

# Wijkkrant Oost

'de wijk waar de zon opkomt'

mei 2010 • jaargang 11 • nummer 52 • oplage: 5600

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

## OPROEP AAN ALLE WIJKBEWONERS

KOM IN BEWEGING EN DOE MEE AAN DE 'BUURTEN IN BEWEGING' DAG.



OP 6 JUNI WORDT U UITGENODIGD OM AL WANDELEND, FIETSEND, HARDLOPEND, SKATEND OF HOE DAN OOK EEN RONDJE OOSTERPLAS TE DOEN. ONDERWEG IS ER VAN ALLES TE DOEN.

JONG EN OUD, IEDEREEN IS WELKOM!

VOOR HET UITGEBREIDE PROGRAMMA ZIE VERDER IN DEZE WIJKKRANT.

### Wat kan de politiek voor Oost betekenen?

#### Praat mee!

Ik maak me zorgen over de voorzieningen voor ouderen

Ik wil graag weten wat er met het Centrum van Jeugd en Gezin en de Kinderopvang gaat gebeuren.



Met Madeleine van Toorenburg (CDA)  
Arno Uijlenhoet (Groen Links)  
Nico Heijmans (SP) en Latif Hasnaoui (PvdA)

Ik zit met vragen over de veiligheid in de wijk.

Wat wil men tegen armoede doen?

Soms lijkt het alsof men pas reageert als de problemen in de wijk er al zijn. Hoe kan dat veranderen?

Wanneer: Woensdagavond 2 juni van 20-21.30 uur. Zaal open vanaf 19.30 uur.  
Waar: Buurthuis Graafsewijk Noord, Lucas van Leijdenstraat nr 27. Deelname gratis  
Het Wijkplatform Oost hoopt op uw aanwezigheid!

## -BRAND OOSTERHOF-

**BESTE WIJKKRANTLEZER,**  
OP 16 APRIL IS ER OP OOSTERHOF TIJDENS WERKZAAMHEDEN BIJ DE RENOVATIE VAN HET DAK BRAND ONTSTAAN. ER IS GELUKKIG GEEN GEVAAR GEWEEST VOOR DE GEZONDHEID VAN BEWONERS, BEZOEKERS EN MEDEWERKERS. DE BRAND WAS VAN KORTE DUUR EN HEEFT UITSLUITEND

MATERIËLE SCHADE AANGERICHT IN DE KANTOORTUIN. HELAAS HEBBEN WIJ MOETEN BESLUITEN OM DE EERDER AANGEKONDIGDE FEESTWEEK [31 MEI TOT 05 JUNI] UIT TE STELLEN NAAR SEPTEMBER. U ZULT O.A. VIA DE WIJKKRANT OP DE HOOGTE WORDEN GEBRACHT OVER DE EXACTE DATUM.

### WIJKKPLATFORM OOST ZOEKT EEN NIEUWE VOORZITTER EN VICE-VOORZITTER

#### PER 1 SEPTEMBER

Mariet Paes en Hans Kuipers treden na vele jaren terug als voorzitter en vice-voorzitter van het Wijkplatform Oost. Daarom zoekt het Wijkplatform Oost kandidaten voor deze functies. Mariet en Hans blijven wel actief betrokken bij het Wijkplatform Oost. Het Wijkplatform Oost bestaat uit 14 leden afkomstig uit de verschillende delen van de wijk Oost.

Kandidaten wonen in Den Bosch-Oost, hebben oog en oor voor wat speelt in de wijk, willen zich inzetten

voor hun wijk, kunnen communiceren [vooral goed luisteren en praten] met allerlei mensen [wijkbewoners, bewonersgroepen, beroepskrachten van verschillende instellingen, medewerkers van de gemeente, politici], handelen niet in eigenbelang of voor één bepaalde groep in de wijk, kunnen vergaderingen leiden, denken positief mee in wat het Wijkplatform Oost voor de wijk kan betekenen, houden de leden van het Wijkplatform 'bij elkaar' en kunnen goed samenwerken. De functie is vrijwillig, alleen directe onkosten worden vergoed, het Wijk-

platform komt elke maand 1x bij elkaar, verder zijn leden van het Wijkplatform Oost betrokken bij diverse wijkactiviteiten en bijeenkomsten, die zij onderling verdelen. De voorzitter en vice-voorzitter nemen hierin ook een deel op zich.

**Belangstellenden kunnen zich melden bij het secretariaat per e-mail: [secr.wijkplatformoost@home.nl](mailto:secr.wijkplatformoost@home.nl)**  
**Een commissie voert gesprekken met de kandidaten en draagt geschikte kandidaten voor aan de vergadering van Wijkplatform Oost.**

## SAMEN BETER



Door Ingrid Nijskens

### SAMEN BETER 30 JAAR!

Op vrijdag 23 april namen ruim 100 mensen deel aan het symposium van gezondheidscentrum Samen Beter ter gelegenheid van het 30 jarig bestaan. Gestart werd met een aantal inleidingen door diverse sprekers zoals Elly Vogelzang, directeur, Mariet Paes, voormalig directeur en niet in de laatste plaats Meggy van Kruijsdijk, voor velen in de wijk al jaren hun huisarts. Daarna werden de aanwezigen in groepen opgesplitst en onder leiding van een gids in een echte 'pandjesjas' en met een 'hoge zijde' door de wijk geloodst naar bekende plekken, waar bijeenkomsten met

heel verschillende onderwerpen werden gehouden. De druk bezochte receptie voor patiënten en bewoners was erg gezellig.

Als cadeau had het jarige gezondheidscentrum een bijdrage voor de wijkkrant gevraagd. De redactie van de wijkkrant is daarmee zeer vereerd en deze penningen zijn meer dan welkom.

's Avonds was er een buffet en feestavond voor [oud-] medewerkers en [oud-]vrijwilligers. Samen Beter kan terug kijken op een zeer geslaagde dag in wijkcentrum De Stolp. En het mag wel eens gezegd: De medewerkers en vrijwilligers van de Stolp hebben zich daarvoor enorm ingezet!





## MARIE VAN HERPEN, LID IN DE ORDE VAN ORANJE NASSAU

Door Mieke Verberne

### Feestje

Marie zei meteen 'ja' toen haar vriendin haar een aantal weken geleden vroeg of ze mee wilde naar een jubileumfeestje. Die vriendin, Riet Zijlemans, werkte 15 jaar bij een bedrijf en ze zou daarvoor gehuldigd worden, was het verhaal. Waar het feest gehouden werd was nog niet definitief bekend, bij het bedrijf zelf of misschien zelfs wel in het stadhuis. En oh ja, het was ook wel de bedoeling dat Marie en zij een beetje netjes voor de dag zouden komen want het bedrijf wilde er echt wel iets van maken.

Marie vond dat wel leuk, ze is altijd wel in voor een feestje. Samen maakten ze een afspraak met de kapster om bij het feestje piekfijn voor de dag te komen. Op de bewuste dag bracht een familielid beide dames naar het stadhuis want Riet had te horen gekregen dat het feest daar zou plaatsvinden. Eenmaal op het stadhuis aangekomen kreeg Marie een vermoeden. Haar vriendin zou niet gehuldigd worden door haar werkgever maar ze zou een lintje krijgen van de burgemeester!

Heel ontspannen zat Marie te wachten tot de naam van haar vriendin afgeroepen zou worden. Totdat ze plotseling tot haar verassing haar eigen naam hoorde. Ze dacht dat men zich vergiste, overtuigd als ze was dat Riet het feestvarken zou

zijn. Maar diezelfde Riet bleek dus in het complot te zitten en had dit alles in scene gezet om Marie op deze plaats te krijgen.

### Verdiend

Misschien had ze het kunnen weten want als iemand het verdiend heeft is het Marie wel. Dat vonden de vrijwilligers van het Sluske, waar Marie al sinds jaar en dag de grote drijvende kracht van is, ook. En daarom hadden zij dit lintje voor haar aangevraagd. Al vele, vele jaren [sinds 1981] geeft zij handwerk- en knutselles aan kinderen uit de Graafsewijk Zuid. Jaarlijks organiseert zij een kindervakantieweek. Daarvoor gaat ze altijd op sjouw om sponsors te vinden. Om de kinderen wat extra's te kunnen geven en de eigen bijdrage zo laag mogelijk te kunnen houden. Dat doet ze met een enorme gedrevenheid en daar blijken de sponsors wel gevoelig voor. Allemaal ten dienste van de kinderen, daar doet ze het voor. Behalve aan kinderen geeft ze ook handvaardigheidsles aan volwassenen in het Sluske, een eigen lokaal in de Brede Bosse School aan de Aa. Daar is Marie heel vaak te vinden. Dat ze een eigen locatie heeft, is ook te danken aan haar volhardende aard. Er moest heel wat onderhandeld worden voordat Marie die locatie toegewezen kreeg. Als het om het belang van kinderen gaat, gaat zij tot het uiterste en rust zij niet voordat zij haar doel bereikt heeft. De kinderen moesten op een goede plek opgevangen worden, vond ze. Behalve voor haar werkzaamheden voor het Sluske wordt er ook vaak een beroep op Marie gedaan om hand- en spandiensten te verlenen voor het Rondeel en de BBS. Zo coördineert ze al enige tijd een kinderkookclub. Deze club is

bedoeld om kinderen spelenderwijs kennis te laten maken met gezond eten. Marie doet de inkopen en assisteert bij de kooklessen.

En dan nog de vissers. Iedere zaterdagochtend is Marie heel vroeg in de weer voor hengelsportvereniging de Kanjers. De leden gooien dan hun hengeltje uit in de Aa en Marie zorgt dan altijd voor een lekker 'bekske' koffie in de vroege ochtend. En dat al sinds jaar en dag. Dus nogmaals, als er iemand een lintje verdient dan is het Marie wel. Dankzij de inspanning van de vrijwilligers van het Sluske heeft ze dat nu ook gekregen.

### Sprakeloos

Marie was blij verrast dat ze uit handen van de burgemeester het lintje in de orde van Oranje Nassau in ontvangst mocht nemen. Ze was zelfs even sprakeloos. Voor wie haar kent wil dat toch wel wat zeggen...

Na de lintjesuitreiking kregen zij en haar naaste familieleden [en vriendin Riet] van de medewerkers van het Sluske een lunch aangeboden in hotel Central. Daarna ging het huiswaarts en wilde Marie lekker na gaan genieten van de verrassing die haar te beurt gevallen was. Maar het was nog niet afgelopen. Er werd haar medegedeeld dat zij later in de middag opgehaald zou worden omdat er nog een bezoekje afgelegd moest worden. Overdonderd als ze was liet ze het maar een beetje op haar afkomen. Marie werd naar het Sluske gebracht en daar hadden de vrijwilligers nog een feestje georganiseerd. Er waren veel mensen uitgenodigd en het was er druk, heel druk, Marie was er helemaal beduusd van. Dat wat Marie allemaal doet zeer gewaardeerd wordt bleek wel uit de grote opkomst en de vele cadeaus die ze aangeboden kreeg. Het werd een heel gezellige feestje en dagen later zag haar huis er nog uit als een bloemenparadijs. Bloemen zijn vergankelijk, maar het lintje blijft bestaan. En daar is Marie van Herpen heel blij mee, zij ziet het als de ultieme dank voor alles wat zij de samenleving biedt.

## MEDEDELING VAN DE REDACTIE

IN DEZE KRANT WORDT EEN GROOT DEEL VAN DE KRANT INGERUIMD VOOR INFORMATIE OVER DE 'BUURTEN IN BEWEGING' DAG.

DAAROM KOMEN ER EEN AANTAL VASTE RUBRIEKEN TE VERVALLEN. U ZULT TEVERGEEFS ZOEKEN NAAR DE VRAAG VAN DE WIJKBEWONER EN DE PASSIE VAN EEN WIJKBEWONER. ARTIKELN WAARVOOR DEZE KEER GEEN PLAATS WAS ZULLEN IN DE VOLGENDE KRANT GEPLAATST WORDEN.

## DE VACATUREBANK

### GEZOCHT TROMPETTISTEN MCC

Het seniorenorkest M.C.C.'s-Hertogenbosch zoekt trompettisten, liefst met ervaring.

Onze repetities zijn op maandag en woensdag van 9.30 tot 11.45u in de Biechten. Gemiddeld hebben wij 1x per maand een optreden.

Niet alleen in verzorgingshuizen in 's-Hertogenbosch en omgeving maar wij spelen ook met de Vierdaagse in Nijmegen, het fruitcorso in Tiel. Dit jaar in Wijchen op woensdag 21 juli.

**Heeft u interesse kijk op de website: [www.mcc-seniorenorkest.nl](http://www.mcc-seniorenorkest.nl) of: tel. [073] 621 23 41.**

**De koffie staat klaar.**

### ZORGCENTRUM DE GREVELINGEN

Bij Zorgcentrum De Grevelingen staan de deuren altijd open voor enthousiaste vrijwilligers die iets willen betekenen voor de oudere medemens. Bent u diegene die nog wat uurtjes vrij heeft om iets binnen ons zorgcentrum te betekenen? Misschien wilt u dan wel deel gaan uitmaken van ons vrijwilligersteam.

### Wij zijn specifiek op zoek naar:

- Vrijwilligers die het leuk vinden om individuele begeleiding te geven aan bewoners. Het gaat dan bijvoorbeeld om een praatje maken,

een spelletje doen, naar buiten voor een wandeling of samen boodschappen doen. Zeker met het mooie weer dat we tegemoet gaan, kunnen we wandelvrijwilligers goed gebruiken!

- Een vrijwilliger die op de maandagochtend de activiteit 'rollator-dansen' zou willen ondersteunen door bewoners te motiveren mee te doen.

- In het restaurant zijn wij op zoek naar vrijwilligers die zouden willen assisteren bij de warme maaltijd van 11.00u tot 13.30u. De taken bestaan uit tafels dekken, uitserveren en afruimen.

- Daarnaast zoeken wij voor het restaurant vrijwilligers die kunnen helpen bij de broodmaaltijd van 16.30u tot 18.30u en vrijwilligers voor het koffieschenken 's-middags van 14.00u tot 16.30u of op dinsdag- en vrijdagavond bij de kaartavond van 18.30u tot 20.00u.

Ook op andere manieren kunt u als vrijwilliger iets voor ons en de bewoners van De Grevelingen betekenen.

**Heeft u vragen of interesse dan kunt u contact opnemen met Sanne van Gennip, vrijwilligerscoördinator. tel. [073] 6128799 / E-mail: [s.van.gennip@vanneynsel.nl](mailto:s.van.gennip@vanneynsel.nl)**

## Colofon

maart 2010  
oplage: 5600 jaargang 11, nr. 51

### Wijkkrant Oost

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

- **Redactie**  
Ron Damen, Femke van Heumen, Marcel van Houtum, Ingrid Nijskens, Marjolein Thijssen en Mieke Verberne,
- **Bestuur**  
Marcel van Houtum en Ingrid Nijskens
- **Eindredactie**  
Mieke Verberne en Jan Wijers
- **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**  
[wijkkrantooost@home.nl](mailto:wijkkrantooost@home.nl)
- **Uiterste inleverdatum kopij**  
1 juli 2010
- **Klachten m.b.t. bezorging**  
Marcel van Houtum,  
tel. [073] 644 40 75

**WIJKPLATFORM OOST**  
tel. 06 4554 8952

**WIJKAGENTEN BAS LUCIUS EN ERIC VAN DIJK**  
tel. 0900 8844

**WIJKMANAGER PAUL HILGERS**  
tel. 073 6159119

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.

DE NEDERLANDSE DRUKKERIJ  
**PRINTBEST**  
KERKDRIEL

**KWALITEIT**  
SERVISE

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

## RECTIFICATIE ARTIKEL '30 JAAR SAMEN BETER'

Elly Vogelzang, directeur van Samen Beter heeft de redactie van de wijkkrant gevraagd de onderstaande rectificatie op te nemen.

"De zinsnede 'En sommige zaken, zoals werken in loondienst, zijn niet meer van deze tijd' heb ik niet zo gezegd. Wat ik wel gezegd heb is dat mensen indertijd gekozen hebben in loondienst te gaan om helemaal met inhoudelijke patiëntenzorg bezig te kunnen zijn en niet met organisatorische zaken [daar had en heeft men een directeur en administratief medewerkers voor achter de schermen]. De overheid en zorgverzekeraars vragen in deze tijd van hulpverleners dat zij hun zorg voor patiënten helder en duidelijk organiseren. Voorbeeld: een goede organisatie van de zorg voor chronisch zieken uitgaande van de behoefte van de patiënt. Dit

kan alleen wanneer hulpverleners dit samen met elkaar doen. De hulpverleners van Samen Beter leveren gezamenlijk laagdrempelige zorg op maat aan bijvoorbeeld een patiënt met suikerziekte. Deze kan bij Samen Beter o.a. terecht voor begeleiding van de praktijkondersteuner, hulp van de huisarts, voedingsadvies van de diëtiste en bewegen onder begeleiding van de fysiotherapeut. Al deze hulpverleners werken niet apart van elkaar maar samen in de onderneming die Gezondheidscentrum Samen Beter heet.

Het maakt niet uit of een hulpverlener in loondienst is of niet, het gaat om de kwaliteit van zorg die geleverd wordt. Die zorg voor de patiënt, voor u, doen we bij Samen Beter, met veel plezier samen met elkaar."

**Elly [E.T.] Vogelzang, directeur gezondheidscentrum Samen Beter**

# KONINKLIJKE ONDERSCHIEDING VOOR HUISARTS GERRIT VAN ROEKEL

Door Ingrid Nijssens

Niets, maar dan ook helemaal niets had Gerrit van Roekel in de gaten tijdens het lustrum congres van Samen Beter op 23 april jl. Veel aanwezigen waren echter wel op de hoogte dat hij een Koninklijke onderscheiding zou gaan krijgen...

Toen tijdens de receptie zijn broer, zwagers en schoonzussen allemaal verschenen keek hij wel vreemd op en was tegelijk verheugd over hun belangstelling voor zijn levenswerk, wat je Samen Beter gerust kunt noemen. Het kwartje viel pas toen scheidend wethouder Jetty Eugster het woord tot hem richtte. Mevrouw Eugster roemde Gerrit vooral om het brede scala aan werkzaamheden de afgelopen 30 jaar.

Dat is niet het verhaal zoals menig wijkbewoner Gerrit kent. Gerrit is vooral de huisarts van Samen Beter, al 30 jaar lang. Een betrokken en gedreven huisarts, bij wie gelijkwaardigheid en rechtvaardigheid hoog in het vaandel staan. Een huisarts met passie voor hen die het niet makkelijk hebben in deze samenleving.

Een huisarts ook, waar je, als je de geschiedenis van Samen Beter niet kent, wat vreemd tegen aankeek een aantal jaren geleden. Een huisarts zonder witte jas die jij als patiënt gewoon bij zijn voornaam noemde.

Dertig jaar geleden was Gerrit een van de initiatiefnemers van het gezondheidscentrum Samen Beter. Met heel veel idealisme werkte hij als huisarts samen met wijkbewoners vanuit de visie dat gezondheidszorg beter en anders moest kunnen. Hij deed en doet dit vanuit de diepe overtuiging dat mensen zeggenschap over hun eigen leven kunnen en moeten hebben. Hij handelde ook vanuit idealisme, meestal tegen de verdrukking in. In 1980, de beginperiode, wilde geen instelling samen werken met de

initiatiefnemers en de Bossche huisartsen noemden via de lokale media de mensen van Samen Beter, dus ook Gerrit, naïef.

Maar is het wel naïef wanneer iemand vanuit zijn visie op zijn eigen beroep wil dat de zorg anders en beter kan? Het getuigt meer van lef en moed. Heel treffend is het dat hij en zijn gezin er voor kozen in de wijk Oost te gaan wonen. Ook werkte Gerrit de eerste 10 jaar voor hetzelfde salaris als bijvoorbeeld de interieurverzorgster van het gezondheidscentrum, het minimumloon dus.

Lokaal heeft Samen Beter lang moeten strijden voor haar positie, terwijl het gezondheidscentrum nationaal en internationaal steeds vaker geroemd en soms onderscheiden werd voor haar zorg 'avant la lettre'.

De betrokkenheid van Gerrit ervaren bewoners vooral in de spreekkamer. Als huisarts heeft Gerrit het receptenblokje niet in de aanslag; medicijnen zijn geen probleemoplossers. Huismiddeltjes, ervaringen delen in een groep en gezondheidsadviezen worden eerst besproken, boven dure of soms verslavende medicatie. Medisch ingrijpen was niet altijd onontkoombaar. Zo heeft Gerrit altijd wel iets gehad met kleine chirurgische ingrepen zoals het hechten van wonden, wratten verwijderen etc. Menig kind heeft nog goede herinneringen aan de meters verband die hij om een arm wikkeld na het verwijderen van bijvoorbeeld een minuscuul wratje. Daar kon kindlief indruk mee maken bij vriendjes en vriendinnetjes!

Kinderen hebben een belangrijke plaats gehad in het werk van Gerrit. Menig kind op Oost en daarbuiten zag, onder de bezielende begeleiding van Gerrit, het eerste levenslicht. Ruim 10 jaar begeleidde Gerrit de zwangerschap, inclusief bevalling. Een meestal een plezierig gebeurte-



nis, waarbij Gerrit, mocht het kind langer op zich lang laten wachten, gezellig een dutje deed op het kraambed. Een flinke borrel na afloop van een bevalling met de kersverse kraamvader maakten de bevellingen met Gerrit altijd tot een knusse aangelegenheid.

Tot slot is er nog Gerrit's betrokkenheid op de in wijk wonende ouderen en mensen met een psychiatrische beperking. De wijk Oost kent een groot aantal huizen met, maar ook zelfstandig wonende, GGZ - cliënten. In een gesprek met Gerrit over deze laatste doelgroep, hoor je een gepassioneerd mens. Voor hem geeft deze doelgroep een extra dimensie aan het werken in de praktijk van alledag. Meer nog komt hij op voor hun belangen en ijvert hij, dat er voorzieningen gecreëerd worden c.q. in stand worden gehouden, zodat ook deze groep als volwaardige burgers kunnen participeren in onze maatschappij. Gerrit is zeer verguld met zijn Koninklijke onderscheiding, vooral omdat er vanuit degenen die het lintje voor Gerrit hebben aangevraagd een intense waardering voor hem en zijn werkwijze spreekt.

## SAMEN OUD WORDEN SAMEN OUD ZIJN

Investeren in de toekomst is belangrijk voor jongeren maar zeker ook voor ouderen. Nog meer voor de "oudere oudere". Aan het woord is mevrouw José Simons, de bevoegde voorzitter van de Katholieke Bond voor Ouderen [KBO].

"De ouderen van rond de 65 zijn vandaag de dag nog vaak volop bezig met activiteiten zoals sport of als oppas oma/-opa. Ze zijn prima in staat om zelf dingen te regelen. Toch zie je dat met het klimmen van de jaren, deze ouderen ook kwetsbaarder worden in hun sociale contacten en gezelschap, vooral als een van de partners komt te overlijden. Daarom zouden ook deze ouderen kunnen investeren in hun toekomstige ouderdom. De KBO is een vereniging waarbij ouderen lid worden en blijven tot op hoge leeftijd."

Binnen de KBO is er op diverse manieren aandacht voor de positie van de oudere. Er is gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Er is elke laatste vrijdag van de maand een inloopmiddag van 14.00-16.00 in het restaurant van Grevelingen. Ook organiseert de KBO activiteiten

zoals busreizen [tweemaal per jaar], een nieuwjaarsbijeenkomst en incidenteel een feestelijke ontmoeting. In samenwerking met andere afdelingen van de KBO worden in de toekomst ook presentaties en lezingen georganiseerd. Leden van de KBO ontvangen elke maand de Nestor, een maandblad vergelijkbaar met Plus, en kunnen gebruik maken van ouderenadviseurs bij het regelen van belastingen en aanvragen bij gemeente over WMO. Kortom, zij kunnen met allerlei vragen bij hen terecht.

De leden van de KBO zijn ouderen met en zonder partner, zijn zelfredzaam en vinden het leuk om betrokken te zijn bij de gebeurtenissen om hen heen, van wijk tot wereld. Er is een open sfeer waar iedereen van harte welkom is.

Op 28 mei, 25 juni en 30 juli is er nog een inloopmiddag van de KBO in de Grevelingen. U bent van harte welkom! U kunt bij belangstelling ook contact opnemen met mw. Simons, voorzitter van de KBO, adres Sumatrastraat 17d in Den Bosch.

Advertentie

### JOHN'S HAIRSTYLING DAMES EN HERENKAPSALON

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

#### JOHN'S ZONNESALON

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

#### Openingstijden

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

[www.johnshairstyling.nl](http://www.johnshairstyling.nl)

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



### "Mijn 4-jarige dochter is een slechte eter en ze loopt altijd van tafel weg. Hoe voorkom ik strijd aan de eettafel?"

Kleuters vinden het vaak moeilijk om lang stil te blijven zitten. Ze worden snel afgeleid en worden onrustig als de maaltijd te lang duurt.

#### Een aantal tips:

• **Eet op vaste momenten.** Het beste is om drie keer per dag een maaltijd te nuttigen. En biedt op vaste tijden een gezond tussendoortje aan, 's ochtend en 's middags.

• **Bereid je kind voor.** Laat je kind weten wanneer het eten bijna klaar is. "Je hebt nog tijd om 1 spelletje te doen en dan gaan we eten."

• **Vertel wat de regels zijn.** Kies 2 of 3 regels rond het eten en bespreek dit met je kind. Maak regels die aangeven wat het kind wel mag.

• **Belonen.** Bespreek met je kind welke beloning hij krijgt als hij zich aan de regels houdt, zoals het spelen van een spelletje na het eten of een extra verhaaltje voor het slapen gaan.

• **Stimuleer gewenste gedrag.** Geef je kind een compliment als hij netjes eet en zich aan de regels houdt. Benoem dit gedrag concreet: "Wat ben je netjes met je mond dicht aan het eten!"

• **Praat over de consequenties.** Bepaal vooraf hoe je reageert op ongewenst gedrag. Zorg ervoor dat dit past bij het ongewenste gedrag. Bijvoorbeeld: je kind zit te spelen met het eten, dan zet je het bordje even weg.

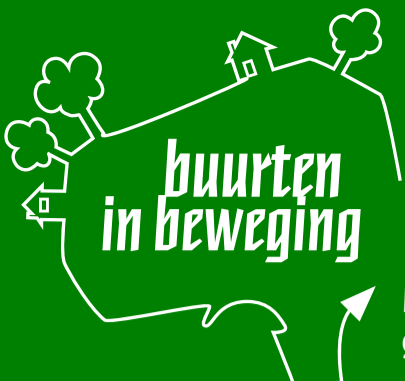
Bovenstaande tips zijn te lezen in de Triple P-folder Strijd aan de eettafel.

Wat is het CJG? Iedereen heeft wel eens een vraag over opvoeden en opgroei. Het CJG is een plek waar je met alle vragen terecht kunt - hoe klein, onschuldig of ingewikkeld ook. Onze deskundige medewerkers zorgen dat je altijd naar buiten gaat met een antwoord. Je blijft anoniem en de hulp is gratis.

CJG-oost: ma. en do: 09.00 - 12.30 uur open in gezondheidscentrum Samen Beter

Heb je nog vragen, loop gerust eens binnen bij het CJG, of bel met ons gratis nummer 0800-644 14 14 of kijk op [www.cjg-s-hertogenbosch.nl](http://www.cjg-s-hertogenbosch.nl)





# KOM IN BEWEGING, DOE MEE!

Op 6 juni bruist het op Oost van de activiteiten. Iedereen wordt uitgenodigd om in beweging te komen. Er is een route uitgezet om de Oosterplas heen die u met familie, vrienden, kennissen, kinderen kunt afleggen. Meedoen is gratis. Wel zullen er een aantal organisaties geld vragen voor een activiteit. Dat komt dan weer ten goede aan de organisaties zelf. Alle verenigingen en organisaties die u passeert presenteren zich deze dag en nodigen u uit voor een kijkje in hun keuken of voor een activiteit. De route loopt vanaf de Maassingel, langs de kanoclub, de biljartclub en verpleeghuis Oosterhof. Vervolgens voert de route u om de Oosterplas heen waarbij u modelbotenbouw Titanic, het tuinencomplex, het dierentehuis, de hockeyclub en de tennisclub passeert. Dan komt u langs het strand, langs een circustent van kinderdagverblijf het Zonnelicht en kunt u even uitrusten bij de kinderboerderij. De route voert verder langs de boulevard aan de IJsselsingel en langs de zeilclub. U loopt terug richting Rijnstraat, komt langs de sporthal in de Rijnstraat en passeert vervolgens de Stolp. Dan gaat u iets verderop rechtsaf, langs het Johan Cruijfcourt naar de Brede Bossche School aan de Aa. En daar kunt u lekker snuffelen op de rommelmarkt die daar 's- middags georganiseerd wordt. 'Servicepunt Sport en Bewegen' biedt sportieve activiteiten aan, bedoeld voor jong en oud. De meeste organisaties openen hun deuren vanaf 11.00u en rond 17.00u is het afgelopen.

Kinderboerderij Oosterhoeve en Vrije School de Driestroom zijn al vanaf 10.00u geopend.

De vrijwilligers die deze dag hun medewerking verlenen zullen herkenbaar zijn aan een hesje met een speciaal voor deze dag ontworpen logo.

ALLE ORGANISATIES STELLEN ZICH IN DEZE KRANT VOOR EN PRESENTEREN HUN PROGRAMMA.



- 1 BREDE BOSSCHE SCHOOL AAN DE AA
- 2 JOHAN CRUIJFCOURT
- 3 KANOCLUB
- 4 BILJARTCLUB
- 5 VERPLEEGHUIS OOSTERHOF
- 6 MODELBOTENBOUW TITANIC

- 7 TUINDERVERENIGING
- 8 DIERENTEHUIS
- 9 HOCKEYCLUB
- 10 TENNISCLUB
- 11 BEACHVOLLEYBAL
- 12 DIERENPARK OOSTERHOEVE

- 13 JEU DE BOULE EN STÖCKLI
- 14 ZEILCLUB
- 15 KINDERDAGVERBLIJF ZONNELICHT
- 16 SPORTHAL RIJNSTRAAT
- 17 BASISCHOOL DE DRIESTROOM
- 18 DE STOLP

## 1 BREDE BOSSCHE SCHOOL AAN DE AA

Al enige jaren werd er rondom de Brede Bossche School een feest georganiseerd onder de noemer 'ontmoeting aan de Aa'. Dit jaar zou Marijke Matejczyk van Divers de organisatie voor haar rekening nemen. Omdat er inmiddels plannen waren voor de buurten in bewegingsdag werd besloten om deze 2 activiteiten aan elkaar te koppelen.

Dat betekent dat het de 6e juni zal bruisen van de activiteiten. Zowel bij de Brede Bossche School aan de Aa als rondom en nabij de Oosterplas.

Het programma op het schoolplein aan de Acaciasingel begint om 13.00 uur en duurt tot ongeveer 17.00 uur. Op het schoolplein zullen een aantal informatiekramen van organisaties zijn die actief zijn in de wijk. Verder kunnen kinderen deelnemen aan wereldspelen terwijl de ouders intussen kunnen genieten van een kopje koffie of thee. En misschien verrast het wijktheater de bezoekers met spetterende optredens!

En behalve bovengenoemde activiteiten wordt er nog een rommelmarkt gehouden. Dus nadat u actief bent geweest door de route te lopen waar van alles te doen is kunt u nog lekker wat rondsnuffelen op de rommelmarkt om daar uw slag te slaan.

## 2 + 11 JOHAN CRUIJFCOURT

JONGEREN KOM OP, DOE MEE

Ook voor jongeren kan de buurten in bewegingsdag leuk zijn. Medewerkers van 's-Port [onderdeel van Sport en Bewegen van de gemeente] zullen samen met medewerkers van Divers aan jongeren sportactiviteiten aanbieden.

WAT IS ER TE DOEN?

PLEINVOETBAL, FRISBEE: van 13.00u tot 16.00u kunnen jongeren vanaf 8 jaar op het Johan Cruijfcourt meedoen aan pleinvotbal en of/ ultimate frisbee. Je kunt je als team aanmelden of individueel van tevoren of op de dag zelf. Aanmoedigen kan maar meedoen is nog leuker. Dus kom in beweging en doe mee.

BEACH-SOCCER EN BEACH-VOLLEYBAL: Op het strand bij de Oosterplas wordt er beach-soccer en beach-volleybal wedstrijdje georganiseerd voor jongeren vanaf 12 jaar. Jongens en meisjes, je



kunt je als team inschrijven maar als je als voorbijganger zin krijgt om mee te doen kun je je ook ter plekke nog melden. Er zal een score bijgehouden worden zodat er ook een officiële uitslag kan komen. *Heb je geen idee wat deze activiteiten inhouden. Dan is dat helemaal een goede reden om eens langs te komen. Kun je er voortaan ook over meepraten.*



### 3 DE BOSSCHE KANOVRIENDEN

De BKV bestaat al ruim 25 jaar, en we hebben onze stek aan de Aa, naast Oosterhof, ruim 20 jaar geleden in gebruik genomen. De club staat uit bijna 80 leden en bestaat uit drie disciplines: toevaren, open kano en wildwatervaren. Elk lid kan aan een of meer disciplines deelnemen [mits voldoende vaardig]. Er zijn door het jaar verschillende activiteiten waaraan alle drie de disciplines meedoen, zoals het zwembad dat in de winter gehuurd wordt, en het Hemelvaartweekend, dat meestal in het buitenland gehouden wordt. Verder kent iedere discipline zijn eigen eendaagse of meerdaagse tochten.

Voor meer informatie kijk op: [www.kanovrienden.nl/nl/p\\_algemeen.lp](http://www.kanovrienden.nl/nl/p_algemeen.lp)

De BKV biedt deelnemers van 'Buurten in beweging' de mogelijkheid om een tochtje te maken op de Aa. Op het water zal iemand van de club aanwezig zijn om de deelnemers te begeleiden en aanwijzingen te geven. De deelnemers moeten wel kunnen zwemmen om aan de activiteit deel te nemen. Door de club worden diverse boten ter beschikking gesteld. Het aantal boten dat we inzetten zal afhangen van de begeleiding die we op het water kunnen aanbieden. Dat betekent dat grote groepen [mochten deze zich aandienen] mogelijk opgedeeld zullen moeten worden. De kans bestaat bij kanoën altijd dat je nat

gaat worden. In het clubhuis kan je eventueel omkleden, wel zelf voor droge spullen zorgen. Van de andere kant, je woont in de buurt. Het is handig om schoenen aan te doen die nat mogen worden [gympies of waterschoenen]. Geld, horloges, mobiel, fototoestel e.d. kan men eventueel in het clubhuis achterlaten [daar is altijd iemand van de club], of je geeft deze even aan familie of vrienden. In het clubhuis bestaat de mogelijkheid om tegen een kleine vergoeding een bakje koffie of iets fris te drinken.

### 4 BILJARTCLUB NGTR

Tijdens de dag Buurten in Beweging wil Biljartclub NGTR [Niet Gestoten Toch Raak] zich gaan voorstellen op de volgende wijze; In het Biljartcentrum [tussen de Bossche Kanovereniging en de Oosterhof] aan de Maassingel 474, willen wij graag met de buurt kennis maken. Op een van de biljarts zal een zgn. BARAK worden geplaatst. Het is dan de bedoeling om drie keer een biljartbal op de barak te stoten en zoveel mogelijk punten te behalen. Voor de hoogste scores zullen wij enkele prijsjes beschikbaar stellen. Op de andere biljarts [we hebben er 4 ter beschikking] kunnen eventueel enkele proefstootjes worden geprobeerd. Voor uitleg over de diverse spelsoorten in het biljarten kunt u hier alles te weten komen. Ook over lidmaatschap etc. kunt wij u alles vertellen.



#### BARAKKEN:

Dit is een biljartspel waarbij men met één bal speelt. Een schuin oplopend plankje met gaten erin wordt in een hoek van het biljart gelegd. Ieder gat vertegenwoordigt een aantal punten. De speelbal komt te liggen naast de barakplank. Nu speelt men eerst de korte band, waarna de bal op weg gaat naar het plankje. Als te zacht wordt gestoten dan komt de bal niet bij het plankje, stoot men te hard dan rolt de bal er even hard weer af. Als de bal in een gat terecht komt dan levert dit punten op. Van tevoren moet men afspraken maken, wanneer er een winnaar is, is dit na een aantal beurten degene met de meeste punten of is dit degene die als eerst een aantal punten heeft behaald.

### 5 VERPLEEGHUIS OOSTERHOF OOK VAN DE PARTIJ

Ook verpleeghuis Oosterhof wil graag meedoen aan deze dag. Iedereen die langskomt wordt uitgenodigd binnen even een kijkje te komen nemen op de benedenverdieping. Want ondanks dat Oosterhof vanwege de brand haar eigen programma heeft moeten verzetten willen ze u toch graag laten zien hoe mooi Oosterhof geworden is na de verbouwing.

#### ER IS NOG MEER TE DOEN

Een aantal vrouwen van allerlei nationaliteiten hebben allerlei exotische hapjes gemaakt en nodigen u uit die te komen proeven. Verder wordt er in Oosterhof een modeshow van Marokkaanse kleding gehouden. En dan zal er mogelijk nog een sportieve activiteit worden aangeboden die ook voor mensen met een beperking interessant is.

Om ook de bewoners van Oosterhof mee te laten doen met deze dag zal er nabij Oosterhof een verkorte route worden uitgezet. Daar zullen dan wat spelletjes worden georganiseerd. Voor bewoners die afhankelijk zijn van een rolstoel hoopt Oosterhof voldoende mensen te vinden die die rolstoelen kunnen voortduwen. Een aantal vrouwen van Marokkaanse afkomst heeft al toegezegd mee te willen helpen.

Deze route kan ook interessant zijn voor mensen die niet op Oosterhof wonen maar wat moeilijk ter been zijn.

Dus aarzel niet en wip even binnen bij Oosterhof. De koffie en de thee staan klaar.

### 7

### WELKOM BIJ TUINDERS VERENIGING OOSTERPLAS



De Amateur Tuinders Vereniging 'Oosterplas' is opgericht in 1968 en is niet meer weg te denken bij de Oosterplas. Dus het is logisch dat ook zij werden gevraagd zich op deze dag te presenteren. De vereniging zou eigenlijk een paar weken later een open dag hebben, maar spontaan werd besloten deze te vervroegen naar de 6e juni. Want heel graag willen zij de passanten kennis laten maken met het tuinencomplex. En ook kinderen zijn van harte welkom.

Iedereen kan de tuintjes komen bekijken, er zullen een aantal standjes staan waar o.a. informatie over kruiden gegeven wordt, er worden workshops aangeboden.

Voor de kinderen zal er een springkussen staan en er komt iemand grimeren. Tuinders bieden producten aan en er zijn vogelkooitjes te koop via de Hermanbroerenschool. In het verenigingsgebouw kan een hapje en een drankje gebruikt worden. Carnavalsclub 't Heike zal voor de muzikale noot zorgen. Kortom, de moeite waard om dit tuinencomplex aan te doen als u

toch onderweg bent.

## 6 CLUBHUIS MODELBOTENCLUB TITANIC

Modelbotenclub Titanic, opgericht in 1982, is sinds 1987 gehuisvest in een prachtig clubhuis bij de Oosterplas in 's-Hertogenbosch. Het clubhuis vormt de basis voor een groep enthousiaste scheepsmodelbouwers. Iedere donderdagavond biedt het clubhuis ruimte om elkaar te ontmoeten, werk te bespreken, tekeningen te bekijken en plannen te maken. Uiteraard komen zoals dat gebruikelijk is onder vrienden, ook veel andere



onderwerpen ter sprake en wordt er veel plezier gemaakt. Maar de maritieme wereld en de scheepsbouw op schaal hebben per definitie altijd ieders belangstelling.

Bouwen mag wel in het clubhuis, maar vanwege de benodigde persoonlijke gereedschappen en materialen, bouwen de leden eigenlijk allemaal thuis. Iedereen op zijn eigen niveau en op zijn eigen wijze. De een in hout, de ander in kunststof. Papier, karton, alles is wel mogelijk. De leden helpen elkaar daar waar nodig. Onervaren bouwers krijgen volop steun van de ervaren leden. In principe kan iedereen een mooi schip bouwen, van latjes en plankjes of iets meer voorbereid, uit een bouwdoos. Maar daarbij moet hij dan wel gebruik kunnen maken van de ervaring van anderen.

Wanneer het model klaar is kan de eerste proefvaart worden gemaakt in het grote waterbassin dat naast het clubhuis is gelegen. En wanneer dat bassin niet groot genoeg is, wordt de Oosterplas opgezocht.

Modelbotenclub Titanic is een gastvrije club die haar deuren van het clubhuis iedere donderdagavond, en vaak ook op zondermiddag, open zet voor haar leden en voor iedereen die belangstelling heeft in deze hobby en er iets meer van wil weten. U bent van harte welkom!

Modelbotenclub Titanic doet ook mee aan 'Buurten in beweging'. Leden van Titanic zullen hun schepen tonen en u er graag alles over vertellen. Er zal in ons bassin met scheepsmodellen worden gevaren en ook op de kant zullen wij modellen ten toon stellen. Tekeningen uit ons tekeningenarchief zijn te bewonderen en kinderen kunnen met een model varen. Belangstellenden vertellen wij die dag graag over de hobby 'scheepsmodelbouw'. Informatie kunt u ook vinden op het internet onder [www.modelbotenclub-titanic.nl](http://www.modelbotenclub-titanic.nl)

## 8 DIERENTEHUIS 'S-HERTOGENBOSCH

Ter hoogte van de hockeyvelden bevindt zich Dierentehuis 's-Hertogenbosch. Daar worden gevonden en zwervende honden en katten opgevangen. Ook biedt het tehuis een plek aan afstandsdieren; dat wil zeggen honden en katten die door overlijden van een eigenaar, langdurige ziekte of andere bijzondere omstandigheden naar het Dierentehuis gebracht zijn. Het Dierentehuis probeert een gevoel van veiligheid voor deze dieren te creëren door ze zo prettig mogelijk te huisvesten. Er wordt geprobeerd zieke dieren of dieren met gedragsproblemen weer plaatsbaar te maken. Alle dieren worden geënt en gechipt. Katten worden tevens gesteriliseerd of gecastreerd.

Graag had het dierenhuis op deze dag ook haar deur opengezet. Maar dat vraagt een hoop begeleiding en dat bleek vanwege de beperkte bezetting niet goed te regelen te zijn.

Om toch nog enigszins betrokken te zijn bij deze dag zal er bij de poort van het dierenhuis een kraampje staan met informatie. De voorbijgangers kunnen dan toch een indruk opdoen van het dierenhuis en de dieren.

## 9 HOCKEYCLUB 'S-HERTOGENBOSCH OOK VAN DE PARTIJ



Hockeyclub 's-Hertogenbosch is op dit moment één van de toonaangevende hockeyverenigingen in Nederland. Met een modern en groot hockeycomplex, heeft zij voor de recreatie- en de prestatiehockeyer alles in huis. Hockeyclub 's-Hertogenbosch heeft zich ontwikkeld tot een grote familievereniging, waar plaats is voor jong en oud. Momenteel telt de vereniging meer dan 2.300 leden, verdeeld over 120 teams, en zij is daarmee de grootste sportvereniging van de gemeente 's-Hertogenbosch en één van de grootste hockeyverenigingen van Nederland. En zoals bekend moge zijn ligt de club aan de Oosterplas dus is zij ook benaderd om mee te doen aan de buurten in bewegingdag. Het bestuur stond daar positief tegenover

maar gaf ook meteen aan dat er wel een probleem zou zijn. Want het hele complex ligt op de schop vanwege uitbreiding van de velden. Toch willen zij zich die dag graag presenteren aan de voorbijgangers.

Wat er precies op deze dag mogelijk is hangt sterk af van de bedrijvigheid van de aanemer. Maar belangstellenden zijn van harte welkom om te komen kijken wat er allemaal staat te gebeuren. U wordt zeker te woord gestaan en u zult uitleg krijgen wat er de komende maanden op het complex verandert. Als er ruimte is op een veld kunt u een balletje slaan of mogelijk kan er een partijtje gespeeld worden. En misschien is er op die dag wel een wedstrijd te zien. Dus mis bij het rondje Oosterplas de hockeyclub niet.

## 10 TENNISVERENIGING OOSTERPLAS

Dat de Oosterplas een mooie plek is weten we allemaal. Dat de Oosterplas zich uitstekend leent om te sporten weet u ook. Dat aan de Oosterplas een hockeyclub en een tennisvereniging zitten weet u waarschijnlijk ook nog wel, maar hebt u er ooit eens rond gekeken en gekeken of het iets voor u kan zijn? Daar is dit dan het moment voor. Tennis is namelijk een bijzonder leuke sport, voor jong en oud, voor alle rangen, standen en achtergronden en voor man en vrouw. TV Oosterplas is een leuke en gezonde club met ruim 400 leden en organiseert het hele jaar door activiteiten waardoor het sfeervol en bruisend is. De club heeft 8 banen waar u zowel in de zomer als in de winter lekker kunt bewegen en uw conditie op peil kunt houden of zelfs kunt vergroten.

TV Oosterplas doet mee aan de Buurten in Beweging actie en wij geven u de gelegenheid te proeven van tennis in het algemeen en TV Oosterplas in het bijzonder. Dit willen we doen door u onder begeleiding te laten tennissen. Wij heten u graag van harte welkom op onze club voor de deelname aan deze dag. Vergeet u niet uw sportschoenen mee te nemen? Wilt u liever kijken naar uw buurtgenoten die tennissen, dan kunt u dat natuurlijk doen onder het genot van een drankje in ons gezellige clubhuis.

Groet, tennisvereniging Oosterplas



## 12 FEEST BIJ DE OOSTERHOEVE

Kinderboerderij de Oosterhoeve heeft heel wat te bieden. Een knuffelweide, konijnenheuvel, speeltuintje, schooltuintjes. Er is een theehuis waar je wat kunt drinken en het is zelfs mogelijk om trampoline te springen, of te tafeltennissen. Daarnaast fungeert de boerderij als zorgplaats waar cliënten onder deskundige begeleiding zich in hun eigen tempo en uitgaande van eigen mogelijkheden kunnen ontwikkelen. De medewerkers van Oosterhoeve heten u op de dag van buurten in beweging van harte welkom op hun terrein. Ze bieden u een uitgebreid programma aan. *Voor een aantal activiteiten zal betaald moeten worden maar de opbrengst komt geheel ten goede aan de kinderboerderij.*

### WAT IS ER ZOAL TE DOEN?

U kunt getuige zijn van schaapscheren, er is een loterij, er wordt een presentatie wolvilten gegeven, er is een ballonnenwedstrijd, een springkussen, een popcornkraam en een clown. Er zal muziek zijn, kinderen kunnen geschminkt worden en iedereen kan aquabubbelen op de Oosterplas.

Bij aquabubble wordt gebruikt gemaakt van een transparante bal van ruim 2 meter doorsnede. Via een opening kun je in die bal en daar kun je vervolgens mee over het water rennen, springen, dollen. Zeer spectaculair. Er wordt ook nog een rommelmarkt georganiseerd. Deze zal al vanaf 10.00u te bezoeken zijn. De overige activiteiten beginnen om 11.00u. *Als u nog een kraampje wil huren, als u nog verkoopbare spullen voor de rommelmarkt heeft of als u meer wilt weten over het programma of over de Oosterhoeve dan kunt u bellen met Anja: tel. 06-23910121.*

## 13 JEU DE BOULE EN STÖCKLI



Tegenover de IJsselstate, het appartementsgebouw aan de IJsselsingel ligt ter hoogte van de Oosterplas een jeu de boulebanaan. Bewoners van de IJsselstate willen onder leiding van de heer Odermatt voorbijgangers uitnodigen voor een spelletje jeu de boules. En verder wil hij iedereen ook kennis laten maken met het Zwitserse spel "Stöcklen". Het is een eeuwenoud spel en in het kort komt het er op neer dat er een "Stöckli" die op een afstand van ongeveer 5 meter staat omver gegooid moet worden. Als u nieuwsgierig bent wat dit spel verder inhoudt loop dan even langs de Oosterplasboulevard en daar zal de heer Odermatt u graag de rest van de spelregels uitleggen.

## 14 ZEILCLUB OOSTERPLAS

Deze club heeft al jarenlang een clubhuis op het einde van de Rijnstraat. Ook zij zijn gevraagd acte de presence te geven op deze dag. Heel graag hadden zij u een uitgebalanceerd programma voorgeschoteld maar dat zit er niet in. Want de club heeft op deze dag een cursus waarbij kinderen geleerd wordt hoe ze een zeilboot moeten hanteren. Daarom is er eigenlijk geen tijd om de voorbijgangers iets aan te bieden. Toch wil ook de zeilclub u graag uitnodigen een kijkje te komen nemen. En misschien is er wel een zeilboot beschikbaar voor een kort tochtje over de Oosterplas. Als het mooi weer is, kunt u vanaf het terras genieten van de zeilkunst van de cursisten. En wilt u graag meer weten over wat de zeilclub u te bieden heeft dan kunt u er alle informatie krijgen. Dus kom gerust even langs.



## 15 CIRCUS IN DE AA-WIJK DOOR KINDERDAGVERBLIJF EN CURSUSCENTRUM ZONNELICHT

ZONDAG 6 JUNI 11.00 EN 13.00 UUR

De gemiddelde circusartiest is wat ouder dan twee of drie jaar. Maar op 6 juni kunt u een voorstelling zien waaraan kinderen van die leeftijd meedoen. Daarnaast zijn er kleuters en kinderen van 6 tot 15 jaar die allerlei acrobatische acts laten zien, alsmede hun ouders en leerkrachten. Zelfs een vuurvreter zal haar gevaarlijk uitzijnde kunsten vertonen. De muziek bij de voorstelling wordt verzorgd door leerlingen en docenten van het cursuscentrum van Zonnelicht.

In de circustent zullen gezonde snacks en drinken te koop zijn en er is een winkeltje met ansichtkaarten, kettingen en andere kunstwerkjes van de leerlingen van Zonnelichts Kinderatelier. Ook liggen daar CD's met kinderliedjes,

muziek en verhalen door kinderen van Zonnelicht. De opbrengst van het circus en de verkoop gaat naar een school in Haïti.

Er zijn twee voorstellingen van een uur: de eerste om 11.00u en de tweede om 13.00u. Ze vinden plaats in de circustent bij de Oosterplas. De voorstelling is onderdeel van de dag Buurten in Beweging.

DATUM: ZONDAG 6 JUNI

Voorstellingen: 11.00u-12.00u; 13.00-14.00u

Toegangsprijs: 4 euro; voor kinderen van 2 tot 12 jaar: 3 euro; baby's gratis

Plaats: Circustent bij de Oosterplas

Meer informatie: Zonnelicht; Rijnstraat 559, Den Bosch; tel. [073] 6125282;

e-mail: info@zonnelicht.nl

## TRIMCLUB DE TRIMMELAERS

Het is dit jaar precies 40 jaar geleden dat trimclub de Trimmelaers is opgericht. En al die 40 jaren zijn de leden bijna iedere zondagochtend te vinden bij de Oosterplas voor hun wekelijkse trimuurtje. Bijna iedere zondagochtend want sinds een aantal jaren gaan de trimmers de éérste zondag van de maand naar Vught om in de omgeving van de IJzeren Man te sporten. Maar bent u op de overige zondagochtenden eens een keertje 's ochtends bij de Oosterplas dan komt u deze sportieve mensen zeker tegen. Want weer of geen weer, John Dodde, een professionele trainer, zorgt van half 9 tot half 10 dat de spieren van de deelnemers losgewerkt worden en de kuitspieren getraind. Dat doet hij door middel van oefeningen en 'hard'loop spelletjes. En na afloop wordt het lesuur afgesloten met handbal, voetbal of iets dergelijks. De trimclub heeft 25 leden variërend in de leeftijd van 40 tot 80 jaar. En daar kunnen nog wel leden bij. Dus wilt u op verantwoorde manier iets doen aan uw conditie kom dan op zondagochtend vóór de gymzaal aan de Rijnstraat en doe gerust een keertje vrijblijvend mee. De trainer houdt rekening met ieders persoonlijke mogelijkheden.

Ook aan de trimclub is gevraagd mee te doen aan de 'buurten-in-bewegingdag'. In principe wilde men graag meedoen en zou de trainer een paar openbare lessen verzorgen maar helaas is hij die dag verhinderd. Om de voorbijgangers toch kennis te laten maken met deze trimclub zullen er wel leden van de trimclub in de buurt van de Oosterplas aanwezig zijn die een foldertje uitdelen waarin u alle informatie over deze club kunt vinden.

*Voor meer informatie kunt u de heer Drent, voorzitter van de club, bellen. Zijn telefoonnummer is: 06 51776784.*

## 16 PROEFLES BEWEGEN VOOR 50+ERS / SPORTHAL RIJNSTRAAT

Servicesport Sport en Bewegen van de gemeente 's-Hertogenbosch heeft in heel de stad een gevarieerd aanbod aan sport en beweegactiviteiten. En als er dan een dag georganiseerd wordt die helemaal in het teken van 'bewegen' staat is zij graag bereid een steentje bij te dragen.

Het Servicepunt biedt van 14.00u tot 15.00u een proefles 'bewegen' aan in de sporthal aan de Rijnstraat waar iedere voor 50+er aan deel kan nemen.

Dus bent u ouder dan 50 jaar kom dan om 14.00u naar de Sporthal en daar kunt onder deskundige begeleiding lekker een uurtje actief bezig zijn. En wie weet, vindt u het zo leuk dat u zich meteen aanmeldt voor een vervolg.

## 17 ZOMERMARKT OP DE DRIESTROOM

Het is al een lange traditie dat ouders en kinderen van de Vrije School De Driestroom sfeervolle seizoensmarkten organiseren in het bijzondere schoolgebouw en op de groene speelpleinen aan de Rijnstraat. Een goede gelegenheid om eens kennis te maken met de bijzondere sfeer op deze school 'achter de hagen' die al bijna 30 jaar bestaat....

Ook dit jaar vindt er weer een feestelijke markt plaats tijdens de bijzondere Route rond de Oosterplas die voor iedereen die in onze buurt 'In Beweging is' toegankelijk is.

Nu de zon zijn warme stralen weer laat schijnen, de bloemen volop bloeien en het loof aan bomen en planten weer haar sappige groen laat zien wordt het tijd om ons te verheugen op nog meer moois: de Zomer! Denk aan een zonovergoten terras, heerlijke zomerkoninkjes, geurende rozen en volop buitenactiviteiten... De Zomermarkt belooft een spetterend feest te worden, met het onvolprezen restaurant met allerlei zelfge-



maakte heerlijkheden en [bij mooi weer] een heus terras, vertrouwde maar ook splinternieuwe kramen waar allerlei moois te koop is en verder knutsel- en andere activiteiten, voor jong en oud! Net als altijd hopen we op een fantastische opbrengst die ten goede komt aan iets 'extra's' voor school en kinderen.

*De Zomermarkt vindt plaats op zondag 6 juni a.s. van 10.00u tot 16.00u. De Driestroom vindt u aan de Waalstraat 30 nabij het Rivierenplein. [www.vsdedriestroom.nl](http://www.vsdedriestroom.nl) / tel. [073] 6139158*

## 18 OPEN DAG BIJ HARMONIE GLORIEUX

Wil je graag zelf een muziekinstrument leren bespelen, of ben je op zoek naar een vereniging om samen te musiceren? Harmonie Glorieux houdt op zondagmiddag, 6 juni vanaf 13.30u open huis in haar vaste repetitiegebouw: wijkcentrum De Stolp, Rijnstraat 497 's-Hertogenbosch.

Tijdens de open dag kun je ken-

nismaken met de verschillende instrumenten die in de Harmonie bespeeld worden, kun je zelf ervaren hoe het voelt om een instrument te bespelen en is het mogelijk om een repetitie van het leerlingenorkest bij te wonen.

*De toegang is natuurlijk gratis en voor elke bezoeker staat er een drankje klaar.*

*We zien jullie graag tegemoet!*



## STOPPEN MET ROKEN BIJ SAMEN BETER

Elke dinsdagmorgen van 9.00u-11.00u houdt José van Vugt van Bureau Los een inloopsprekkuur bij Gezondheidscentrum Samen Beter, Palmboomstraat 127. Iedereen die wil stoppen met roken of gestopt is kan er gratis terecht voor informatie, advies, ondersteuning en begeleiding.

Dit is het eerste resultaat van de samenwerking van gezondheidscentrum Samen Beter, Bureau Los en apotheek Cleij in de werkgroep Stoppen met Roken. Zij werken aan de samenstelling van een zorgmodule om mensen te ondersteunen in het stoppen en/of volhouden met het stoppen met roken. We willen daarbij gebruik maken van zoveel mogelijk manieren van stoppen met roken. Bij het Servicepunt kun je terecht voor alle vragen rond roken en stoppen met roken.

### Bijvoorbeeld:

- Als je informatie wilt over waarom roken schadelijk is of wat het precies doet.

- Als je erover denkt te stoppen en niet weet hoe je het aan zult pakken.
- Als je al vaker gestopt bent en toch weer bent gaan roken en bang bent dat het je niet meer zal lukken.
- Als je gestopt bent en toch nog heftige trek hebt.

### Los helpt

"Als je maar wilt, kun je stoppen", denkt u misschien. En uw [niet rokende] omgeving denkt het zéker. Dat maakt ook dat veel rokers denken dat ze het zelf op moeten lossen.

De praktijk blijkt voor de meeste rokers wel even anders. Nicotine is zeer verslavend. Meer verslavend zelfs dan heroïne, zeggen sommigen.

Om succesvol te stoppen met roken gaat het erom uit te vinden hoe je op

de best passende manier en op het juiste moment kunt stoppen. Bureau Los helpt daarbij. Met adviezen en met daadwerkelijke begeleiding via coaching of training. José van Vugt is een gecertificeerd en zeer ervaren trainer en heeft jarenlang ervaring met trainen en begeleiden van rokers. Zij kan informatie geven over methodes en hulpmiddelen. De kracht van Bureau Los zit 'm in de volstrekt individuele benadering van rokers, want één methode die voor iedereen werkt is er nu eenmaal niet. Stoppen met roken begint met stoppen met denken dat je het alleen moet doen, dus loop vrijblijvend binnen bij het Servicepunt, elke dinsdagochtend tussen 9.00u en 11.00u.

*Willy Mulders*



## OBERON - 'DE GEZONDE SCHOOL'



Op Basisschool Oberon deden we mee met het landelijk project 'de gezonde school'. We kozen voor het thema; relaties en seksualiteit.

In alle groepen werd erover gewerkt, maar vooral gepraat, de onderwerpen uiteraard aangepast aan de diverse leeftijden.

Alhoewel het zwaarbeladen onderwerpen zijn, was het voor de kinderen erg leuk en leerzaam, ze kwamen met allerlei ideeën en

waren superenthousiast. Als afsluiting was er 'de week van de lentekriebels', vooraf gegaan door een infomiddag voor de ouders.

Tijdens de week van de Lentekriebels [van 22 maart tot en met 26 maart] werden allerlei werkstukken gemaakt en tentoongesteld voor de ouders en overige geïnteresseerden. Kortom, het was een groot succes, waar nog lang over nagepraat werd.





# Werkgroep Graafsewijk Noord



## ACTIVITEITEN JUNI:

Vrijdag 04 juni	Kaarten	inschrijving vanaf 20.00 u
Vrijdag 11 t/m 13 juni	Kamp*	
Zaterdag 19 juni	Vaderdagknutselen*	10.30 – 12.00 u
Vrijdag 25 juni	Kinderplayback*	20.00 – 23.00 u
Zondag 27 juni	Familiedag*	11.00 – 18.00 u

\* voor deze activiteiten dien je je vooraf op te geven bij: **Anja Baudoin, Elzenstraat 17, tel. [073] 614 40 70**

## VASTE GROEPEN VAN BUURTHUIS GRAAFSEWIJK NOORD

Maandag	18.30u – 19.30u	Steps Volwassenen
Maandag	19.30u – 20.30u	Beat Ballet Volwassenen
Dinsdag	19.00u – 20.00u	Zumba Volwassenen
Woensdag	14.00u – 15.30u	Kinderknutselclub 5 t/m 9 jaar
Donderdag	18.00u – 19.00u	Kinderdansgroep 4 t/m 7 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] 6124768 [avonduren] of kom gewoon eens een kijkje nemen.

## MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN: BUURTHUIS GRAAFSEWIJK NOORD

Maandag	13.30u – 14.30u	Gym
Maandag	14.45u – 15.45u	Gym
Dinsdag	09.30u – 10.30u	Yoga
Dinsdag	11.00u – 12.00u	Yoga
Donderdag	09.30u – 10.30u	Gym
Donderdag	10.30u – 11.30u	Gym

Binnen de groepen zijn nog enkele plaatsen vrij. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het servicepunt Sport en Bewegen tel. [073] 6159777

# ROMMEL-/JAARMARK

Op zondag 5 september opent Werkgroep Graafsewijk Noord haar nieuwe seizoen traditieel met een rommel/jaarmarkt met meer dan 50 kramen op de speelplaatsen aan de Lucas van Leijdenstraat met o.a.:

- Discotheek El Loco
- Diverse artiesten
- Carnavalsvereniging 'De Eldorado's'
- Diverse uitvoeringen dansgroepen
- Rad van Avontuur

- Diverse attracties

De entree bedraagt €1,- vanaf 16 jaar. De opbrengst komt geheel ten goede aan het vrijwillig jeugd- en jongerenwerk in de Graafsewijk Noord.

**DATUM: zondag 5 september 2010**

**TIJD: 11.00u – 17.00u**

**PLAATS: speelplaatsen aan de Lucas van Leijdenstraat**

## ACTIVITEITEN EN CURSUSSEN 55+ IN SOCIAAL CULTUREEL CENTRUM 'DE BIECHTEN'

HENRI BAYENSSTRAAT 3 / 5246 AL HINTHAM / TEL. [073] 641 90 72

### MAANDAG 6 SEPTEMBER BEGINT ER WEER EEN NIEUW ACTIVITEITENSEIZOEN.

#### MELDT U AAN! ER IS NU NOG PLAATS!

#### MAANDAG

- Spaanse les voor van 10.30-12.00u
- Computercursus Windows Vista voor senioren deel 1 of 2 van 13.00-15.00u
- Kaarten maken 3-D en andere technieken van 13.30-15.30u
- Schaken/dammen van 14.00-16.00u
- Tekenen/schilderen van 14.00-16.00u
- Koersbal 14.30-16.30u

#### DINSDAG

- Naailes van 10.00-12.00u  
[Wilt u gastvrouw zijn bij de naailes? Neem dan s.v.p. contact met ons op.]
- Kantklossen van 10.00-12.00u
- Bloemschikken van 14.00-16.00u  
[Deze activiteit zit vol.]
- Dansen van 14.00-16.30u

#### WOENSDAG

- Computercursus van 9.30-11.30u: Creatief met foto's of Digitale fotobewerking of internet en E-mail of WORKSHOP
- Breien en haken van 10.00-12.00u
- Patchwork van 9.30-11.45u
- Computercursus Windows Vista voor senioren deel 1 of 2 van 13.00-15.00u
- Internet en E-mail 5 lessen van 15.15-16.30u. Alleen bij voldoende inschrijvingen
- Bingo elke 1e 2e 3e donderdag van 14.00-16.00u

#### VRIJDAG

- Mozaïek van 09.30-11.30u

DE STOLP: Rijnstraat 497, tel. [073] 6132289

Bingo elke 2e 3e 4e maandag: 14.00-16.00u

#### INFORMATIE en/of aanmelding:

De Heer F. Wening: tel. [073] 6130657 / Mevr. C. Breteau: tel. [073] 6147791

AANMELDINGEN COMPUTERCURSUSSEN: Mevr. G. van Daal: tel. [073] 6414587

BETALING cursussen/workshops: Mevr. C. Breteau: tel. [073] 6147791

Let op publicaties in dagblad, radio, tv, wijkkrant, huis-aan-huis bladen en de website van Divers: <http://www.divers.nl>

## ORANJEBAL



Op zaterdag 24 april vond het Oranjebal plaats in Buurthuis Graafsewijk Noord. De officiële puntentelling bracht de volgende winnaars:

**1e prijs:** Jackson Five

**Will Dekkers Trofee:** De Alpenzuszjes

**Troetelprijs:** Vergimmes Mooi



## KINDERPLAYBACK

Op vrijdag 25 juni organiseert Werkgroep Graafsewijk Noord de jaarlijkse Kinderplaybackwedstrijd. Er zal deze avond weer gestreden worden in twee leeftijdscategorieën. Wil jij ook meedoen geef je dan op voor 22 juni a.s. bij Anja Baudoin, Elzenstraat 17. Natuurlijk is iedereen van harte welkom om te komen kijken. De playbackwedstrijd begint om 20.00u.

De zaal is open vanaf 19.30u.



## ACTIVITEITENKALENDER WJKCENTRUM DE STOLP

### MAANDAG

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

### DINSDAG

- 09.00u Computerles
- 09.30u Jazzballet
- 13.00u vrij kaarten
- 14.00u Computerles
- 19.00u jeugdorkest Glorieux
- 20.00u Harmonie Glorieux
- 20.00u C.V. Tot de laatste Snik

### WOENSDAG

- 09.15u Yoga Do-in
- 09.30u computerles
- 09.30u Weight Watchers
- 13.00u vrij kaarten
- 13.00u fysiotherapie Kinton
- 14.00u computerles
- 18.00u Weight Watchers

### 18.30u Biljarten BSV

- 19.00u Yoga Do-in
- 20.00u Boeren Kroonkapel
- 20.00u Improvisatiever. Zoetelieve

### DONDERDAG

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

### VRIJDAG

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

### ZATERDAG

- 18.00u CV 't Heuveltje

### ZONDAG

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

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

# TREFPUNT OOST

BUURTHUIS DE OOSTHOEK, PIET SLAGENSTRAAT 132,5213 XT 'S-HERTOGENBOSCH

## PROGRAMMA

### Maandag open van 9.00 tot 16.00 uur

- 09.00 - 12.00 uur Open inloop  
Kom gezellig langs voor een kopje koffie of thee en een praatje!
- 13.00 -16.00 uur Handenarbeid  
Diverse mogelijkheden om creatief bezig te zijn, zoals bijvoorbeeld kaarten maken

### Dinsdag open van 09.00 tot 12.00 uur

- 09.00 tot 12.00 uur van toneel tot Triviant  
Een speelse ochtend met toneel oefeningen, quizzen, kaarten en bordspelen

### Woensdag open van 11.00 tot 16.00 uur

- 11.00 – 12.00 uur Bakken  
Kom gezellig langs en help mee een taart bakken of appelflappen, cake, muffins, enzovoorts



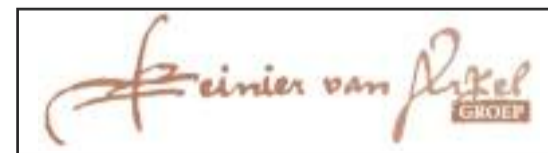
- 13.00 - 15.00 uur Bewegen en ontspannen  
Lekker bewegen op muziek, intuïtief en soms met danspasjes. En een uurtje ontspannen, goed leren ademen en ontspannen, op een leuke gezellige manier.

### Donderdag open van 9.00 tot 16.00 uur

- 09.00 – 12.00 uur Naaien  
Kleding [leren] maken en/of herstellen. Men kan vrij inlopen met een vraag/kleding/stoffe en/of een patroon
- 11.00 -13.00 uur  
Samen koken en eten
- 13.00 – 16.00 uur Schilderen  
Schilderen op doel met olie verf

### Vrijdag, zaterdag en zondag is het Trefpunt gesloten!

Voor meer informatie: tel. 06 361 26 243  
En natuurlijk kun je altijd een kijkje komen nemen.



# KINDERVAKANTIEWEEK VAN HET SLUSKE

In de week van 30 augustus tot 3 september is er weer de jaarlijkse kindervakantie week georganiseerd door het Sluske. Opgeven kan van tevoren maar ook op de dag zelf.

Het is weer een mooi programma en de prijs per dag is €3,50

Op donderdag gaat de reis naar de Efteling; leden van het Sluske betalen dan €10,- en niet-leden betalen €15,-

## HET PROGRAMMA VAN DE KINDERVAKANTIEWEEK:

Maandag van 10.00u-15.00u: Knutselen - lunchpakketje meebrengen

Dinsdag van 10.00u-15.00u: Rommelmarkt [alleen voor kinderen] - lunchpakketje meebrengen

Woensdag van 10.00u-15.00u: Kinderkienen en knutselen - lunchpakketje meebrengen

Donderdag van 10.00u-15.00u: Gaat de reis naar de Efteling - lunchpakketje meebrengen

Vrijdag van 10.00u-15.00u: Zeskamp - GEEN lunchpakketje meebrengen



# Wijkgericht

Wijkgericht Werken Oost, mei 2010  
 Editie Wijkkrant Oost

## Week van vijfhonderd vrijwilligers

'Er mag weleens gezegd worden: jullie zijn goed bezig!' Aan het woord is Marijke Matejczyk, opbouwwerker bij Divers. Zij is een van de organisatoren van de Week van de actieve bewoner. Deze activiteit is een blijk van waardering voor alle vrijwilligers in de wijk Oost. Marijke: 'We hebben vijfhonderd vrijwilligers kunnen vinden en uitgenodigd, maar ongetwijfeld zijn we er nog een paar vergeten.'

Behalve Marijke zitten ook haar collega's Monique Ortlep en Wilma van der Aalst in de organisatie. Plus Rika van de Water van de GGD, wijkmanager Paul Hilgers en niet te vergeten Marie van Herpen, ultra-actieve vrijwilligster in Oost.

### Vijfhonderd

Wie zijn verder toch al die vijfhonderd vrijwilligers? Marijke: 'Een heel breed scala aan mensen. Vrijwilligers die in verpleeghuis Oosterhof bewoners begeleiden voor een wandeling of een bezoek aan de kapper. Mensen die bij de hockey- of tennisclub training geven, de banen schoon houden of de lijnen trekken. Vrijwilligers van de Wijkwerkplaats, van de activiteiten in buurthuis Graafsewijk Noord, van 't Sluske, de bibliotheek, het Buurtvadercomité, het

Wijkplatform, Wijkkrant Oost en 't Trefpunt. Maar ook bewoners die een buurtcomité vormen, of die de stoep sneeuwvrij maken en boodschappen doen voor hun buurvrouw die slecht ter been is. En nu vergeet ik er nog een heleboel.'

### Vergeten

Al deze vrijwilligers krijgen op 7, 8 en 9 juni een aantal workshops aangeboden, variërend van grimeren, EHBO, theatersport en zeskamp tot koken en sieraden maken. Op 10 juni is er een afsluitend feestje. Dan doen zoveel mogelijk professionele werkers in de wijk iets voor de vrijwilligers terug. Marijke: 'Ik hoop echt dat we alle vrijwilligers hebben weten te bereiken. Mochten we toch nog mensen zijn vergeten, dan kunnen ze mij bellen of mailen op (06) 250 350 29 of m.matejczyk@divers.nl.'

Rika van de Water (GGD), Marie van Herpen (vrijwilligster) en Marijke Matejczyk (Divers) op de receptie ter ere van het lintje voor Marie van Herpen.



## Buurten in beweging

### 'We hopen op lachende gezichten'



Souad Lakahal en Mieke Verberne zijn buurtbewoners en vriendinnen. Zij organiseren samen op 6 juni Buurten in beweging, een festijn voor iedereen in Oost. 'We hopen dat heel veel mensen van alle leeftijden en culturele achtergronden elkaar ongedwongen ontmoeten.'

De band tussen Mieke en Souad is ontstaan door het sporten. Ze kenden elkaar van multiculturele activiteiten en ze houden allebei van sport en bewegen. Een paar jaar terug deden ze als koppel mee aan een fietsclinic met Leontien van Moorsel. 'Sindsdien kan onze vriendschap niet meer stuk.'

### Groots aanpakken

Souad is behalve in sport ook heel goed in koken. Ze dacht erover om een feestje te organiseren met een proeverij van internationale gerechten, maar ook met spelletjes en bewegen. Al pratend met Mieke besloten ze samen: 'Dat gaan we doen. En we gaan het groots aanpakken.' Ze benaderden alle organisaties rond de Oosterplas en Mieke bedacht de naam Buurten in beweging. 'Oost bestaat uit heel veel buurtjes, maar de

Oosterplas is van iedereen. Dat vinden we een mooie koppeling. Ik zie deze dag ook als een verbinding van allerlei groepen: buurten, verenigingen, oud en jong, heel veel verschillende mensen.'

### Logo

'Alle organisaties rondom de Oosterplas doen mee, dat is zo leuk,' vertellen Mieke en Souad. 'Overall krijgen we hele leuke reacties en steeds meer organisaties sluiten zich aan.' Intussen is er ook BIG-subsidie. Er komen spandoeken met 'Buurten in beweging' en alle medewerkers krijgen voor de herkenbaarheid op 6 juni een T-shirt met speciaal ontworpen logo. Wat Mieke en Souad op deze dag zelf doen? 'Rondwandelen en fietsen, kijken of alles goed gaat. We hopen op veel lachende gezichten, dat is onze grootste beloning.'

Souad Lakahal en Mieke Verberne

## Wijkschouwen

Samen met het Wijkplatform Oost organiseert de gemeente in Oost een aantal wijkschouwen. Bewoners en medewerkers van instellingen lopen dan samen door de buurt. Ze kijken wat er goed gaat en wat beter kan. Dat gaat vaak om de openbare ruimte, maar ook sociale problemen komen aan de orde. De wijkschouw staat onder leiding van wijkmanager Paul Hilgers. Verder doen onder andere de wijkagent, de woningcorporaties en welzijnsonderneming Divers mee. Op woensdag 12 mei was Aawijk Zuid aan de beurt. Op 2 juni volgt Graafsewijk Noord (locatie buurthuis), op 8 september Aawijk Noord, (locatie Oosthoek) en op 6 oktober Graafsewijk Zuid (locatie Rondeel). Heeft u een opmerking of vraag over uw buurt of straat, mail dan naar p.hilgers@s-hertogenbosch.nl Ook als u de route mee wil lopen kunt u dat op dit emailadres kenbaar maken. U ontvangt dan nog een aparte uitnodiging.

Een bewoner die weet hoe het hoort: afval hoort in de container.

