat blijft voorlopig nog

bestaan naast de inlooppunten die in principe komen op de plaatsen waar een consultatiebureau zit.

Inlooppunten

's-Hertogenbosch Oost heeft de primeur voor wat betreft de start van het inlooppunt. Samen Beter heeft het CJG met open armen ontvangen. Er is in het gezondheidscentrum een spreekkamer ingericht waar Fieke Timmermans iedere maandagochtend en Marion van Tilburg iedere donderdagochtend van 08.30u tot 12.30u aanwezig is om mensen te woord te staan. Deze dames hebben een pedagogische opleiding en werken al jaren in de Opvoedingswinkel. Zij willen zich graag inzetten om ouders, kinderen, jongeren en verzorgers uit de wijk Oost te helpen. "Geen enkele vraag is raar, hoe klein, onschuldig of ingewikkeld het ook is", staat er in de folder te lezen die het CJG uitdeelt. Als je komt, beloven ze, ga je altijd naar buiten met een antwoord. Fieke: "Het kan gaan over moeilijk in slaap komen van je kind, over eetproblemen, over ruzie tussen kinderen, over hoe je je kind voorbereidt als je besloten hebt te gaan scheiden enz". Het CJG richt zich niet alleen op jonge kinderen. Zij wil ook steun bieden aan ouders en verzorgers van jongeren en de jongeren zelf. Daarbij komen andere zaken aan de orde, die variëren van vragen als: hoeveel zakgeld is normaal? Kan 1 jointje roken kwaad? Wat doet alcohol met jongeren? tot vragen als: kun je na 1 keer onveilig vrijen aids krijgen? Ook hierbij geldt: geen enkele vraag is raar. Fieke: "We hopen dat het inlooppunt zo laagdrempelig wordt dat ook jongeren bij ons binnenlopen. Ze kunnen vragen stellen, mogen hun verhaal vertellen, informatie vragen zonder dat we hun naam noteren. Bellen of een e-mail sturen om een vraag te stellen kan ook. Wij willen hen op allerlei manieren bereiken".

Ze vindt het wel spannend een centrum in de wijk. "We zouden het leuk vinden als mensen binnen komen lopen voor een kopje koffie en een praatje. De vragen komen dan vanzelf".

Bekendheid

Om het inlooppunt bekendheid te geven heeft het CJG flink uitgepakt. Er zijn huis aan huis folders verspreid. Maar liefst 2800 rugzakjes met informatie en speeltjes zijn aan schoolkinderen uit Oost en Zuid uitgedeeld. Scholen, peuterspeelzalen, kinderdagverblijven zijn zoveel mogelijk geïnformeerd over het CJG. Er zijn kaarten uitgedeeld waarop een vraag gesteld kon worden aan het CJG. Onder de inzenders van die kaarten zijn een Nintendo DS of iPod verloot. Op 19 juni, tijdens de manifestatie Ontmoeting aan de Aa, zijn de prijswinnaars bekend gemaakt. Er is dus van alles aan gedaan om het CJG onder de aandacht te brengen in de hoop dat als er een volgende keer de vraag komt wat is het CJG iedereen meteen het antwoord weet.

Achter de schermen

Gerry Leijten die als manager verbonden is aan CJG vertelt, dat het inlooppunt



Fieke Timmermans en Marion van Tilburg

maar een van de aspecten is van centrum voor Jeugd en Gezin, maar voor ouders en verzorgers wel het meest zichtbare.

Daarnaast wil zij:

- De zorgteams die al op school werkzaam zijn een belangrijke plaats binnen het CJG geven om op die manier nog beter met elkaar te kunnen samenwerken. Zo'n zorgteam bestaat uit verschillende professionals [school, Divers, Juvans, GGD en Vivent] die ouders en kinderen ook al helpen met problemen bij opvoeden op opgroeien.
- in beeld brengen van wat er in de wijk nu daadwerkelijk nodig is om kinderen en jeugdigen en ook hun ouders zo goed mogelijk te kunnen helpen met opvoeden en opgroeien.
- op tijd hulp bieden aan gezinnen om het ontstaan [of het uit de hand lopen] van problemen te voorkomen;
- de zorg aan een gezin coördineren volgens het principe 'één gezin, één plan': dat wil zeggen dat als meer leden van één gezin hulp [nodig] hebben, de zorg op elkaar afgestemd wordt;

"Het is een hele uitdaging om alle organisaties zo met elkaar te gaan verbinden dat er gericht gewerkt kan worden aan preventie en hulp op maat, maar het begin is gemaakt", aldus de medewerkers van het CJG.

BEREIKBAARHEID

Behalve tijdens de openingstijden op maandag- en donderdagochtend van 08.30u tot 12.30u bij Samen Beter kunt u met uw telefonische vragen terecht op:

tel. [073] 614 93 27
U kunt ook mailen naar:
info@cjg-s-hertogenbosch en als u op de website wilt kijken dan tikt u in:
www.cjg-s-hertogenbosch



FEESTELIJKE OPENING VERNIEUWDE OOSTERPLAS

Op woensdag 15 juli opent wethouder Jetty Eugster feestelijk de vernieuwde Oosterplas.

Het programma start om 14.30u met sport- en spelactiviteiten bij het strandpaviljoen voor alle kinderen uit de wijk. Ze worden getraakteerd op ranja, een ijsje en een frietje. Voor ouders, opa's en oma's en andere belangstellenden

is er een gezellig samenzijn met voor iedereen een hapje en een drankje. Daarna volgt om 16.30 uur de officiële opening door wethouder Jetty Eugster.

Meer informatie vindt u in de Speciale uitgave over de Oosterplas van de Nieuwsbrief Wijkgericht Werken Oost/Hintham, die op 9 juli huis aan huis is verspreid.

BOSSCHE REDDINGS BRIGADE VOOR ONZE VEILIGHEID AAN DE OOSTERPLAS



De strandwachters v.l.n.r. Raymond van Dijk, Mariska van Bergen, Joost van Kempen en Willem Jan Glaudemans

De Bossche Reddings Brigade vierde in 2008 haar 100 jarig bestaan. Zij waakt al 29 seizoenen lang elk zomers weekend over de veiligheid van de inwoners van Oost, die een frisse duik nemen in onze Oosterplas. Hoogste tijd om eens een gesprek te voeren met een 2-tal 'Bay Watchers' van Den Bosch.

Door Ingrid Nijskens

Niet voor niets is Guus Dankers, oud-voorzitter van de Bossche Reddings Brigade onlangs benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau. De versierselen kreeg hij opgespeld door niemand minder dan de staatssecretaris van Verkeer & Waterstaat. Hij ontving deze onderscheiding voor 'zijn reddingswerk en 37 jaar voorzitterschap van de Bossche Reddings Brigade', schrijft het Brabants Dagblad op 30 april.

Zwemmen

In hun clubhuis aan de IJzeren Vrouw verhalen Joost van Kempen en Martijn Vervoordeldonk met grote betrokkenheid over de vele activiteiten en het levensreddende werk van

de Bossche Reddings Brigade [B.R.B.]. Beiden zijn sinds hun kinderjaren, uitvoerend en bestuurlijk actief betrokken bij de B.R.B. Hun B.R.B. is een vereniging van ruim 350 leden waarvan er 70 op tal van terreinen een actieve rol spelen. Veel, héél veel Bosschenaren hebben de kunst van het zwemmen van een instructeur van de B.R.B geleerd. Vroeger in de IJzeren Vrouw, later werd dat het Brabant Bad en tegenwoordig krijg je les in het Sportiom. Eenmaal de brevetten behaald van het basiszwemmen? Bij de B.R.B. kun je dan ook nog het 'zwemmend reddend' machtig worden. In ons waterrijke landje is het erg belangrijk om te kunnen zwemmen. Daarom is het 'zwemmend reddend' héél belangrijk. Er verdrinken immers nog steeds te veel mensen, de helft van deze slachtoffers zijn kinderen onder de 20 jaar.

Redden

Honderd jaar geleden had de vereniging als doel drenkelingen te redden. Dit doel heeft de B.R.B. nog

lees verder op pagina 2

EEN LATE ZOMEREDITIE VAN DE WIJKKRANT

In de 10 jaar dat de huidige wijkkrant nu alweer verschijnt, is het nog geen enkele keer voorgekomen dat de krant 1 maand later uitkomt dan gepland. Maar de vrijwilligers waren deze keer door ziekte en vakantie, niet in staat de krant in juni te maken. Dit vinden we erg vervelend.

Met vereende krachten en dankzij de fijne samenwer-

king met de drukker, de gemeente en de bezorgers, is het nu toch gelukt een julinummer te maken die u nu hier in uw brievenbus vindt. Wij wensen u een fijne, zonnige en gezonde zomer!

Marcel, Mieke, Femke en Ingrid

P.S. Leest u ook ons berichtje in de vacaturebank?

vervolg van voorpagina

steeds, maar meer nog is het accent komen te liggen op het voorkomen dat mensen verdrinken, of in het water in [doods-]nood komen.

De vereniging steekt daarom veel tijd en energie in het opleiden van de vrijwilligers, die stuk voor stuk allemaal goed en in ruime mate gekwalificeerd zijn. De B.R.B. leidt zweminstructeurs op, verleent hulp bij strandbewaking, zorgt voor beveiliging bij evenementen en assisteert bij calamiteiten. Alle vrijwilligers beschikken over een EHBO-en/of reanimatie diploma.

De BRB heeft daarmee landelijk een zeer goede naam opgebouwd en wordt dan ook vaak gevraagd om bij evenementen de beveiliging op het water op zich te nemen. Zo assisteerde onze B.R.B. bij het bekende Tv-programma 'te land, ter zee en in de lucht' en was zij present bij het bezoek van de Koningin aan Den Bosch. Verder kun je de B.R.B. tegenkomen bij Maritiem Den Bosch, bij Bossche zeilwedstrijden, bij een Sint Nicolaas intocht of andere evenementen. Indien nodig om mensenlevens te redden maar liever nog om dit te voorkomen.

Strandbeveiliging

Het bieden van strandbeveiliging is ook een taak, die de B.R.B., als erkende hulpdienst, uitvoert. Deze strandbeveiliging kennen we in Den Bosch Oost, als geen ander. Immers elk zomers weekend zijn de life guards, herkenbaar aan hun rood en gele kleding present aan de Oosterplas. Zij zien toe op onze veiligheid, bieden EHBO en verrichten [levens-]reddende werkzaamheden wanneer nodig.

"Leuk en dankbaar werk" lichten Joost en Martijn desgevraagd toe, 'maar soms ook moeilijk, wanneer strandgasten boos of agressief reageren op instructies van ons'. Sommige badgasten realiseren zich onvoldoende, dat de strandwachten handelen volgens regels, die er zijn voor ieders veiligheid. Maar gelukkig zijn deze bezoekers een uitzondering; het merendeel van de badgasten is blij met het toezicht van de strandwachten en bejegt hen met veel respect.

Onlangs heeft de B.R.B. de beschikking gekregen over een nieuwe en beter geoutilleerde post aan de Oosterplas. Dit gebouw, dat meer aan de eisen van deze tijd voldoet, is onderdeel van de revitalisering van het hele gebied rond de plas. Op zaterdagochtend 23 mei j.l. overhandigde dhr. van de Wijgert van de gemeente 's-Hertogenbosch de sleutel aan een 4-tal strandwachten van de B.R.B.

Het B.R.B. virus

Op de vraag aan Joost en Martijn wat hen drijft om de weekenden aan het vrijwilligerswerk te besteden, leggen zij uit, dat het een soort

'virus' is. Een virus dat je te pakken krijgt, wanneer je als lid van de vereniging de band steeds sterker voelt worden. Het is ook een vereniging om trots op te zijn.

De B.R.B. is breed inzetbaar. Onlangs tekende de B.R.B. bijvoorbeeld een convenant met de brandweer in de Bommelerwaard, waarin de samenwerking officieel werd vastgelegd. B.R.B.-vrijwilligers zijn soms 24 uur per dag bereikbaar via een pieper [semafoon] om in geval van calamiteiten uit te rukken met een reddingsboot De B.R.B. heeft uitstekend materiaal om het werk uit te voeren: boten, kleding en de laatste aanwinst: een forse [oranje] brigadevoertuig. De B.R.B. wil door middel van goede opleidingen en voorzieningen, maar ook met de nodige ontspanning, vrijwilligers aan zich binden. Als je het aantal vrijwilligers bekijkt lijkt dat goed te lukken. En wie wil zich niet binden aan een vereniging die zich inzet voor de veiligheid van medeburgers?

De wens van een honderdjarige

In een prachtig jubileumboek noemt oud -voorzitter Guus Dankers, 'zijn' BRB met recht 100 jaar jong.

Deze bloeiende vereniging bruist van activiteiten, komt steeds met nieuwe initiatieven en heeft als allerbelangrijkste kapitaal: vrijwilligers. En vrijwilligers... die moet je koesteren, is de algemene opinie. Lokale beleidsmakers en politici zijn zich daar in toenemende mate van bewust. De vereniging zelf koestert haar vrijwilligers volop. Met de komst van een nieuw gebouw aan de Oosterplas heeft de vereniging een deel van haar wensen in vervulling zien gaan. De huisvesting van het materiaal blijft echter een groot probleem. Het 'groot materieel' zoals boten e.d. ligt maar liefst op 5 verschillende locaties. Logistiek lastig en onhandig en ook niet zonder risico's. De aanrijdtijd bij dringende reddingen kan daardoor oplopen en dit zou mensenlevens kunnen kosten. Met heel hun hart en ziel wensen de vele B.R.B.-vrijwilligers zich dan ook één geschikte en goed bereikbare locatie. Geen onterechte of onmogelijke wens, volgens de redactie van de krant ●

Geïnteresseerd in het verantwoordelijke werk van de Bossch Reddings Brigade? Of wil je lid worden van deze vereniging? Kijk dan eens op: www.brb.nl



Willem Jan Glaudemans heeft zojuist de sleutel overhandigd gekregen van de gemeente

VRIJWILLIGERSVACATUREBANK

Wie komt de redactie van de wijkkrant versterken?

Uw eigen wijkkrant is op zoek naar mensen die de redactie willen komen versterken. We zoeken voornamelijk iemand die zo nu en dan een interview kan afnemen en schrijven. Ook zoeken we iemand die de samen met een van de huidige vrijwilligers de eindredactie wil doen. Vind je het leuk zo'n 5 à 6 keer per jaar een goede krant te laten verschijnen? Laat het ons weten.

Bij voorkeur per email: wijkkrantoot@home.nl of via tel. [073] 6124768 [s avonds] of 06-18339469.

Gezocht

Een mevrouw heeft via ons redactielid Marcel laten weten eventueel belangstelling te hebben voor deelname in redactie van onze wijkkrant. Door omstandigheden zijn haar gegevens verloren gegaan. We weten

nu alleen nog haar naam. **Beste mevrouw H. wil je alsjeblieft contact met ons opnemen voor een afspraak? wijkkrantoot@home.nl**

Vriendendienst Den Bosch brengt mensen onder de mensen

Wilt u als vrijwilliger aan de slag? Meldt u dan aan bij de Vriendendienst Den Bosch.

Vriendendienst Den Bosch is een maatjesproject voor mensen met psychische problemen. Zij kunnen bij de Vriendendienst een vrijwilliger aanvragen. Samen wandelen, fietsen, een spelletje doen of lekker de stad in. De Vriendendienst helpt mensen die behoefte hebben aan gezelschap of een luisterend oor. Wilt u zich als vrijwilliger inzetten voor deze mensen? Dan kunt u informatie aanvragen bij de Vriendendienst Den Bosch op maandag, dinsdag en woensdag tussen 09.00 uur en 14.00 uur.

Telefoon: 073-6585959 of mail:

vrijwilligerswerk@RvAgroep.nl

Kinder- en zorgboerderij Oosterhoeve

Oosterhoeve is DRINGEND op zoek naar een metselaar voor 1 dag en een stratenmaker voor 1 dag. Misschien bent of kent u iemand die Oosterhoeve daar een keer mee wil helpen? Mocht u vrijwilliger willen worden, of een beschermde werkplek nodig hebben [tijdelijk, bv. na een burn-out, of voor langere tijd bij bv. psychische problemen] dan kunt u contact met ons opnemen voor een vrijblijvende kennismaking.

Daan [tel.06-51260605] en Anja [tel. 06-23910121].

Muzikanten gezocht

Harmonie Glorieux is toe aan uitbreiding Uw belangstelling wordt zeker gewekt door het artikel verder op in deze krant. Dus ga eens naar een van de repetitieavonden of kijk op www.harmonieglorieux.nl

NINO ZOekt BAAS!



Nino is bij ons gebracht omdat zijn baas naar een flat ging verhuizen waar geen dieren zijn toegestaan. Het is een bastaard, maar welke rassen er nu precies inzitten? Kijk maar eens goed naar de foto! Het is een jonge hond en dan ook erg speels. Ook moet hij nog leren netjes mee te lopen aan de riem. Nu wil hij nog wel eens trekken en is dan behoorlijk sterk. We zoeken dan ook iemand voor hem die ervaring heeft met honden en hem kan opvoeden. Als hij je eenmaal kent heb je er superleuke hond aan waarvan je nog jaren plezier kan hebben.

Bent u deze persoon of kent u iemand voor Nino neemt u dan contact op met:

Stichting Dierentehuis 's-Hertogenbosch e.o. Oosterplasweg 41 5215 HT 's-Hertogenbosch tel. [073] 641 24 17 mobiel: 06 55 13 06 89 www.dierentehuisdenbosch.nl info@dierentehuisdenbosch.nl

ONTMOETING AAN DE AA

Vrijdag 19 juni heeft de Ontmoeting aan de Aa plaatsgevonden in en rondom de Brede Bossche School aan de Aa. Er was een hoop te beleven voor jong en oud.

Zo waren er informatiekramen voor de volwassenen en waren er veel activiteiten voor de kinderen met oa. springkussens, een voetbalkooi en wereldspelletjes. Vanuit de Muzerie is er met een graffitiworkshop een kunstwerk gemaakt dat in de BBS zal komen te hangen. De gratis te verkrijgen lekkernijen waren erg in trek. De kinderen konden een lekker waterijsje halen en hier werd dankbaar gebruik van gemaakt. Het was druk bij de kookkramen waar lekkere wokhapjes wer-



den bereid. Wijkmanager Paul Hilgers en wethouder Bart Eigeman hebben samen poffertjes staan bakken en hadden het hier erg druk mee. Rienie van de Kerkhof heeft de hele middag muzikaal begeleid en heeft zelf ook enkele keren een optreden gegeven.

De organisatie [bestaande uit mensen van Divers, GGD, het kinderdagverblijf, de basisschool en een vrijwilliger] wil graag iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan deze leuke dag. Wij hebben het erg naar ons zin gehad en we hopen dat u het even leuk hebt gevonden ●



Colofon

juli 2009
oplage: 5200 jaargang 10, nr. 47

Wijkkrant Oost

- Verspreidingsgebied: AA-wijk Noord/Zuid, Graafsewijk Noord/Zuid, Grevelingen.
- verschijnt gratis zes keer per jaar

- Redactie
Ingrid Nijskens,
Mieke Verberne,
Marcel van Houtum,
Femke van Heumen
- Bestuur
Ingrid Nijskens,
Marcel van Houtum
- Ontwerp & Opmaak
Femke van Heumen
- 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
wijkkrantoot@home.nl
- Uiterste inleverdatum kopij
9 september 2009
- 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.

VRAAG VAN DE WIJKBEWONER

IK GA BINNENKORT OP VAKANTIE. IK WIL MIJN HUIS VEILIG ACHTERLATEN. HEEFT DE WIJKKRANT TIPS EN ADVIEZEN?

Vakantie is voor iedereen iets om naar uit te zien, maar kan een schaduwzijde hebben. Met een gerust gevoel op vakantie gaan is belangrijk. De wijkkrant heeft tips om uw huis veilig achter te laten.

- Controleer of alle deuren en ramen goed gesloten zijn en zorg dat het alarm, indien aanwezig, is ingeschakeld.
- Berg sleutels van raam- en deursloten goed op.
- Hoe minder mensen weten dat het huis even niet bewoond wordt, hoe beter.
- Gebruik een tijdschakelaar om lampen automatisch aan en uit te schakelen.
- Vraag aan de burens het gras te maaien, de brievenbus regelmatig te legen en de planten water te geven. Geef de burens tevens de code van het alarm, zodat ze het aan en uit kunnen zetten.
- Zet leveringen aan huis tijdelijk stop.
- Schakel het antwoordapparaat uit of trek de telefoonstekker eruit.
- Lees in geval van een langere reis de inboedelverzekering goed door. Sommige polissen bieden namelijk geen dekking bij lange afwezigheid, zodat misschien een extra premie betaald moet worden.
- Schakel elektrische apparaten uit en sluit gas- en waterkraan af.
- In sommige regio's kan gebruik worden gemaakt van de vakantieservice van de politie zodat deze op de hoogte is van de afwezigheid.

Tot slot: een van de redactieleden hoorde onlangs op de radio, dat vakantiegangers ook voorzichtig moeten zijn met berichten via email/internet, waaruit valt op te maken dat u op vakantie bent.

DIGITALE VERKEERSREGELS BANG

Hoe je ervoor zorgt dat je kind veilig is op Internet.

Veel ouders maken zich zorgen over het internetgebruik van hun kinderen. Over dat ze veel te lang achter de computer zitten, maar meer nog over de risico's die ze lopen op het wereldwijde web. Wat te doen? Internet en mobiel bellen verbieden helpt niet. Kinderen bewust maken van de risico's wél.

Internet en de mobiele telefoon horen bij het moderne kinderleven. Via internet en hun mobieltjes onderhouden onze kinderen contact met leeftijdgenootjes en school. Ze chatten en spelen spelletjes op het net, maar ze gebruiken internet ook als een onuitputtelijke bron van informatie voor hun huiswerk. Ze versturen tientallen in onze ogen onzinnige sms'jes, maar ze gebruiken hun mobiel ook om u te laten weten waar ze uithangen. Of om u te waarschuwen als er iets aan de hand is.

Risico's

Kinderen zijn kinderen: ze hebben doorgaans weinig oog voor de risico's die het gebruik van internet en de mobiele telefoon met zich meebrengen. Hoe u uw kind kunt beschermen? Voor het internet geldt wat ook voor het verkeer geldt: je stuurt ze pas alleen de 'digitale snelweg' op als ze de verkeersregels kennen. En daar ligt voor u als ouder een belangrijke taak. U moet er dan uiteraard wel voor zorgen dat u er genoeg van afweet. Ga [als u dat niet al doet] ook zelf eens een avondje surfen. Ga eens chatten en msn'en [ook met uw kind], zodat u een idee krijgt van waar het mee bezig is en wat daar zo leuk aan is! Praat vervolgens eens met uw kind over internet en sms. Niet alleen over de risico's, maar ook over de

leuke dingen. En spreek met uw kind af dat het zich aan een aantal belangrijke verkeersregels houdt. Zoals dat je nooit persoonlijke informatie aan onbekenden mag geven. En dat je nooit in je eentje een afspraak mag maken met iemand die je op internet hebt ontmoet. Spreek ook met uw kind af dat het niet reageert op vervelende berichten via de mail of de telefoon. En dat het iemand die vervelend doet of te intiem wordt meteen blokkeert. Daarnaast is het natuurlijk belangrijk dat uw kind weet dat het -als er iets vervelends gebeurt- altijd bij u terecht kan.

Afspraken

Ook over het gebruik van internet en de mobiele telefoon kunt u afspraken maken met uw kind. Te lang achter de pc, de tv, of de spelcomputer is immers niet gezond. Hoe lang te lang is, is moeilijk te zeggen. Er moet in ieder geval een gezonde balans zijn met activiteiten zoals buiten spelen, de hond uitlaten, sporten of afspreken met vriendjes en vriendinnetjes. Wat het mobieltje betreft, kunt u bijvoorbeeld afspraken maken over voor hoeveel geld, met wie en wanneer uw kind mag bellen.

Cyberpesten

Verder is het belangrijk om alert te zijn op cyberpesten: pesten via internet of de mobiele telefoon. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 5 leerlingen in het basisonderwijs gepest wordt en zelf meedoet aan pesten via internet. Toch denken veel ouders dat hún kind niet pest en ook niet gepest wordt. Voor alle ouders is het belangrijk dat ze in gesprek blijven met hun kind. Dat hun kind hen in vertrouwen durft te nemen, ook als het iets heeft gedaan wat eigenlijk

niet door de beugel kan. Vraag uw kind eens wat het zoal doet op internet en met wie het omgaat als het online is. Praat over cyberpesten en over wat het met je kan doen als je gepest wordt. Praat ook over hoe je met elkaar omgaat op internet of als je sms't. Ook in de virtuele wereld behandel je elkaar met respect. Informeer ook eens naar wat op de school van uw kind wordt gedaan om cyberpesten te voorkomen.

Omgaan met informatie

Tot slot is het belangrijk dat ouders hun kinderen leren op een kritische manier om te gaan met de informatie op internet. Begin daarmee als uw kind nog jong is. Want ook jonge kinderen zitten al op het net, om spelletjes te doen of om informatie te verzamelen voor een spreekbeurt. Moedig uw kind, wanneer het informatie verzamelt via internet, ook aan om andere bronnen te raadplegen, zoals de krant, tijdschriften en boeken. Daarnaast kunt u uiteraard een softwarefilter installeren die 'ongeschikt' materiaal blokkeert.

Meer weten?

Meer informatie over dit onderwerp vindt u onder andere in het dossier 'internet, kinderen' op www.gezondbrabant.nl. Ook voor andere informatie op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn kunt u op deze website terecht. Als u vragen hebt, kunt u natuurlijk ook altijd bellen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD. Maakt u zich zorgen om uw kind, maak dan zeker een afspraak.



Hart voor Brabant

VAN HET DICHTBIJE OOST NAAR HET VERRE OOSTEN

Door Mieke Verberne

JE KUNT PER FIETS OVERAL KOMEN

Zoals elders in dit blad vermeld komt deze wijkkrant later uit dan gepland. O.a. vanwege ziekte en vanwege vakantie van de redactieleden. Ik ben 1 van die redactieleden en had vanaf mijn vakantieadres een stukje geschreven voor deze wijkkrant. Dat stukje ging over de fietstocht die ik samen met 3 familieleden in China aan het maken was. En waar ik zo van genoot dat ik u er graag iets over wilde vertellen in deze wijkkrant. Nu ben ik weer thuis en heb ik het stukje wat ik geschreven een beetje aangepast. Want ik wil toch nog graag iets kwijt over deze grandioze tocht. We zijn in totaal 5 weken weggeweest en daarvan hebben we een kleine 3 weken gefietst met af en toe een dagje rust. De 900 kilometer lange tocht voerde ons door het Zuiden van China door de provincie Yunan. We fietsten aan de hand van een routebeschrijving die uitgestippeld is door een reisorganisatie uit Nederland. We hadden onze eigen fietsen in het vliegtuig meegenomen, dat geeft altijd weer een vertrouwd gevoel als je op je eigen zadel in den vreemde fietst. De wegen waren heel goed berijdbaar maar de tocht was best wel pittig. Grote delen van de route waren redelijk vlak maar er zaten ook flinke klimpartijen bij. Zo zijn we van 1800 meter met onze fietsjes de bergen opgeklauterd tot een hoogte van 3200 meter naar de Tibetaanse hoogvlakte. Deze hoogvlakte ligt deels in China, deels in Tibet. Dat was voor ons als mensen van het vlakke land toch wel

een uitdaging. Wat de route interessant maakte was dat dit deel van China nog niet zo bekend is bij toeristen waardoor we een stukje authentiek China te zien kregen. We passeerden het gewone dagelijkse leven. De vele, vele mensen die in de rijstvelden werken, kleine bedrijfjes waar mensen van alles produceren, dakpan-



nen, potten, bakstenen, plantaardige olie enz., we kwamen langs talloze open kleine eethuisjes, winkeltjes, kapperszaakjes tot zelfs tandartsen toe. We fietsten soms tussen de geiten, ezels, of ossen door die de weg overstaken om aan de andere kant van de weg te gaan grazen [daar is het gras immers altijd groener]. We passeerden kleine dorpjes en stadjes, maar reden ook over wegen waar we urenlang niemand tegenkwamen. De mensen onderweg waren heel vriendelijk. Wij bewonderen hun energie, het harde werken, hun kracht - grote hoeveelheden materialen die ze per mand vervoeren- maar ook de relaxte manier waarop ze langs de kant van de weg zaten uit te rusten of voor hun kleine winkeltjes zaten te wachten op klanten. En wat verrassend was: zij bewonderden ons, en lieten dat regelmatig merken, duim omhoog, vriendelijke groet, lachen, zelfs af en toe het verzoek om een foto te mogen maken van ons. In China wordt ook wel veel

gefietst maar dan gaat het om kleine afstanden, om dingen te vervoeren. Wij baarden toch wel opzien met onze geavanceerde fietsen. Een van de bewonderaars vond onze fietsen eigenlijk een soort auto's en dat omdat wij licht op onze fietsen hadden, dat kennen ze daar niet. Het was een geweldige ervaring om in dit, voorheen voor ons onbekende toch een beetje geheimzinnige land, te fietsen. En stiekem waren we ook heel trots dat het allemaal lukte op onze leeftijd [gemiddeld 60 jaar]. Na onze fietstocht zijn we nog 1 week in Beijing geweest en ook die stad hebben we deels op de fiets verkend. Verder zijn we per trein naar Xi-án gereisd waar we het beroemde terracotta leger te zien was. En waar we [we konden het niet laten] per fiets over de stadsmuur gereden hebben. Hoe geweldig die laatste 2 weken ook waren, het was toch vooral het fietsgedeelte waar we met heimwee op terugkijken.



Iedereen is wel eens bang. Bang zijn hoort bij het leven. Het is een soort alarm dat afgaat als er gevaar dreigt. Zonder zo'n waarschuwingssysteem zouden we in zeven sloten tegelijk lopen. Ook de kindertijd brengt veel angsten met zich mee. Dat komt omdat kinderen, vooral als ze nog jong zijn, weinig weten, nog weinig begrijpen. Bovendien is het leven van een kind zo vol van nieuwe dingen en ervaringen dat het heel normaal is dat kinderen daarop soms angstig reageren. Het hoort erbij. Toch is het goed om te weten waar u als ouder op kunt letten, en hoe u uw kind kunt helpen bij het overwinnen van zijn of haar angst.

HOE ZIET U DAT UW KIND BANG IS?

Kinderen zenden signalen uit die aanwijzingen geven over wat er in hen omgaat.

U kunt angst herkennen aan:

- hoe het kind beweegt [gebukt staan, heel gespannen met de handen wrijvend];
- hoe het kind kijkt [fonsen, bibberend lipje, grote ogen];
- wat het kind doet [weghollen, schreeuwen, ineenkrimpen]
- wat het kind zegt;
- hoe het kind speelt;
- wat het kind voelt [buikpijn].

KINDERANGSTEN PER LEEFTIJDFASE:

Het is voor kinderen heel normaal om tijdelijk angstig te zijn voor bepaalde zaken. Per leeftijdsfase komen er verschillende angsten voor:

0-2 jaar

- vallen en harde geluiden
- onbekende omgeving / dingen
- scheiding van de ouder
- water / toilet doorspoelen

2-4 jaar

- scheiding van de ouder
- geluiden [o.a. stofzuiger, sirenes]
- donker / griezels / 'enge beesten'
- dieren [bijv. grote honden, insecten]
- natuurgeweld [bijv. donder en bliksem]
- slapen gaan

4-8 jaar

- donker / dieren / scheiding van de ouder
- lichamelijk letsel
- bovennatuurlijke wezens [bijv. spoken]

- alleen thuis zijn of alleen slapen
- angsten gebaseerd op nieuwsfeiten [bijv. oorlog, rampen]
- 'nachtangst'
- watervrees
- andere kinderen

8-12 jaar

- lichamelijk letsel
- angst voor school / proefwerken
- pesten
- faalangst
- dood
- 'stel-je-voor-dat' angsten [zoals scheiding ouders, rampen, alleen zijn]

WAT KUNT U ALS OUDER DOEN?

Als ouder kunt u uw kind prima helpen te leren omgaan met de angst. Hier volgen enkele tips:

- neem het kind serieus, lach het niet uit;
- praat over angst;
- probeer de oorzaak van angst te achterhalen en neem, voor zover mogelijk, de angst weg;
- gebruik daarbij als hulpmiddel bijv. kinderboeken over angst;
- leer het kind in kleine stappen zijn angst te overwinnen. Dit geeft zelfvertrouwen. Daar is echter wel geduld voor nodig;
- moedig een kind daarbij aan en geef een compliment of beloning als het lukt;
- maak een kind niet onnodig bang.
- Breng uw eigen angstgevoelens niet over op uw kind;
- dwing een kind nooit tot een confrontatie met iets waar het heel bang voor is.

WAT KUNT U ALS OUDER BETER NIET DOEN?

- situaties vermijden;
- uw kind dwingen tot een confrontatie met iets waar het heel bang voor is;
- zeggen dat uw kind zich niet moet aanstellen;
- zelf net doen alsof u nooit bang bent.

ARABISCHE DANS DOOR MEDEWERKERS GEZONDHEIDSPUNT EN WIJKBEWONERS

Wijkbewoners en medewerkers van het Gezondheidspunt de Bartjes deden in april mee aan 2 workshops Arabische dans op BBS De Graaf. De workshops werden gegeven door een professionele buikdanslerares.

Samen met enkele danseressen van een bestaande dansgroep werd de dans uitgevoerd tijdens het wijktheater in de BBS De Graaf op 18 april. Indien u het leuk vindt om deel te nemen aan een cursus oriëntaalse dans in het najaar, kunt u contact opnemen met:

HELMA HEESMANS, GGD HART VOOR BRABANT, TEL. 0900- 4636443.

Er kan zowel een cursus voor de jeugd als voor volwassenen worden georganiseerd, mits er voldoende aanmeldingen zijn.

DE KOSTEN VOOR EEN CURSUS VAN 6 LESSEN ZIJN 10 EURO.

met vriendelijke groet, GGD Hart voor Brabant, Helma Heesmans [GVO-medewerker, team 's-Hertogenbosch]

werktijden: dinsdag, woensdag en donderdag

Tel: [073] 640 4566 / **Fax:** [073] 612 9418

Email: h.heesmans@ggdhvb.nl / **Website:** www.ggdhvb.nl
GEZONDHEID TELT!

DE OOSTERHOEVE: VEEL MEER DAN EEN KINDERBOERDERIJ

Door Jan Wijers

Wijkbewoners zullen het ongetwijfeld kennen: de kinderboerderij gelegen bij de Oosterplas. Volgens Anja Kouwenberg zijn er ook veel bezoekers die wekelijks of zelfs dagelijks langs komen. "Onder hen is ook Theo Kraan. Hij was tot 1 juni 1999 de beheerder van de Oosterhoeve. Daarna heb ik samen met anderen het voeren overgenomen en later het beheer."

Waar Theo De Oosterhoeve sinds de jaren 70 op de kaart heeft gezet is Anja degene geweest die het dierenpark heeft uitgebouwd tot kinderboerderij en later zorgboerderij. Uiteraard heeft ze dat niet alleen gedaan en Anja is wel de laatste die alle eer naar zich toe zal trekken. Tal van vrijwilligers waren en zijn actief. Zonder de inzet van vrijwilligers zou de Oosterhoeve niet kunnen blijven draaien.



Wat valt er allemaal te zien en te beleven?

Eigenlijk zou u, eventueel in combinatie met een rondje Oosterplas, zelf eens een kijkje moeten nemen. Al bij binnenkomst zie je links een kabouterbos. Leuk om eens doorheen te lopen zeker met kleine kinderen. Rechts bevinden zich ruim opgezette kooien waarin de kleurenpracht van ondermeer pauwen en goudfazanten valt te bewonderen. In de uitgestrekte weilanden zie ik onder andere ganzen, een paard, pony, schapen en varken. Ongetwijfeld zal ik nog veel dieren over het hoofd gezien hebben.

Achter de stallen is er een speeltuin. Op het moment dat ik daar was werd er door kinderen geklauterd, in het zand gespeeld, op de trampoline gesprongen en van de glijbaan gegleden. Ondertussen konden twee moeders, lekker in het zonnetje

gezet, een boek lezen.

In de weilanden nemen we een soort slotgracht waar, compleet met twee ophaalbruggen. Op het eiland treffen we geen kasteel aan, maar de schooltuinen. De gracht blijkt een effectief middel om de konijnen van de verbouwde groenten af te houden. Onder de bezielende leiding van Daan Klaver, assistent-beheerder, komen hier wekelijks 150 schoolkinderen tuinieren of een programma over natuurbeleving te volgen. Op deze manier probeert men kinderen op een zo breed mogelijke manier in contact te brengen met de natuur. Naast de schooltuin kunnen ze hun [natuur]hart op halen in de knuffelwei, cavia- en konijnenverblijven en vliedertuin.

Theehuis en minicamping

Achter op het terrein bevindt zich een theehuis. Na alle opgedane indrukken kunnen bezoekers hier terecht om even op adem te komen. Er wordt meer dan alleen thee en koffie geschonken. Iets lekkers bij de drankjes is ook verkrijgbaar. Er worden ook biologische versnaperingen aangeboden. Het theehuis speelt ook een rol tijdens de kinderfeestjes die op de boerderij gehouden kunnen worden. Wellicht een leuk idee voor het verjaardagsfeestje van uw kind? Voor aanmelding: zie einde van dit artikel.

Nog in de opstartfase is het kamperen op de boerderij. Er is een minicamping met eenvoudige maar deugdelijke sanitaire voorzieningen. De natuur en het zwemwater [Oosterplas] is vlakbij. Op kleine schaal kan al, op beperkte tijden, gekampeerd worden op de Oosterhoeve. Wel moet er dan een vrijwilliger beschikbaar zijn om toezicht te houden. Er wordt dit jaar ook een blokhut geplaatst om het voor gehandicapten mogelijk te maken er te overnachten.

Zorgboerderij

Naast een plek waar men kan recreëren biedt de Oosterhoeve mensen met een beperking op psychisch, verstandelijk of psychosociaal gebied een beschermde werkplek. Dierversorgung en groenvoorziening staan daarbij centraal.

Werkzaamheden zijn ondermeer: het voeren van de dieren, schoonhouden van stallen en hokken, het groenonderhoud op het terrein, bediening in het theehuis, technische klussen, en het koken van biologische soep voor bezoekers en cliënten.

Er wordt gewerkt vanuit een antroposofische visie. Dit houdt o.a. in dat er met respect met planten [tuinieren zonder bestrijdingsmiddelen], dieren en mensen wordt omgegaan. Er is oog voor het unieke van ieder-



een. Iedereen heeft een eigen weg te gaan. Er worden ook diverse op de persoon gerichte therapieën aangeboden. De boerderij is dus een middel om het welbevinden van de cliënten te verbeteren.

Het Persoons Gebonden Budget van de cliënten maakt het mogelijk dat Anja en Daan voor 20 uur per week betaald worden. Maar beiden maken mij duidelijk dat zij er vanuit hun betrokkenheid bij de cliënten er veel meer tijd en energie insteken. Anja: "Ons werk beperkt zich niet tot de kantooruren. In feite zijn we 24 uur per dag beschikbaar. Gelukkig zijn we niet aan luxe gebonden. We hoeven ook niet alles wat we doen in geld uitgedrukt te zien".

Daan: "Eigenlijk zijn het je kinderen maar ik ga op basis van gelijkwaardigheid met ze om. Vanuit mijn eigen levenservaringen kan ik mensen helpen zich bewust te worden van hun situatie. Ik heb een cliënt letterlijk van houding zien veranderen: van een gesloten foetushouding naar open naar de wereld".

Voor cliënten is het belangrijk uit een burn-out of van een verslaving af te komen. Belangrijk is om in een nieuw levensritme te komen. Dat begint volgens Anja en Daan met op tijd uit bed komen en bijvoorbeeld naar de boerderij gaan.

Nog meer activiteiten

De Oosterhoeve is soms ook de bestemming van schoolreisjes. Ook worden er door scholen uit de wijk projecten uitgevoerd: bijvoorbeeld "De Aquamarijn" met een waterproject. Daarnaast zijn er ook lesjes in milieubeleving. Het bureau Halt en de kinderbescherming kunnen kinderen uit de wijk hier hun taakstraf laten volgen. Op deze manier komt er misschien een emotionele band met dieren en de buurt tot stand. Kinderen van "Het Zonnelicht" kunnen er terecht tijdens buitenschoolse opvang. Ouderen van de Grevelingen en Oosterhof bezoeken regelmatig de boerderij. Eveneens zijn er teambuildingsdagen voor bedrijven. En niet te vergeten, de jaarlijkse boomplantdag.

Nog meer plannen

Anja en Daan zitten boordevol plannen. Zo is er het idee vooraan bij de ingang een klein nieuw gebouw [10 bij 10 meter] neer te zetten. Dat kan dienen als leslokaal voor milieueducatie, theehuis, kantine en ontvangstruimte. Het nieuwe gebouw ligt meer in de looproute van de bezoekers van de Oosterplas. Bovendien is het ook beter voor het beheer. Hierdoor kan het vandalisme, waar de Oosterhoeve helaas mee te maken heeft, beter bestreden wor-

den. In de huidige kantine komt dan een houtwerkplaats.

Steunt u De Oosterhoeve?

Uiteraard kosten de plannen voor de nieuwbouw geld. De huidige inkomsten zijn niet toereikend. Bent u enthousiast geworden over deze prachtige voorziening in de wijk en wilt u De Oosterhoeve [financieel] steunen laat dan van u horen. Via onderstaande gegevens kunt u informatie krijgen over

- De manier waarop u donateur kunt worden; 'Vrienden van de Oosterhoeve'
- Hoe u zich kunt aanmelden als vrijwilliger of als cliënt.
- De openingstijden: dagelijks.
- Wat voor activiteiten er zijn: denk aan de kinderfeestjes.
- Nog veel meer

INFORMATIE

Bezoekadres:
Oosterplasweg 11

Coördinator: Anja Kouwenberg.
E-mail: anjakouwenberg@gmail.com,
Tel: 06-23910121

Postadres:
6e Buitenpepers 61,
5231 GE 's-Hertogenbosch.

Website:
www.stichting-oosterhoeve.nl

HARMONIE GLORIEUX STELT ZICH VOOR

Waarom wil een harmonie die al ruim 80 jaar bestaat en van het begin af aan een binding met de Graafsewijk heeft gehad zich nog voorstellen?

Zoals vele verenigingen kampt ook Harmonie Glorieux met een teruglopend ledenbestand en is dan ook dringend op zoek naar muzikanten, zowel leerlingen als gevorderden. We hopen dan ook via dit artikel mensen te bereiken die graag muziek willen maken en op zoek zijn naar een enthousiaste vereniging waar die mogelijkheid geboden wordt. En om die belangstelling nog verder aan te wakkeren geven we hierbij een korte beschrijving van de vereniging:

Harmonie Glorieux is een levendige vereniging in de 3de divisie [klasse uitmuntendheid] met circa 40 muzikanten in het A-orkest onder de muzikale leiding van Twan Stekelenburg. Voor de leden is het maken van muziek een passie en de wekelijkse ontspanning. Dit is tijdens en na elke repetitie te beleven.

Jaarlijks geeft Glorieux circa 8 concerten. Voorbeelden zijn de jaarlijkse Glorieuxdag en het Glorieux concertfeest. Naast deze concerten worden er ook verschillende optredens verzorgd zoals de St. Jansdag in het centrum van 's-Hertogenbosch en de muzikale reveille met Koninginnedag.

De Harmonie repeteert elke dinsdagavond vanaf 20.00u in wijkcentrum de Stolp; van 19.00u tot 20.00u repeteert het opleidingsorkest.

Is uw belangstelling gewekt en wilt u zich verder oriënteren, kom dan naar een van de repetitieavonden in de Stolp of kijk op: www.harmonieglorieux.nl



KONINKLIJKE ONDERSCHIEDING VOOR HANS KUIPERS

Op 29 april j.l. heeft het Hare Majesteit behaagd Hans Kuipers te benoemen tot Lid in de Orde van Oranje Nassau. Zij kende hem deze versierselen toe vanwege zijn verdiensten als voorzitter van Werkgroep Graafsewijk Noord en als medeoprichter van het Wijkplatform Oost. Ook was Hans al wat langer geleden trainer bij OVH. De wijkkrant zocht hem en zijn vrouw Bea thuis op.

Door Ingrid Nijskens

De ontvangst is allerhartelijkst en zonder al te veel plichtplegingen. Daar houden we niet van. In een ommezwaai staat er een lekker geurende bak koffie voor mijn neus. De heerlijke koekjes moet ik om gezondheidsredenen helaas laten staan. Je voelt je gelijk thuis bij deze aardige mensen, die ik graag allebei wil spreken. De partner achter de vrijwilliger is vaak net zo belangrijk. Hans en Bea zijn al heel wat jaren een paar. Supertroutse ouders van een zoon en dochter, met een goed plekje in onze samenleving. Ook opa en oma van een wolk van een baby.

Een gesprek is er zo. Over persoonlijke dingen, maar vooral over de wijk Oost. De wijk die ons zo na aan het hart staat en al die fijne mensen met wie wij samenwerken in ons vrijwilligerswerk. Een paar keer moeten we tegen elkaar zeggen, dat we het over 'zijn' lintje zouden hebben. Nou ja... 'zijn' lintje. Eigenlijk heeft Hans daar andere gedachten over...

Op de eerste plaats is Hans trots. Vooral heel trots dat anderen zoveel waardering hebben voor hem en zich hebben ingespannen een lintje voor hem aan te vragen. "Maar", voegt Hans er gelijk aan toe, "eigenlijk is het lintje voor de hele werkgroep Graafsewijk Noord. We doen het daar

vooral samen en ik niet alleen'. Tijdens de receptie ter ere van zijn onderscheiding vond zijn collega-vrijwilliger Marcel van Houtum het juist wél de grote verdienste van Hans, omdat hij steeds weer in staat blijkt de neuzen van iedereen dezelfde kant op te krijgen en dat het lintje Hans helemaal toekwam".

Trots is hij ook, omdat hij als 'gewone mens', zoon van een oudpapierophaler, is onderscheiden. 'Zeg nou zelf, gewone hardwerkende mensen krijgen niet zo heel vaak een onderscheiding.'

Al sinds zijn jonge jaren is Hans vrijwilliger, samen met zijn vrouw Bea. Begin jaren tachtig kwam hij in contact met de familie Lucas, de grondleggers van wat nu Buurthuis Graafsewijk Noord is.

Buurthuis Graafsewijk Noord is te vinden aan de Lucas van Leijdenstraat. Het wordt gerund door een werkgroep, die bestaat uit vaste kern van vrijwilligers, met daaromheen vele anderen, die het werk ondersteunen. Het buurthuis bruijst het hele jaar door van activiteiten, vooral voor de jeugd. Maar ook volwassenen hebben er hun plek. Om daarvan en indruk te krijgen moet de lezer beslist eens op de activiteitenpagina van deze krant kijken.

Ergens in de jaren tachtig dus heeft Hans het stokje overgenomen en het gedachtegoed van de familie Lucas in stand willen houden. Het buurthuis moest een warm nest blijven, vooral voor de jeugd. Hans en de 'zijnen' zijn daar in geslaagd. Vél mensen komen graag in het buurthuis en velen blijven terugkomen. Jeugd van jaren terug komt nu als volwassene met veel plezier naar bepaalde activiteiten of festiviteiten.

Ik informeer eens naar het 'geheime recept' van Hans en Bea, om zo lang



Foto: Bert de Kort

als vrijwilliger werkzaam te zijn. Voor allebei geldt dat het ontspanning is. Pure ontspanning na een zware werkdag. Maar vooral ook bezig zijn met heel andere onderwerpen dan het werk. Maar natuurlijk en vooral: de jeugd iets goeds meegeven, waar ze later profijt van hebben. De sociale contacten en de gezelligheid zijn ook goede ingrediënten om met plezier en zo lang vrijwilligerswerk te doen. 'En wat te denken van de waardering die je krijgt van jong en oud?' vraagt Hans mij. En dat is waar. Ruim 10 jaar proef ik nu de sfeer in het buurthuis. Dus als kind kun je volgens mij later niet anders dan met plezier terugkijken op alle belevenissen in het buurthuis, ouderwets gezellig en met een Pietje Bel - achtige romantiek.

De werkgroep Graafsewijk Noord is een hecht en tegelijk een gemêleerd gezelschap. Jong en oud zijn er in vertegenwoordigd. Velen van hen zijn al van jongs af aan vrijwilliger bij de werkgroep. Op mijn vraag hoe het lukt om de werkgroep zolang al met zo weinig verloop bij elkaar te houden, vallen als eerste de woorden 'de meeste stemmen gelden'. 'Waar wordt

samengewerkt, zijn verschillende ideeën en die los je op door het idee van de meerderheid uit te voeren', aldus Hans.

Hans had niet het minste vermoeden, dat hij een lintje opgespeld zou krijgen. Hoewel hij ergens in de weken voor de uitreiking een beetje argwanend werd. "Toen mijn vrouw zich met mijn vrije dagen en mijn kleding ging bemoeien" verklaart hij. Ook wethouder Eigeman was in het spel, om Hans naar het stadhuis te krijgen, betrokken. "Tja, en als de wethouder je de 29e april op het stadhuis wil hebben is het serieus of er is wat anders" aldus Hans. Het kon dus wel of niet zo zijn...

Helemaal onder de indruk zijn Hans en Bea van collega-vrijwilliger Anja Beaudoin, de initiatiefnemer van de aanvraag. In het diepste geheim zocht Anja medestanders, om de aanvraag voor het lintje te ondersteunen. Die vond ze natuurlijk. Toen slechts enkele dagen voor de uitreiking bekend werd dat Hans zou worden onderscheiden, heeft Anja in allerijl alles in het werk gesteld om Hans een onvergetelijke dag en receptie te bezorgen.

Eens te meer blijkt dat gezelligheid geen tijd kent. Ook niet bij Hans en Bea. De afgesproken tijd is al verstreken. We moeten echt afronden. Als laatste wil ik nog graag van hen weten of ze nog een wens hebben en hoe lang ze het vrijwilligerswerk nog blijven doen

De vurigste wens van Hans en Bea is dat het buurthuis en de werkgroep er over 25 jaar nog zijn, met volop activiteiten voor de jeugd. Ze blijven dit vrijwilligerswerk doen zolang hun gezondheid het toelaat.

De gebruikelijke foto voor bij deze woorden in de krant is er al. Gemaakt tijdens de receptie. En het werd een typische foto van Hans: niet alleen op de foto, maar met meerdere leden in de Orde van Oranje Nassau, woonachtig in de wijk Oost. Daar maakte de fotograaf Hans blijer mee.

Als een blijde meid keer ik huiswaarts. De wereld is eigenlijk wel mooi. Toch? Je zou wel willen dat elke wijk zulke wijkbewoners heeft als Hans en Bea. Met een open oog en oor en veel aandacht voor de mensen in hun buurt. Mensen ook met weinig poeha; gewoon echte mensen mensen...●

KINDERVAKANTIEWEEK 'T SLUSKE WEER BOORDEVOL ACTIVITEITEN

Binnenkort begint de vakantie weer. Heerlijk, 6 weken lang niet naar school, lekker niks doen. Een groot aantal mensen gaat er op uit, naar het thuisland, naar de camping, dagtochtjes maken. Maar er zijn ook heel wat mensen die zich niet kunnen permitteren om op vakantie te gaan. En of je wel of niet kunt gaan, 6 weken is ook wel heel erg lang. Veel ouders uit Oost zijn dan ook blij dat Marie van Herpen van het Sluske 1 week de kinderen voor haar rekening wil nemen door ze een vakantieprogramma aan te bieden. Dat doet Marie natuurlijk niet alleen, zij heeft een groepje trouwe vrijwilligers die haar daarmee helpen. Ook dit jaar zijn Marie en haar vrijwilligers weer aan de slag gegaan om voor de laatste vakantieweek van 31 augustus t/m 3 september een aantrekkelijk programma te verzinnen. Deze week is bedoeld voor ALLE kinderen uit Den Bosch Oost vanaf 3 jaar. De activiteiten vinden plaats op de speelplaats van het Rondeel aan de Palmboomstraat. Met mooi weer zal alles buiten gebeuren. Mochten de weergoden het af laten weten dan worden de activiteiten binnen gehouden.

De kinderen hoeven zich niet van te voren aan te melden. Ze kunnen op maandagochtend 31 augustus rond 09.00u naar de speelplaats komen en daar kunnen ze zich inschrijven. Hoewel Marie op allerlei manieren geld bij elkaar heeft weten te sprokkelen voor deze week moeten de kinderen wel een eigen bijdrage beta-

len, die bedraagt €3,50 per dag. Op donderdag rijdt er een bus naar de Efteling waar kinderen tegen gereduceerde prijs mee naar toe kunnen. De Efteling is altijd een heel gewaardeerd onderdeel van het programma. Om te voorkomen dat kinderen alleen voor de Efteling komen is besloten dat alleen diegenen die de hele week aan het programma meedoen mee mogen. En kinderen die bij 't Sluske al aan de normale activiteiten deelnemen krijgen nog een extra korting. Leden betalen voor de Efteling €10,- en niet-leden €17,50. Het is verder de bedoeling dat de kinderen zelf iedere dag een lunchpakketje meenemen behalve op vrijdag. Dan wordt er voor eten gezorgd.

WAT IS ER ZOAL TE DOEN DIE WEEK:

- Maandag 31 augustus

van 09.30u tot 15.00u: spelletjesdag. Als het mooi weer is worden er buiten waterspelletjes georganiseerd.

- Dinsdag 1 september

van 09.00u tot 15.00u: knutselen.

- Woensdag 2 september

van 09.00u tot 15.00u: 's ochtends: kinderkielen, 's middags: bloemstukjes maken.

- Donderdag 3 september

van 09.00 tot 18.30u: met de bus naar de EFTELING

- Vrijdag 4 september

van 09.30u tot 15.00u: kinderkermis. Dus nogmaals, alle kinderen vanaf 3 jaar kunnen zich aanmelden op 31 augustus. En niet vergeten geld mee te brengen!



De Oosterplas, wat is het er verschrikkelijk mooi geworden! Niet in de laatste plaats door alle inspanningen van de Werkgroep Oosterplas. De kroon op het juweel Oosterplas is het gedicht van Anny van Oort, onze wijkdichteres [zie foto hierboven].

FIETSEN IS GEZOND



foto: Rika van der Water



foto: van den Dungen

Door Mieke Verberne

Op 28 juni was het al vroeg erg druk in de Palmboomstraat Zo'n 70 vrouwen van allerlei leeftijden, merendeels van Marokkaanse afkomst hadden zich daar verzameld om met zijn allen een fietstochtje te gaan maken. Souad, die aan veel dames sportlessen geeft houdt zelf erg van fietsen en zij wil ook graag andere vrouwen leren genieten van fietsen. Omdat het goed is als bewegingsvorm, omdat het fijn is om buiten te zijn en omdat je er een stuk onafhanke-

lijkheid door krijgt. Zij bedacht dat het leuk zou zijn om met de groep vrouwen die zij normaal in de zaal sportles geeft te gaan fietsen en daar dan een picknick aan te koppelen. Zij legde contact met medewerkers van de afdeling Sport en beweging van de gemeente, van de GGD en van Gezondheidscentrum Samen Beter. Die ondersteunden haar niet alleen in de organisatie maar namen zelf ook deel aan de tocht. De fietstocht was alleen bedoeld voor vrouwen en dankzij het feit dat de mannen voor een dagje voor de kinderen zorgden konden de vrouwen 'ongestoord' meedoen. Onder de deelnemers waren vrouwen die nog maar pas hadden leren fietsen. En die het heel spannend vonden of het allemaal goed zou gaan. Wethouder Eugster kwam de dames van tevoren nog even aanmoedigen en toen ging het in een lange rij naar het terrein van Coudewater toe. Een aantal vrouwen die er heel graag bij wilden zijn maar het fietsen niet aandurfdten kwamen per auto. De deelnemers hadden zich

enorm uitgesloofd en allerlei lekkernijen gebakken en gekookt voor de picknick. Maar alleen eten, dat is ook niet zo gezond weten de vrouwen ondertussen, dus er moest nog wel wat gesport worden. Souad kwam met een aantal spelletjes waarbij flink bewogen moest worden. Verschillende vrouwen begonnen spontaan in een stevig tempo meerdere keren rondjes rond het park te lopen. En er werd zelfs een hardloopestafette gehouden. En na al dat gesport smaakte het eten des te lekkerder. Het was stralend weer en het werd een hele gezellige, vrolijke bijeenkomst. De GGD had niet alleen voor drank gezorgd maar alle deelnemers kregen ook nog een fietsbel cadeau. En na een aantal uren fietsten de vrouwen weer in een optocht naar huis. Beginnende fietssters, ervaren fietssters, ze hadden het allemaal reuze naar hun zin gehad. En de dames die nog maar pas hebben leren fietsen, zouden, als het om een examen ging allemaal geslaagd zijn!!!!

Omdat de vrouwen graag van elkaar wilden weten hoe je sommige gerechten moet maken hierbij 2 recepten. Het ene recept komt van een Marokkaanse vrouw en het andere van een 'Nederlandse vrouw'.

MAROKKAANSE PANNENKOEKEN

Ingrediënten:

- 300 gr. griesmeel
- 150 gr. bloem
- 1 theelepel zout
- ½ liter lauw water
- Kommetje met gesmolten boter en olie.

Meng alles goed samen tot het één geheel wordt. Verdeel het deeg in kleine bolletjes ter grootte van een mandarijn. Als je dit hebt gedaan neem dan een beetje van het mengsel boter en olie in je handen en spreidt een bolletje over het aanrecht. Wanneer het deeg helemaal gespreid is vouw je het tot een envelop. Bak het in een koekenpan.

BREAD EN BUTTER PUDDING, NAGERECHT VOOR VIER PERSONEN

- 6 sneetjes witbrood of casinobrood
- 50 gram zachte roomboter
- 6 eetlepels abrikozenjam
- 50 gram gewelde abrikozen in reepjes
- 50 gram rozijnen

- 3 eieren
- 125 ml slagroom
- 125 ml melk
- 2 zakjes vanillesuiker
- 2 eetlepels suiker
- Nootmuskaat
- Lage ovenschaal (20x25 cm) ingevet.

Bereiden:

- oven voorverwarmen op 175 graden
- Sneetjes brood royaal bestrijken met boter en abrikozenjam en schuin door midden snijden
- Driehoekjes brood dakpansgewijs in de ovenschaal leggen en abrikozen en rozijnen ertussen leggen
- in kom eieren schuimig kloppen
- slagroom, melk, vanillesuiker en suiker door de eieren kloppen
- eimengsel over brood in de schaal schenken
- bovenkant licht bestrooien met nootmuskaat
- in midden van de oven broodpudding in 30 -40 minuten goudbruin en gaar bakken
- Warm of lauwwarm serveren (koud is ook lekker)

TIP:

zorg dat er geen rozijnen bovenop liggen, want ze verbranden snel.

Bevat per eenpersoonsportie 595 kilocalorieën, 12 g eiwit, 30 g vet, 66 g koolhydraten

GIFT VOOR DIEREN VAN BOSCH BALLON GEZELSCAP

Om voor alle dieren een goede opvang te realiseren, is bij Dierentehuis Den Bosch een verhoging van de financiële inkomsten noodzakelijk. Wij zijn daarom ook blij met iedere gift. De gift van €250,- die onlangs binnenkwam van het Bosch Ballon Gezelschap was dan ook van harte welkom! Deze stichting organiseert ballonvaarten de winst gaat steeds naar een goed doel.

Jolanda van Daalen van het Dierentehuis neemt de cheque in ontvangst van Henk Spoor van het Ballon Gezelschap.



MINEURSTEMMING EN JONG GRUT OP OOSTERHOEVE

Door Anja Kouwenberg

De Oosterhoeve is deze keer in mineurstemming. De afgelopen maanden is er vier keer ingebroken! Er is zo ontzettend veel vernield, dat we na die grote [dure] reparaties zeker geld tekort gaan komen dit jaar om de dieren naar behoren te kunnen verzorgen.

Wij zijn zo vreselijk boos op de vandalen die waarschijnlijk helemaal niet beseffen waar ze mee bezig zijn. Wij zijn een organisatie die afhankelijk is van subsidie en dat is geen vetpot! [bovendien is het geld waar wij als burgers allemaal aan meebetalen] en van vele uren per week inzet van vrijwilligers. Na zo'n serie inbraken zakt de motivatie van de vrijwilligers. Als je iedere keer een paar dagen nodig hebt om met zijn allen het puin te ruimen van een stelletje onbenullen, waardoor je niet toekomt aan het vele werk dat er normaal al is, dan zou je echt willen dat die lui eens betrapt zouden worden zodat ze goed ter verantwoording geroepen worden en zelf de schade moeten betalen en uitvoeren.

We hebben onze nieuwsbrief deur aan deur verspreid in de buurt, met daarop de oproep het te melden als er onraad vermoed wordt. Liever 10x te vaak gebeld dan weer een keer te laat! Onze telefoonnummers staan onder aan dit stukje. Gelukkig hebben we een erg betrokken buurt. Er zijn al honderden euro's gestort op het rekeningnummer van de Oosterhoeve [rek. 5713014 t.n.v. Oosterhoeve] en we hopen dat nog meer mensen geld gaan storten. Dat kan ook via de donatiekip die bij de ingang van de boerderij staat. Wij zijn iedereen ontzettend dankbaar die er, af en toe of regelmatig, geld in doet. Er is voor duizenden euro's aan schade toegebracht. Er zijn kuikens en duiven opgegeten, omdat de inbrekers deuren hadden laten openstaan die ze kapot gestampt hadden. Mocht u in uw omgeving horen over de

daders, dan vragen wij u om het alsnog te melden bij de politie. Misschien dat die mensen dan, na hun straf, geholpen kunnen worden, want wij zien het ook als een soort ziekte, om totaal geen inlevend vermogen te hebben.

Genoeg even over de misère. We hebben een nieuw biggetje, wederom gesponsord [net als de vorige] door Stadspartij Knillis. Het is een schattig beestje! U bent van harte welkom om hem te komen bezichtigen, maar voer hem alstublieft niet, want als hij moddervet wordt gaat hij last krijgen van zijn eigen lijf en lijnen valt tegen bij zo'n varkentje. Er zijn al 20 kuikentjes geboren, de eerste lammetjes worden dit jaar pas begin juli verwacht. De schoolkinderen hebben al flink wat oogst uit de schooltuintjes mee naar huis kunnen nemen.

Ook zijn er verschillende projectwerken van diverse scholen [basisonderwijs en middelbare scholen] geweest, waarbij leerlingen onder andere een steigertje hebben gebouwd, zodat kleuters goed het leven in de paddenpoel kunnen bekijken. Er zijn al weer kindereestjes gegeven in dit seizoen. Kortom: er zijn al weer veel fijne momenten geweest voor jong en oud.

We zijn nog op zoek naar een metselaar voor 1 dag en naar een stratenmaker voor 1 dag, misschien bent of kent u iemand die ons daar een keer mee wil helpen?

Mocht u vrijwilliger willen worden, of een beschermde werkplek nodig hebben [tijdelijk, bijv. na een burn-out of voor langere tijd bij bijv. psychische problemen] dan kunt u contact met ons opnemen voor een vrijblijvende kennismaking.

Wij zien iedereen, behalve die vandalen dan, heel graag komen op de Oosterhoeve. Tot ziens!

Daan [tel.06-51260605]

en Anja [tel. 06-23910121].

TRAININGEN AAN JONGEREN MET LICHTE BEPERKING

Homerunhuis biedt jongeren een kans

Aan de Waalstraat in Den Bosch wonen sinds 1 mei 2009 jongeren met een beperking in een trainingshuis, het Homerunhuis. De bewoners zijn jongvolwassenen, die tijdelijk in het Homerunhuis worden begeleid en getraind om structuur in hun leven te krijgen en te houden. Naast wonen en het krijgen van trainingen hebben ze een dagbesteding, werk of zitten ze nog op school. In hun leerproces worden zij begeleid door ervaren professionals. Daarna kan de bewoner de stap maken om -al dan niet begeleid- zelfstandig te gaan wonen.

De jongeren hebben een lichte beperking waardoor zij meestal ook een ontwikkelingsachterstand hebben. Ze willen graag deelnemen aan het gewone leven in de maatschappij, maar dat lukt ze niet zo makkelijk. Door hun omgeving worden ze dan vaak ook als lastig beschouwd. De jongeren hebben meestal een lang

circuit achter de rug van het ene behandelcentrum naar het andere en vallen eigenlijk tussen wal en schip. Het Homerunhuis biedt uitkomst aan deze jongeren zodat ze kunnen leren zelfstandig te functioneren in de maatschappij zonder problemen voor hun omgeving én voor henzelf te veroorzaken.

Het Homerunhuis maakt onderdeel uit van Humanitas DMH. Al ruim 25 jaar verleent deze organisatie zorg en ondersteuning aan mensen met een beperking. Uitgangspunt daarbij is een samenleving waarin mensen elkaar ontmoeten, waarin plek is voor iedereen, waarin elk mens waardevol is, waarin je regie hebt over je eigen leven en waarin we met elkaar kunnen wonen en werken.



Meer informatie?

www.humanitas-dmh.nl

BRUISENDE ACTIVITEITEN BIJ ZONNEBLOEM HINTHAMERPOORT/GRAAFSEWIJK



Door Ans van der Leeuw

Dinsdag 31 maart hadden wij een uitnodiging voor haar- en nagelbehandeling op het Duhamel College. We waren er met 7 dames er stond lekkere koffie met cake klaar.

Toen kregen we een rondleiding door de school, daarna gingen de leerlingen aan de slag. Van drie dames werden de haren gekapt en van vier dames werden de nagels op en top verzorgd.

Het was een heel gezellige morgen, waarvan ook de leerlingen hebben genoten. Inmiddels hebben de leerlingen hun examen gedaan en hopelijk zijn alle 7 geslaagd!

Op 27 april was er de jaarlijkse paas-

viering. Tijdens een heerlijke maaltijd werden er Paasgedichten voorgedragen. Ook was er volop ruimte voor onderling contact. Deze paasviering was zeer gezellig!

Op 11 mei was de jaarlijkse meiviering in de St.Jan, waar het zoals altijd zeer druk was.

Na de Mis kon je in de tent op de Parade koffie drinken. Daarna werd er muziek uit Afrika ten gehore gebracht.

En om 13.00 uur kwam Lya de Haas uit Rosmalen Brabantse Maria liedjes zingen.

Op 27 augustus verzorgt de Zonnebloem weer een picknick. Dat was vorig jaar een groot succes.

Laten we hopen dat het weer net zo mooi is als toen, dan kunnen we met zijn allen genieten.

Het is weer bij de kantine van het BVV terrein waar onze gastvrouwen weer klaar staan. Ook is de loten verkoop van de Zonnebloem in de wijk weer begonnen.

Bent U ziek thuis of ligt U in het ziekenhuis en wilt U graag bezoek van de Zonnebloem?

Wij komen u graag bezoeken!

U kunt bellen op: tel. [073] 6146892.

Namens alle vrijwilliger wens ik U een mooie en fijne zomer.



ACTIVITEITENKALENDER WIJKCENTRUM DE STOLP

MAANDAG	18.30u Biljarten BSV
09.00u Logopodie E. de Hommel	19.00u Yoga Do-in
09.15u Vivent Yoga	20.00u Boeren Kroonkapel
09.30u Gezond bewegen [v. Neijnselstichting]	20.00u Improvisatiever. Zoetelieve
10.30u Vivent Yoga	DONDERDAG
13.00u vrij kaarten	13.00u vrij kaarten
13.30u buikdansen	13.30u de Bossche Jankers
14.00u Divers kienen 50+	19.00u Jazzballet
19.00u biljarten De Stolp	19.30u Bossche hengelvereniging
20.30u boerenkapel de Dregglopers	20.00u C.V. De Mexicanen
DINSDAG	VRIJDAG
09.00u Computerles	09.00u yoga
09.30u Jazzballet	13.00u vrij kaarten
13.00u vrij kaarten	19.30u percussieband Matakabra
14.00u Computerles	ZATERDAG
19.00u jeugdorkest Glorieux	18.00u CV 't Heuveltje
20.00u Harmonie Glorieux	ZONDAG
20.00u C.V. Tot de laatste Snik	11.00u CV De Vrolijke Vagebonden
WOENSDAG	11.30u CV Veur Mekaor
09.15u Yoga Do-in	15.00u CV De Piassen
09.30u computerles	19.00u de Jeugdbende
09.30u Weight Watchers	
13.00u vrij kaarten	
14.00u computerles	
13.00u fysiotherapie Kiniton	
18.00u Weight Watchers	

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

ZOMERACTIVITEITEN 55+ IN OOST

Van 6 juli tot en met 6 augustus zelf mesjes en garen meebrengen. De Oosthoek Piet Slagerstraat 132. Entree: €1,-

Tel: [073] 612 92 52

Op maandag en donderdag van 14.00u - 16.30u

MAANDAGMIDDAG:

6 en 13 juli

Schaken, 3D-kaarten maken en Kantklossen

20, 27 juli en 3 augustus

Schaken en Bloemschikken. S.v.p.

DONDERDAGMIDDAG:

9, 16, 23, 30 juli en 6 augustus

Bingo

13 rondes. 1 plankje €2,70.

2 plankjes €4,20

De zaal is open vanaf 13.30 uur. Thee en koffie: €0,80

U BENT VAN HARTE WELKOM

SEIZOEN 2009 - 2010

ACTIVITEITEN 55 + IN OOST

In wijkcentrum De Oosthoek, Piet Slagerstraat 132 's-Hertogenbosch

morgen van 10:00u tot 12:00u.

Graag nú aanmelden.

Voor informatie:

De Heer F. Wening, voorzitter Ouderen-Activiteiten-Commissie.

Tel: 073-6130657

Mevr. C. Breteau.

Tel: 073-6147791

Let ook op berichten

in kranten

en/of bladen.

BESTAANDE ACTIVITEITEN:

Patchwork, Mozaïek, Spaanse Les, Dansen, Koersbal, Schaken, Bingo, Naailes,

3d-Kaarten Maken, Tekenen,

Kantklossen, Bloemschikken,

Koersbal, Computercursussen.

Er is weer plaats.....!

NIEUW...NIEUW...NIEUW...!

BREIEN EN/OF HAKEN op donderdag-

Advertentie

JOHN'S HAIRSTYLING DAMES EN HERENKAPSALON

Elke woensdagmiddag knippen wij kinderen voor slechts € 7,- [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

ACTIVITEITENKALENDER VAN DE OOSTHOEK

MAANDAG		19.30-21.00	Feritas
09.00-16.00	Trefpunt [vrije inloop]	20.00-22.00	Herzogenwälders Muziek
09.30-12.00	M.C.C. Muziek	DONDERDAG	
10.30-12.00	O.W. Spaans	09.00-16.00	Trefpunt [vrije inloop]
13.00-15.00	O.W. Computer	10.00-12.00	O.W. Patchwork
13.00-16.00	O.W. Schaken	13.00-16.30	O.W. Computer
14.00-16.00	O.W. Tekenen	13.30-15.30	O.W. Bingo
14.00-16.00	O.W. 3D kaarten	14.00-15.00	Wijkconsulent J. Leenders
19.00-22.00	Linedance	[2e donderdag van de maand]	
20.00-22.00	Muziek De Vriendenkring	18.00-20.00	Eracare [stoppen met roken] 2x per maand/op afspraak
DINSDAG		19.00-21.00	Damesbiljart
10.00-12.00	O.W. Naailes	VRIJDAG	
10.00-12.00	O.W. Kantklossen	- 09.00-11.00	O.W. Mozaïek
14.00-16.00	O.W. Bloemschikken	- keuringsarts rijbewijs 70+ [4e vrijdag v.d. maand 's-middags/op afspraak]	
14.00-16.30	O.W. Dansen	- Natural Health Center Raha Nadid [2x per maand/op afspraak]	
19.00-22.00	Bingo Oosthoek	- Solo de Singleclub [2e vrijdag v.d maand]	
18.30-20.00	Streetcats	DE GEHELE WEEK	
WOENSDAG		M.I.M. Homestart [op afspraak]	
09.00-12.00	O.W. Computer	Trefpunt [de gehele week]	
09.30-12.00	M.C.C Muziek	Wijkwerkplaats Oost [s' ochtend]	
13.00-16.00	Biljartclub		
14.00-15.30	Kinderclub De Oosthoek		
14.00-16.00	O.W. Koersbal		
19.00-21.00	Wandelclub Thérèse		

Advertentie

PRINTBEST

KERKDRIEF

KWALITEIT

SERVICE

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

COMPUTERLESSEN DE BREDE SCHOOL AAN DE AA

HET HELE JAAR DOOR WORDEN ER COMPUTERLESSEN GEGEVEN IN DE BREDE SCHOOL AAN DE AA.

IEDEREEN KAN EEN CURSUS VOLGEN EN LEREN OMGAAN MET EEN COMPUTER.

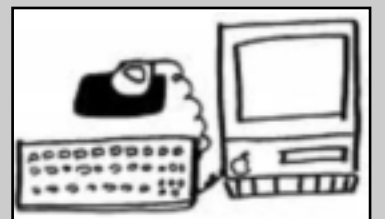
ER WORDT EEN ZEER KLEINE BIJDRAGE / VERGOEDING GEVRAAGD.

IS UW BELANGSTELLING GEWEKT?

DINSDAG- EN VRIJDAGAVOND ZIJN WIJ AANWEZIG VAN 19.00 TOT 21.00 UUR.

LOOP GERUST NAAR BINNEN OM INFORMATIE TE VRAGEN.

U KUNT VRAGEN NAAR WIL VAN GOETHEM.



Leefbaarheidsteam Oost

Al jaren is in de Bartjes, Hofstad en Eikendonk een Leefbaarheidsteam actief. Het werkgebied van dit team is nu uitgebreid naar de hele wijk 's-Hertogenbosch Oost. Het Leefbaarheidsteam bestaat uit beroepskrachten van de gemeente, woningcorporaties, Divers, Milieupolitie en politie. Samen met bewoners werkt het team aan een wijk die schoon, heel en veilig is.

'Een jaar of vier geleden kreeg ik de wijk Oost onder mijn hoede. Ik zag meteen dat een Leefbaarheidsteam hier net zo hard nodig is als in de Bartjes of Eikendonk. Een heleboel dingen zijn op te lossen, als wij maar weten wat er speelt en als we de contacten hebben.' Dat zegt Henk Verschuur, teamleider Beheer Openbare Ruimte bij de gemeente en lid van het Leefbaarheidsteam.

Signalen

Ongeveer eens per drie weken komt het Leefbaarheidsteam bij elkaar in wijkwinkel De Kiek aan de Dageraadsweg. Daar wisselen zij alle meldingen en signalen uit die bij hen zijn binnengekomen. Ze spreken deze signalen door, zoeken naar oplossingen,

maken plannings en controleren of dingen echt zijn opgelost. Henk Verschuur: 'Het gaat om allerlei zaken. Dingen die kapot zijn, afval op straat, straatverlichting, overlast, parkeerproblemen, speelvoorzieningen, openbaar groen of bestrating. We nemen alles mee.'

Bewoners

Het Leefbaarheidsteam werkt graag goed samen met bewoners. Henk: 'Bewoners zijn altijd de eersten die dingen signaleren. De snelste manier om iets op te lossen is bellen naar het Meldpunt: 615 55 55. Het Meldpunt speelt alle signalen door en belt u desgewenst terug om te vertellen wat er met uw melding is gebeurd. Maar voor sommige dingen is het handig als bewoners bij elkaar komen.

Bijvoorbeeld als er behoefte is aan een speelvoorziening, of als er parkeerproblemen zijn. Ik vind het ook een goed idee om regelmatig een wijkshouw te houden. Dan maakt het Leefbaarheidsteam samen met

bewoners een wandeling door de wijk, om alles te noteren wat verbeterd kan worden. Wij kunnen niet alles oplossen. Maar samen alles in de gaten houden helpt wel.'



Het Leefbaarheidsteam Oost met vertegenwoordigers van gemeente, Divers, politie, Eikend Wonen en Ziyaz.

Hondenbeleid aangepast

Bij alle wijktafels en wijkraadsvergaderingen staat het hondenbeleid op de agenda. Zo ook in Oost. Hans Teeuwen van Beheer Openbare Ruimte: 'We hebben opnieuw bekeken waar in Oost hondenuitlaatrouten, uitrenvelden en hondentoiletten mogelijk zijn. Daar wil ik het graag met de bewoners over hebben. Intussen zijn we ook al bezig de hondenvoorzieningen te verbeteren.'

In 2007 is er een folder gemaakt voor alle hondenbezitters, met daarin alle plekken waar je een hond mag uitlaten. Hier zijn veel reacties op gekomen. Eén daarvan was het burgerinitiatief 'Gemeente bijt Hond'. Een groep actieve hondenbezitters verzamelde daarvoor duizend handtekeningen en pleitte onder andere voor meer uitrenvelden. Dat zijn de enige plekken in de stad waar honden los mogen lopen.

Verbeterpunten

Het burgerinitiatief en de vele reacties op de folder leidden ertoe dat het hondenbeleid bij alle wijktafels en wijkraadsvergaderingen op de agenda komt. Hans Teeuwen: 'Daarop vooruitlopend zijn we nu al bezig met verbeteringen aan de bestaande hondenvoorzieningen. Veel mensen vroegen bijvoorbeeld of er geen hekken rond de uitrenvelden konden komen. Deze liggen vaak dicht bij een drukke weg en mensen durven dan de hond niet los te laten. We hebben ook alvast gekeken naar uitbreidingsmogelijkheden. Zo was het groen onderaan de Lamboijbrug achter verzorgingshuis de Grevelingen een uitlaatroute, maar deze plek kan ook een uitrenveld worden.'

Alle bewoners, zowel hondenbezitters als niet-hondenbezitters, zijn met hun suggesties welkom als het hondenbeleid op de agenda staat van de vergadering van het Wijkplatform Oost. Een concrete datum moet hiervoor nog worden vastgesteld.



Uitrenveld onderaan de Lamboijbrug

Er zit nog BIG-geld in de pot

Zo'n vijftientig procent van het bewonersinitiatiefgeld (BIG) voor Oost/Hintham is op dit moment besteed. Er zit dus nog voldoende geld in de pot voor nieuwe initiatieven. Grijp die kans!

De BIG-regeling is bedoeld om activiteiten voor en door de buurt financieel te ondersteunen. Er is de komende drie jaar zelfs extra geld beschikbaar. Dat is bedoeld om initiatieven te ontwikkelen die voor langere tijd effect hebben op de leefbaarheid in de buurt. Alle bewoners met goede ideeën kunnen BIG-geld aanvragen. Daar moet wel een actieve bijdrage van bewoners zelf tegenover staan.

Bewoners beoordelen

Een groepje bewoners van Oost en Hintham behandelt samen met wijkmanager Paul Hilgers de BIG-aanvragen. Zij beoordelen aan welke initiatieven geld wordt toegekend. Alle BIG-aanvragen worden gepubliceerd op internet. Zo is voor iedereen helder welke aanvragen er zijn gedaan, welk bedrag daarvoor is toegekend en hoeveel BIG-geld er nog over is.

Kijk voor meer informatie op www.wijkgerichtwerken.nl. Op de BIG-pagina van Oost/Hintham vindt u de spelregels voor het aanvragen van BIG-geld en een aanvraagformulier.