

Wijkkrant Oost

DE WIJK WAAR DE ZON OPKOMT

EN
VERDER

3



Ontmoet 'oude liefdes' bij Park Eemwijk

4



Techniekweek op het Rondeel

5



Interview met Anne-Mieke Schoot, psycholoog

6



Buurttafel Graafsewijk Noord Rene van den Hurk

8



Achter de voordeur bij Henk Wolvers en Irene van den Hurk

Dogan en 'Mevrouw Els'

Een vriendschap die begon met een simpel 'hallo'

door Maria Hornman

Op zekere dag belde Gürbüz Dogan aan bij Els de Veer. Ze kenden elkaar van gezicht omdat ze elkaar als buurtgenoten regelmatig op straat tegenkwamen en altijd goedendag zeiden. Dogan woont in de Rijnstraat en Els in de Grebbestraat. Hemelsbreed nog geen dertig meter van elkaar. Toen Dogan op de stoep stond vroeg hij Els om hulp. Ze aarzelde geen moment en zei 'ja'. Zo ontstond een bijzondere band.

Gürbüz Dogan (iedereen noemt mij 'Dogan') vroeg aan Els of ze een leraar wist die zijn vrouw op vrijwillige basis zou kunnen helpen bij haar inburgeringsexamen. Slagen voor dit examen is een voorwaarde voor zijn vrouw Seda om naar Nederland te kunnen komen.

Zelfs al zijn ze getrouwd. Seda woont in Bakoe, de hoofdstad van Azerbeidzjan en heeft daar een baan op het

ministerie. Azerbeidzjan ligt op de grens van Oost-Europa en West-Azie.

VEERTIG JAAR ONDERWIJZERES

Nu trof het toeval dat 'Mevrouw Els', zoals Dogan en Seda haar altijd noemen, veertig jaar onderwijzeres is geweest. Een jaar geleden is ze gestopt met werken. "Ik besloot meteen om Dogan te helpen. Het was qua tijd te overzien en ik kon het helemaal op mijn eigen manier doen.

Ik ging op zoek naar meer informatie op internet en in de bibliotheek en vond een goede methode. Die sprak me erg aan omdat het over praktische en alledaagse situaties ging. Het examen dat Seda moet afleggen bestaat uit drie gedeeltes: Nederlands spreken, Nederlands lezen en maar liefst 150 vragen kunnen beantwoorden over de Nederlandse samenleving, cultuur en geschiedenis. Een dergelijk examen moet je zelf betalen en buiten Nederland afleggen. Seda moet voor dit examen naar buurland Georgië."



NOG EEN KEER NAAR AMSTERDAM

Seda kwam twee maanden naar Nederland en Els ging twee keer per week een ochtend met haar aan de slag. "We deden van alles: zoals allerlei voorwerpen leren benoemen, naar de stad om Bossche Bollen te eten, die Seda dan moest bestellen enzovoort. Op het lijstje staat nog een keer met z'n tweeën naar Amsterdam. "Alleen is Dogan bang, dat wij dan niet meer terugkomen. Hij heeft een beetje schrik van de grote stad", lacht Els. Ook leren fietsen staat nog op het programma. Na deze leertijd in Nederland is Seda nog een keer voor korte tijd overgekomen. Els skyped nu regelmatig met haar om het Neder-

lands te oefenen of ze stuurt mails. Het resultaat is dat Seda al behoorlijk Nederlands spreekt en alle vragen over Nederland goed weet te beantwoorden. "Seda pikt alles snel op. Ze is van oorsprong lerares Frans en spreekt ook Turks en Russisch. Het is een moderne, zelfstandige en lieve vrouw. De eerste keer bracht ze als cadeau een prachtige sjaal voor me mee. Ze kende me nog niet eens."

MOOIE TIJD BIJ GRASSO

Dogan hoopt dat zijn vrouw over enkele maanden naar Nederland kan komen. Zelf woont hij al 37 jaar in Nederland. Hij kan zich uitdrukken in het Nederlands en spreekt dit ook tijdens ons hele interview, maar het kost hem moeite. Hij kwam als Turkse jongen van 17 jaar naar Nederland, in het kader van gezinshereniging. Zijn vader hoorde tot de eerste generatie Turkse gastarbeiders. Dogan vertelt dat er in die tijd weinig stimulans was om Nederlands te leren. "Ik was niet meer leerplichtig en moest meteen werk zoeken. Ik ging bij Grasso werken met bijna uitsluitend Turkse collega's. Ook thuis en in mijn vrije tijd werd alleen maar Turks gesproken. Toen waren er ook geen Nederlandse cursussen voor ons. Als ik het opnieuw mocht doen, zou ik eerst de taal gaan leren". "Maar Dogan, dat kan je nu toch nog steeds", komt Els tussenbeide. Volgens haar moeten Dogan en Seda ook onderling zoveel mogelijk Nederlands gaan praten. Ze bestrijdt met verve het idee dat hij te oud zou zijn om de taal nog beter te leren.

JE KUNT MENSEN HIER VERTROUWEN

Dogan voelt zich thuis in Nederland en in Den Bosch: "Ik vind het leuk hier. Ik voel mij hier net zo thuis als vroeger in mijn geboorteplaats". Hij werkt op dit moment niet meer maar kijkt met veel plezier terug op zijn tijd bij Grasso. "Een mooie tijd en ik mis die af en toe". Hij waardeert de vrijheid in

Nederland: "De Nederlandse mentaliteit is goed. Ieder laat elkaar vrij om te leven zoals je wilt. Ook de zorg en de ziekenhuizen zijn uitstekend. Je kunt mensen hier vertrouwen. Kijk nu eens naar Mevrouw Els. Ze heeft een groot hart en is een goed mens."

GASTVRIJHEID EN HARTELIJKHEID

Dogan beschrijft het contact met Els en haar man als: "We zijn familie van elkaar geworden". Els gebruikt het woord 'vriendschap'. Ze is vooral onder de indruk van de gastvrijheid en hartelijkheid van Dogan en Seda. "We werden vanaf het begin uitgenodigd om bij hen thuis te komen eten en ook te ontbijten. Telkens aan een feestelijk gedekte tafel. Seda brengt iedere keer cadeautjes voor me mee." Els en haar man houden van reizen en andere culturen. "We hebben veel gereisd in Azië, onder andere in India, China, Myanmar en Vietnam. Als het kan logeren we bij mensen thuis omdat we willen zien en ervaren hoe het dagelijkse leven eruit ziet. Ik ben nu eenmaal erg nieuwsgierig. En dat anderen willen helpen... dat heb ik van thuis uit meegekregen. ●

Bijzondere gevelstenen in Oost

In de vorige wijkkrant plaatsen we een bericht en foto over de grenssteen op de hoek van de Jasmijnstraat en de Graafseweg.

Wanneer iemand tegen je zegt dat je naar rode auto's moet kijken, gaan die ineens opvallen. Zo ook als je schrijft over bijzondere stenen in onze wijk. In de gevel van Cafetaria Nelson aan de Graafseweg 241 zit een zogenaamde Gaper. Je kunt op internet wel een overzicht vinden van oude gevelstenen, veelal in het centrum van den Bosch, maar deze staat er niet bij.

Een gaper is een beeld van het hoofd van een man met open mond en vaak met uitgestoken tong. Een gaper deed dienst als uithangbord van apothekers, om klanten te trekken, maar tevens als kwaliteitsaanduiding voor de winkel. Vanaf de 17e eeuw werden gapers steeds vaker aan de gevel bevestigd. De mond van



de gaper staat echter niet open om te gapen, maar om een medicijn in te nemen. Heeft in de huidige cafetaria vroeger een apotheker of drogist gewoond?

WIE KAN ONS OPHELDING GEVEN?

Meld het de redactie: redactie@wijkkrantooost.nl ●

Geluksmomentje

Volgens professor Patrick van Hees, die ook wel de 'geluksprofessor' genoemd wordt omdat hij onderzoek doet naar geluk, is elkaar groeten op straat een van de grootste gelukmakers. Verschillende onderzoeken concluderen dat, elke keer als je een onbekend iemand groet (en deze groet terug), je een 'micromomentje van geluk' beleeft. Iedere vriendschap is ooit begonnen met een simpel 'hallo'. Het loont dus de moeite om vaker een onbekende te groeten... ●

2 | Vacaturebank

Vriendendienst Den Bosch zoekt vrijwilligers

Wijkkrant Oost
DE WIJK WAAR DE ZON OPKOMT

De Vriendendienst Den Bosch brengt mensen met psychische problemen in contact met vrijwilligers. Veel mensen dreigen in een sociaal isolement te raken. Zij verliezen door psychische of psychiatrische problemen contact met familie, vrienden en andere mensen in hun omgeving. Mensen die zich somber voelen of bijvoorbeeld last hebben van angststoornissen trekken zich steeds vaker uit de samenleving terug. De drempel om aansluiting te zoeken ligt steeds hoger. Voor hen is het belangrijk om het gevoel te krijgen dat ze erbij horen en dat er aandacht is voor datgene waar ze goed in zijn of plezier in hebben.

De Vriendendienst organiseert en begeleidt individuele contacten tussen vrijwilligers en deelnemers. Samen vormen zij een maatjeskoppel. Belangrijk daarbij is dat er een "klik" is tussen de vrijwilliger en de deelnemer en dat zij elkaar minimaal een half jaar regelmatig ontmoeten. Bezoek ontvangen van een vrijwilliger die een luisterend oor biedt, kan voor iemand die zich eenzaam voelt veel betekenen. Ook samen sporten, naar de markt gaan of gewoon een wandeling maken kan een deelnemer helpen. Op dit moment ontvangt de Vriendendienst veel aanvragen van deelnemers. Door een tekort aan vrijwilligers kunnen wij niet aan al die aanvragen voldoen. Vrijwilligers die bereid zijn om zich voor deze doelgroep in te zetten zijn daarom van harte welkom.

Als vrijwilliger kunt u rekenen op professionele begeleiding en een redelijke reiskosten vergoeding. Voor informatie kunt u bellen naar: 06-15200365 of mailen: vrijwilligerswerk@reiniervanarkel.nl

TAALVRIJWILLIGER VOOR STATUSHOUDERS

In de wijken Oost en Hintham komen

Vraag Huurdervereniging Anders Wonen 50+

Mogen wij ons even aan U voorstellen! Wij zijn Huurdervereniging Anders Wonen 50+ Ons project bestaat uit 23 woningen en een gemeenschappelijke ruimte. Bovenlaag met lift bereikbaar. U moet ingeschreven staan bij Woonservice en U moet voldoen aan de inkomensgrens. Hebt U interesse, stuur dan een brief naar: Anders Wonen 50+ Rogier van der Weydenstraat 46 5213CA 's-Hertogenbosch t.a.v. Theo Verboort ●



steeds meer statushouders wonen. De laatste maanden hebben we deze voormalige vluchtelingen, die nu een eigen woonruimte hebben, bezocht. In die gesprekken viel op dat er behoefte is om op een laagdrempelige en informele manier met elkaar in contact te komen en om aan de hand van allerlei dagelijkse onderwerpen Nederlands te leren. Dit als aanvulling op de Nederlandse lessen uit het formele inburgeringstraject. Divers wil daarom samen met vrijwilliger Hassan en Haouili, een groep starten, waar nieuwkomers elkaar kunnen ontmoeten en aanvullend Nederlands leren. Deze lessen worden door twee taalvrijwilligers gegeven, omdat er binnen de groep niveaus verschillen kunnen zijn. Er is een ruimte waar de taallessen gegeven kunnen worden. Hassan el Haouili, die Arabisch spreekt en als vrijwilliger actief is in Hintham zal als gastheer bij de lessen aanwezig zijn. Hassan kan — omdat Arabisch een gemeenschappelijke taal is — indien nodig als vertaler fungeren.

Indmiddels hebben we een taalvrijwilliger, maar we zoeken nog een tweede taalvrijwilliger. Dus heb je interesse in groepsgewijs taalles geven op een informele manier, laat je horen.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met: Leo Hanegraaf, wijkwerker Oost en Hintham tel. 06-2159 4351. E-mail: l.hanegraaf@divers.nl

BEN JIJ DE WOONCOACH DIE WIJ ZOEKEN?

Soms loopt het leven anders dan je zou willen. Hoe fijn is het als er iemand een tijdje meedenkt en

meeloopt. Iemand die met je meegaat omdat het op dit moment even spannend is, of omdat het alleen even niet gaat. Een wooncoach geeft oprechte aandacht aan bewoners. Hij/zij stimuleert om actie te ondernemen, helpt bij het invullen van formulieren, gaat mee naar instanties en signaleert of er nog meer vragen zijn. Ben jij de wooncoach die wij zoeken?

STEUNTJE IN DE RUG

Als vrijwillige wooncoach bied je een jaar lang elke week een steuntje in de rug. Het is de bedoeling dat degene die je ondersteunt na een jaar weer zelfstandig verder kan. Het gaat hierbij om mensen met problemen op verschillende levensgebieden, bijvoorbeeld op het gebied van het ordenen van het huis, financiën en/of gezondheid.

Voordat je als de wooncoach aan de slag gaat, krijg je een training aangeboden van vier dagdelen. Je wordt gedurende het jaar begeleid door een ervaren beroepskracht. Ook is er iedere zes weken een intervisiebijeenkomst om ervaringen uit te wisselen. Het team bestaat momenteel uit twintig actieve wooncoaches.

NIUWSGIERIG?

Ben je nieuwsgierig geworden? Kun je zelfstandig werken? Wil je graag ervaring opdoen binnen het sociale domein? Meld je dan voor 10 april 2017 voor dit pittige maar leuke vrijwilligerswerk. Wil je van tevoren even sparren of het iets voor jou is? Mail naar wooncoach@divers.nl of bel Monika Kowalewska, Welzijn Divers, telefoonnummer 073-6124488.

Het project Wooncoach is een samenwerking tussen de Maatschappelijke Opvang, Juvans Maatschappelijk Werk, Welzijn Divers en de gemeente 's-Hertogenbosch.

Als vrijwilliger kun je gebruik maken

van het overige aanbod van cursussen en faciliteiten binnen Divers. (info: www.divers.nl)

CREATIEVE VRIJWILLIGERS GEZOCHT

In Steunpunt Oost aan de van Broeckhovenlaan worden verschillende activiteiten georganiseerd voor mensen met een psychische en sociale kwetsbaarheid. De activiteiten zijn onder andere: fitness, bloemschikken, keramiek, wandelen en schilderen. De groepen bestaan meestal uit acht tot tien personen

Voor de creatieve handvaardigheid zoeken we vrijwilligers met ervaring op het gebied van handvaardigheid of die creatief zijn met naald en draad. Ook is het belangrijk dat je de deelnemers met plezier wilt begeleiden. De deelnemers hechten veel waarde aan een goed onderlinge

contact. Het ontwikkelen van vaardigheden op het gebied van handvaardigheid en textiele werkvormen is een middel hiertoe. Enthousiaste vrijwilligers zijn van harte welkom!

Meer informatie:

vrijwilligerswerk@reiniervanarkel.nl of 073-6585959 ●

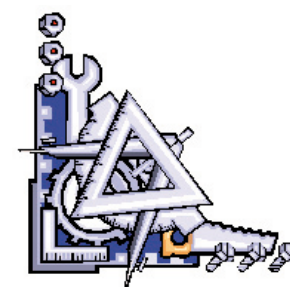
Buurmaatje, een vriendelijk gezicht in de buurt

Je komt ergens nieuw wonen en je spreekt de taal niet goed. Dan is het fijn als iemand je wegwijs kan maken in de buurt en naar je omkijkt: een buurmaatje! Een buurmaatje helpt je met de taal, af en toe een gezamenlijk kopje koffie, vertellen wanneer de vuilnisbak buiten moet worden gezet of wijzen op de mogelijkheden hoe je je huis voor weinig geld kunt inrichten. Soms is het fijn als er een reservesleutel bij de burens ligt en soms ontstaan er mooie vriendschappen. Dat mag, maar niets moet. Het gaat om kleine acties, die veel kunnen betekenen voor de nieuwkomer in de buurt. Soms vinden we een buurmaatje in de directe omgeving van de nieuwkomer. We zoeken echter voor de wijk Oost buurmaatjes, die we kunnen benaderen wanneer we niemand hebben kunnen vinden in straat of buurt. Als buurmaatje kun je voor vragen en ondersteuning altijd terugvallen op de wijkwerker van Divers. Aanmelden voor Buurmaatje Oost kan bij Leo Hanegraaf l.hanegraaf@divers.nl tel. 06-2159 4351 ●

Lente bij Wijkwerkplaats Oost

De lente is weer begonnen, en je hoort dagelijks de vogeltjes fluiten. Zij zijn op zoek naar een partner en natuurlijk naar een geschikt nestkastje. Hebt u een balkon, een tuintje of gewoon een klein binnenplaatsje, een nestkastje kunt u altijd ophangen. U draagt dan ook bij aan meer natuur in de stad. In de wijkwerkplaats kan U voor een klein bedrag een vogelhuisje kopen.

Geweldig toch. Ga naar de oude school aan de van Broeckhovenlaan 4a, loop naar de witte deur, en U vindt Klaasjes Snuffelhoek. Naast de vogelhuisjes kunt u hier terecht voor mooie kleding en huishoudelijke artikelen. Ook verkopen we mooie mozaïeken die gewoon buiten kunnen hangen om uw tuin of balkon een vrolijk tintje te geven. U kunt bij de Wijkwerkplaats ook terecht voor reparatie van kleine huishoudelijke apparaten. Verder



geven we oude rollators en rolstoelen een nieuw leven. Hier kunnen mensen met een smalle beurs weer gebruik van maken. Misschien is de Wijkwerkplaats ook een goede plek voor U, om met anderen een zinvolle dagbesteding te hebben en nieuwe dingen te leren. Immers ook U kunt iets betekenen voor de medemens en voor mensen met een beperking. Waar we ook U bij nodig hebben. Hebt u interesse? Loop dan gewoon eens binnen. Verschillende bewoners uit Oost en Hintham zijn U al voorgegaan. Nelly van de Ven, Secretaris Wijkwerkplaats Oost ●

Colofon

April 2017 Oplage: 5200
jaargang 18, nummer 87

Wijkkrant Oost

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

Redactie
Maria Hornman, Marjolein
Thijssen, Mieke Verberne,

Vormgeving
Wim van der Plas

Webmaster
Wim Verberne

Druk
Drukkerij Printbest, Kerkdriel

Verspreiding
Door vrijwilligers uit de wijk Oost
Advertenties & Advertorials
Zie de voorwaarden op
<http://www.wijkkrantoost.nl/adverteren.html> of mail met
redactie@wijkkrantoost.nl

Redactie-adres
Lucas van Leydenstraat 27
5213 BB 's-Hertogenbosch
redactie@wijkkrantoost.nl

Rekeningnummer
NL13 RABO 0171 9174 80 [Rabobank]

Kopij bij voorkeur via e-mail
redactie@wijkkrantoost.nl

Uiterste inleverdatum kopij
Nummer 88, 12 mei 2017
Klachten m.b.t. bezorging
redactie@wijkkrantoost.nl

Deze krant bevat regelmatig
gemeentelijk nieuws.
Daarom wordt deze huis aan
huis bezorgd ook bij adressen
met een 'nee-nee' sticker.

Workshop in Vicky Brown huis: Ontspannen door Bewegen

Ontspanning is het begin van alles wat je ten positieve wil veranderen. Door middel van eenvoudige beweeg- en dansopdrachten gaan we rustig bewegen. Je zult merken dat bewegen en dansen je energie kunnen geven en rust in je hoofd.

We gaan vrij dansen, dus geen vaststaande passen uitvoeren. Uiterlijke vorm is niet van belang.

In een sfeer van rust kan iedereen bewegen en dansen zoals het bij je past. Op fijne muziek ontspannen door bewegen. Je wordt meer bewust van wat er allemaal mee beweegt. Mocht je het fijn vinden om na de les samen even terug te kijken naar je ervaring, dan kan dat.

OVER DE DOCENT:

Ik ben Thea Eliassen en initiatief-



neemster van een praktijk voor bewustmakende dans- en beweging. Ik werk al vele jaren als dans- en bewegingsdocente en volgde de voortgezette opleiding Bewegingsexpressie (VO-BEBH) bij Fontys Hogescholen in Tilburg. Vanuit mijn passie volgden daarna diverse scholingen en trainingen waaronder Oriëntaalse dans en Lichaamsgericht coachen. Sinds 1992 geef ik les en werk ik voor-

namelijk met groepen. Deze workshop bestaat uit acht bijeenkomsten op vrijdagochtend van 10.00 – 11.30 uur. Bij voldoende inschrijvingen wordt de aanvangsdatum z.s.m. bepaald.

De kosten bedragen 32 euro voor deze 8 bijeenkomsten incl. koffie en thee. Tussentijds instromen is niet mogelijk. Aanmelden: Vicky Brownhuis, Aarts-hertogenlaan 469, 073 6148550 ●

NL DOET op Park Eemwijk

Dit jaar was het een gezellige drukte op Park Eemwijk. Zevenentwintig leerlingen van Ds. Piersoncollege en acht medewerkers van zorgverzekeraar VGZ kwamen ons helpen met twee verschillende klussen.

Open dag Hostel

Op 17 mei wordt op de Van Broeckhovenlaan 2 van 14.00 tot 17.00 uur een open dag gehouden in de binnentuin van het Hostel. Er zullen marktkramen staan die onder andere bemand gaan worden door bewoners van het Hostel, leidinggevend van het Hostel en ervaringsdeskundigen. U kunt vragen aan hen stellen en informatie krijgen. Voor de jeugd komt er een springkussen, zullen spelletjes georganiseerd worden en is er een suikerspinmachine beschikbaar. Daarnaast is er natuurlijk wat te drinken met wat lekkers. ●

De medewerkers van de VGZ kwamen de bewoners verrassen met een uitstapje naar Groenrijk. Om tien uur in de ochtend reden de taxi's met bewoners en medewerkers naar Groenrijk. Daar werden ze getraakteerd op een kopje koffie met appeltaart. Iedereen kon de lente opsnuiven en genieten van alles wat groeit en bloeit bij Groenrijk. Medewerkers en bewoners hebben samen plantjes uitgezocht voor in de plantentafels in de belevingstuin. Bij terugkomst ging iedereen gezellig lunchen in het Grand Café.

Daarna zetten de VGZ medewerkers zich aan het decoreren van eieren. Deze worden gebruikt voor de paasversiering. Zowel de bewoners als de medewerkers hebben een geweldige dag gehad. Iedereen heeft genoten en de VGZ medewerkers vertelden, dat het voor hen ook belangrijk was om hun werk goed te doen. Leerlingen van Piersoncollege gingen in de tuin aan de slag. Zo werd de

rotstuin verwijderd aan de voorzijde van het terras om neergelegd te worden in de rotstuin binnen onze belevingstuin.

Er moeten nog meer stenen bij, die we vooral via "gratis ophalen" bij elkaar willen brengen. Daarnaast ruimden de leerlingen de boekspot op, ruimden kasten netjes in maakten bankjes vrij van groene aanslag. Na de vertrouwde lunch met een broodje kroket zijn de leerlingen op deze eerste mooie lentedag naar buiten gegaan met de bewoners van de dementiezorg. Wel 16 bewoners genoten van het voorjaarszonnetje. Bij terugkomst van de wandeling aten ze wafels in het Grand Café wafels, die door de leerlingen waren gebakken. Het was een leuke dag, waar veel voor de locatie gedaan is en waar we met z'n allen van hebben genoten.

We kijken alvast uit naar de volgende **NL-DOET**.....!!!!!! . ●

Advertentie

JOHN'S HAIRSTYLING

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

JOHN'S ZONNESALON

1x supersnelbruiner	25 min.	€ 6,00
	10x	€ 54,50
1x megapower	15 min.	€ 7,50
	10x	€ 67,50

Altijd zonder afspraak
Volop gratis Parkeerruimte

JOHN'S HAIRSTYLING
Pieter Breugelstraat 8 - 's-Hertogenbosch
Tel. 073 - 5140333 www.johnshairstyling.nl
Wijf aanwezig Maandag gesloten



Eerste aanvragen voor bijdrage uit wijk- en dorpsbudget

Hoewel het nog niet storm loopt zijn er toch al aanvraagformulieren voor een bijdrage uit het wijkbudget bij de gemeente binnengekomen. Een aantal aanvragen zijn inmiddels beoordeeld en gehonoreerd.

Bewoners van de Rogier van de Weydenstraat hebben geld gekregen voor een barbecue en een spellenmiddag voor buurtbewoners. Kinderclub 't Sluske geholpen met een bijdrage om materialen aan te schaffen voor de knutselbijeenkomsten voor kinderen. En in de Graafsewijk Noord wordt voor de bewoners aldaar een buurttag georganiseerd waarvoor een bijdrage uit het wijkbudget is gevraagd en gekregen.

Heeft u ook een leuk idee waarmee 'de leefbaarheid' in uw omgeving bevordert wordt, schroom niet en vul het formulier in. U kunt dit vinden op de site van de gemeente www.s-hertogenbosch.nl/wd-budget. ●



Ontmoet 'oude liefdes' bij Park Eemwijk

De ontmoetingsruimte bij Park Eemwijk is omgetoverd tot een gezamenlijke huiskamer voor Dementiezorg. De ruimte is ingericht in de stijl van drie verschillende tijdperken, de jaren '30, '50, '60-'70. Het doel is het opwekken van herinneringen door de voorwerpen, geuren, geluiden en foto's in de ruimte. Er zijn al veel spullen verzameld, maar er kan nog veel meer bij! Hiervoor zoeken wij uw hulp! Heeft u nog 'oude liefdes' uit een van deze tijdperken en wilt u hier afstand van doen? Dan zien wij uw spullen graag tegemoet.

De receptie van Park Eemwijk dient als centraal ontvangstpunt. Natuurlijk zijn wij ook bereid om de spullen te komen ophalen. Park Eemwijk is bereikbaar op telefoonnummer 073-8228700 of via het emailadres servicepunt. ew@vanneynsel.nl ●

Meeleefgezin: een veilig en stabiel tweede thuis voor een jong kind

De GGD start in den Bosch met het programma Meeleefgezin. Dit programma biedt jonge kinderen van ouders met psychiatrische problemen een veilige en stabiele opvang in een Meeleefgezin. GGD Hart van Brabant, Juvans en Ypse voeren dit programma uit.

Met de opvang van kinderen ontlasten meeleefgezinnen de ouders die dan even op krachten kunnen komen. Een meeleefgezin vangt een

jong kind een dag per week en een weekend in de maand op. Dit gebeurt op vaste tijden en in overleg met de ouders. Dat geeft het kind houvast en vertrouwdeheid. Doel is een duurzame samenwerking, als het kan tot het kind volwassen is. De GGD heeft in maart een voorlichtingsbijeenkomst georganiseerd. Mocht u deze gemist en belangstelling hebben dan kunt u meer informatie krijgen via de website www.ggdhvb.nl ●



B-BATTLE 2017 ZATERDAG 24 JUNI - OOSTERPLAS E.O.

OBSTAKELLOOP VOOR TEAMS, TEAMSAMENSTELLING 6 PERSONEN (MINIMAAL 4 PERSONEN PER TEAM)
CATEGORIEËN B-BATTLE 16+ CA. 10KM OF B-BATTLE FAMILY & FRIENDS CA. 5KM
THEMA DE MOERASDRAAK
START EN FINISH VANAF HET STRANDBAD AAN DE OOSTERPLAS, STARTTIJDEN TUSSEN 11:00 EN 15:00 UUR
INSCHRIJVEN, VANAF BEGIN APRIL OP WWW.OOSTERPLASDOET.NL, INSCHRIJFGELD €30 EURO PER TEAM



TREFBALTOERNOOI

Woensdag 22 februari was er weer het trefbaltoernooi in het Sportiom. Meer dan 150 kinderen uit groep acht van basisscholen Oberon, het Rondeel, de Aquamarijn, de Kameleon en de Driestroom hebben meegedaan. Er is fanatiek trefbal gespeeld. Na een super spannende finale heeft team Frankrijk het toernooi gewonnen.

KONINGSSPELEN

Op vrijdag 21 april zullen alle scholen weer meedoen aan de jaarlijkse Koningsspelen en het Koningsontbijt. Scholen ontbijten op school en hebben daarna een leuke sportdag op verschillende locaties!

21 MEI VESTINGLOOP

Wie doet er mee met de Vestingloop? Wie durft het aan? Op zondag 21 mei vindt de Vestingloop plaats in de binnenstad van Den Bosch. De 1 km Kidsrun is een leuk onderdeel om aan mee te doen. De kinderen krijgen een leuke warming-up, lopen de wedstrijd en ontvangen allemaal een

medaille. De kidsrun start op 12.00 uur in de Vughterstraat! Aanmelden kan via: <http://www.vestingloop.nl/kidsrun/inschrijven> en is GRATIS!

BOSSCHE SPORTWEEK

De Bossche Sportweek staat de gehele week in het teken van sporten, bewegen en gezondheid. De Bossche Sportweek is van 19 tot en met 23 juni. De scholen bieden deze week allerlei leuke sportieve activiteiten aan. Want bewegen is leuk en nog goed voor je ook. De Sportweek wordt afgesloten met de welbekende super gave Baggerloop!! ●



door Kelly Delmee

Zintuigenles in groep 7

Verslag van Lakahal en Denise Rijken

Wij hebben een les over zintuigen gehad. We deden proefjes in de klas over zien, ruiken, horen, proeven en voelen. We hebben geprobeerd muziek te maken met glazen. We stopten onze handen een minuut lang in een bak met warm water en met koud water en daarna weer in een bak met warm water. We probeerden onze naam in een spiegel te schrijven. En er



Nieuws van het Rondeel



was een test met een koker en het leek of er gat in je hand zat. Ook was er een proef met azijn, opgelost zout en opgeloste suiker. Het was erg leuk en we hebben veel geleerd.

CARNAVAL OP SCHOOL

Met Carnaval hebben we weer flink gefeest op school. 's Ochtends kwamen de kinderen verkleed naar school. Op het programma stond een speciale les over carnaval. 's-Middags kon het feest beginnen! In alle lokalen was wat leuk te doen: schminken,

chipsketting maken, spelletjes, kleuren, fruitspiesje en ranjabar, film kijken en natuurlijk hossen!

AVONDVIERDAGSE

Dit jaar zal het Rondeel weer als school meelopen met de avondvierdaagse! Deze zal zijn van 6 t/m 9 juni. Meer informatie hierover zal nog volgen, maar deze kan dus al in de agenda gezet worden! Kinderen en ouders die zich al op willen geven, kunnen dit doorgeven aan Lenie.

TECHNIEKWEEK

De week van 6 t/m 10 maart stond in het teken van techniek. Alle klassen gingen aan de slag met 'onderzoekend leren'. Dit betekende dat leerlingen een eigen onderzoeksvraag moesten bedenken en uit moesten zoeken wat ze nodig hadden om hun onderzoek te doen. Op woensdag en donderdag zijn de kinderen twee dagen druk bezig geweest met hun onderzoek. Er werden bootjes gevouwen en gebouwd van allerlei materialen, iglo's en huisjes gemaakt, regenmeters gemaakt en onderzoeken over het thema 'lucht' gedaan. Op vrijdag hebben de klas-



sen hun onderzoeksresultaten aan elkaar gepresenteerd.

NIZAR SPAARACTIE

'SPAREN VOOR JE SCHOOL'

Aan het begin van dit schooljaar heeft het Rondeel meegedaan met de actie 'Sparen voor je school'. Veel ouders, opa's en oma's en buurtbewoners hebben punten voor onze school gespaard. Uiteindelijk zijn er wel 9199 punten gespaard! Hiervan hebben we leuke dingen voor de school kunnen aanschaffen: een reuzentoren, 3D zandvormen, een houten speelbarbecue voor in de kleuterklas, een duo driewieler, drie buitenspeelpakketten en een K'nex doos. Iedereen bedankt voor het meesparen! ●



Advertentie



KERKDRIEL

KWALITEIT
en
SERVICE

Tel. (0418) 636363 • E-mail: info@printbest.nl



SOMMENFABRIEK

Een tip voor ouders die hun kind met rekenen op de basisschool willen ondersteunen, maar zich bijles niet kunnen veroorloven. De tip is www.sommenfabriek.nl een gratis toegankelijke website die is ontwikkeld door de Stichting Goed Rekenonderwijs.

Op deze website staan veel leerzame filmpjes met uitleg en extra oefeningen over onder andere optellen, aftrekken, vermenigvuldigen, delen en breuken. Ook volwassenen die denken: hoe zat het ook al weer, kunnen via deze site hun rekenkunsten verbeteren. ●



OPROEPJE VRIJWILLIGERS VOOR ZESKAMP

BESTE BUURTBEWONERS

Op zaterdag 6 mei van 12.00 tot 16.00 vindt er in de buurt van de Hesselstraat een zeskamp plaats voor kinderen van 6 jaar tot 13+. Er is voor deze leeftijden genoeg te doen zoals knutselen, een springkussen, zaklopen, spijkerpoepen, latlopen, een panna voetbal toernooi en nog veel meer. Nu zijn wij nog bezig met het programma maar het is al zeker dat wij hulp erg goed kunnen gebruiken. Lijkt je het leuk om op deze dag je handen uit de mouw te steken? Neem dan contact op met het onderstaande telefoonnummer of stuur een mail. Nisrine Khanchouf, kinder/jugdwerker Welzijn Divers, 06 55788481 email: n.khanchouf@divers.nl ●



Stop een maand met alcohol drinken. Doet u mee?

Dertig of veertig dagen geen alcohol drinken? Voor de een is het een uitdaging voor de ander een makkie. Steeds meer mensen, vooral de matige drinkers onder ons, besluiten om een periode geen alcohol te drinken. Het blijkt namelijk dat een maand zonder alcohol verrassend veel positief effect kan opleveren. Het is dan ook een uitdaging om uit te vinden wat een maand 'droog staan' met je doet. Ruim 5000 mensen deden dat al. De positieve effecten die deze groep aangeeft zijn:

- **JE FITTER EN SCHERPER VOELEN**
- **BETER SLAPEN**
- **AFVALLEN**
- **EEN BETERE HUID**

Ook geven mensen aan na de alcoholvrije periode bewuster met alcohol om te gaan. Vastgeroeste patronen van bijvoorbeeld altijd een glaasje wijn bij het eten werden doorbroken. Alcohol werd minder vanzelfsprekend. De GGD is vanaf 1 maart j.l. de actie IkPas gestart. Voor iedere deelnemer werd een 'ikpas' polsbandje beschikbaar gesteld. Hoewel de actie nu al weer voorbij is. Wat let u om het zonder polsbandje en actie toch eens te proberen. Voor meer info: www.ikpas.nl ●

Ruimte beschikbaar in gezondheidscentrum rijnsstraat

In het gezondheidscentrum rijnsstraat zijn nog enkele ruimten beschikbaar. Uitgangspunt is dat de huurder actief moet zijn in een medische of paramedische discipline, waarbij hij of zij werkt volgens evidence-based methoden die complementair zijn aan de zorg die reeds geboden wordt door de zorgaanbieders die al in het gezondheidscentrum gevestigd zijn. We zoeken nadrukkelijk mensen die op zoek zijn naar samenwerking en willen meedenken over multidisciplinair zorgaanbod. Voor meer informatie, neem contact op met Tonnie Buurman via 06-19858484 of tburman@psychoptima.nl. ●

Team Samen Beter wandelt voor Diabetes Challenge, Doet u mee?

Ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland hebben diabetes. U bent dus niet alleen. Er is een heel goed medicijn: BEWEGEN! Vaak kunnen mensen goed met minder medicijnen toe en in sommige gevallen komt iemand met diabetes zelfs helemaal van de medicijnen af, als gevolg van een gezondere leefstijl. Toch blijft in beweging komen voor veel mensen moeilijk. Wij van Samen Beter gaan hierbij helpen! Samen Beter doet mee aan de Nationale Diabetes Challenge (NDC). De NDC is een wandelevenement dat bedoeld is om de gezondheid en kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren. We gaan vanaf april 20 weken wandelen als training naar een afsluitende vierdaagse in september. Elke week wandelen er zorgverleners van onze praktijk mee: een POH, huisarts, fysiotherapeut en of assistente. Tijdens de vierdaagse in september lopen we minstens 5 kilometer. Op de slotdag



Zorgverleners GZC Rijnstraat:

VAN LINKS NAAR RECHTS: PETER VAN BREUGEL (GZ PSYCHOLOOG EN EMDR THERAPEUT), ALIE BROUWER (DIËTISTE), ANITA SUTTORP (GZ PSYCHOLOOG K&J, ORTHOPEDAGOOG-GENERALIST EN EMDR THERAPEUT), MONIQUE GOOSSENS (ERGOTHERAPEUT), BAUKE BULT (GZ PSYCHOLOOG EN EMDR THERAPEUT), MARIEKE VAN DEN WILDENBERG (OEFENTHERAPEUT CESAR), TOSCA BURGERS (GZ PSYCHOLOOG EN EMDR THERAPEUT), JOSÉ RABOU-VAN GEMERT (OEFENTHERAPEUT MENSENDIECK), SAMANTHA DAMEN (KINDEROEFENTHERAPEUT), DERYA DOUGLAS (OSTEOPAAT), ANNE-MIEKE SCHOOT (GZ PSYCHOLOOG, EERSTELIJNSPSYCHOLOOG EN EMDR EUROPE PRACTITIONER), TONNIE BUURMAN (PRAKTIJKMANAGER EDB PSYCHOLOGEN).



ANNE-MIEKE SCHOOT

door: Marjolein Thijssen.

Wanneer iemand te maken heeft gehad met een of meer schokkende gebeurtenissen, kan dat leiden tot psychische klachten die zonder professionele hulp niet meer weggaan. Anne-Mieke Schoot, van Eerstelijnspsychologen Den Bosch (EDB) is GZ-psycholoog en EMDR Europe Practitioner en werkt met mensen met psychische problemen. Haar specialisatie is het ondersteunen van traumaverwerking.

EMDR verandert je leven

Mensen hebben een groot vermogen om nare gebeurtenissen te verwerken. Na verloop van tijd verliezen de herinneringen aan de gebeurtenis hun emotionele lading. Als de gebeurtenis te heftig is geweest, kan het gebeuren dat iemand deze niet meer op eigen kracht kan verwerken. Denk bijvoorbeeld aan een ernstig ongeluk, een overval, pestervaringen of (seksuele) mishandeling. Het natuurlijke verwerkingsmechanisme loopt dan vast. Er kunnen zich dan psychische klachten ontwikkelen die een grote en langdurige impact op iemands dagelijks leven hebben. Het geeft mij heel veel voldoening als ik een bijdrage mag leveren om iemands leven echt te veranderen."

HOE VINDT DE VERWERKING VAN EEN TRAUMA PLAATS?

"Dat kan op diverse manieren. In onze psychologenpraktijk werken we veel met EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), ook wel 'traumatherapie' genoemd. Dit is een therapie waarbij het natuurlijke verwerkingsmechanisme weer op gang wordt gebracht. Vergelijk het met een wond op je huid. De meeste wonden genezen vanzelf, maar sommige gaan niet vanzelf dicht en gaan bijvoorbeeld ontsteken. Dan is hulp nodig zoals een antibioticum. Zo werkt het met EMDR ook. EMDR kan als een antibioticum voor de psychische wonden gezien worden."

DAT KLINT MOOI, EMDR ALS EEN PIL DIE JE KUNT INNEMEN?

"Vergis je niet, EMDR is een intensieve therapie. Tijdens EMDR halen mensen onder begeleiding van de EMDR therapeut de herinneringen aan de nare gebeurtenissen weer naar boven. Vervolgens zal de therapeut vragen om het naaste moment van die gebeurtenis voor de geest te halen en daar een stilstaand plaatje van te maken. Door tijdens het denken aan dat meest nare beeld de cliënt af te leiden door middel van bepaalde technieken, wordt het verwerkingsproces op gang gebracht. Daardoor neemt de emotionele lading van de nare herinnering af en verdwijnt uiteindelijk. De herinnering wordt opnieuw opgeslagen in je geheugen, maar nu zonder die heftige emotionele lading. Stel het voor als een foto, waarbij je eerst heel nare gevoelens krijgt. Na EMDR therapie is de foto neutraal en kun je het aan om er naar te kijken."

KORTDURENDE THERAPIE

"Het mooie van EMDR is, dat het een kortdurende therapie is. Vaak wordt

Nieuws van de Zonnebloem

W e hebben met gasten meegedaan met de carnavalsmiddag bij de Grevelingen op zaterdag 18 februari. Het was een heel gezellige middag. Nu starten we met onze voorjaarsactiviteiten. We hebben van de Riki Stichting weer kaarten gekregen om met de gasten te gaan eten bij Resto van Harte. Op dinsdag 11 april is de Paasviering en op donderdag 8 juni organiseren we een picknick. Alle activiteiten worden gehouden in de kantine van B.V.V. Ook mogen we tussen juni en september vanuit de Riki Stichting weer gasten blij maken met een Hartewens. Als er mensen zijn die denken: "Ik zou ook wel lid willen worden van de Zonnebloem", dan kunt u zich aanmelden. De Zonnebloem is niet uitsluitend voor oudere mensen. Als u een lichamelijke beperking hebt, en u bent veertig jaar of ouder, mag U zich aanmelden. Ook mensen die zich geroepen voelen ons te komen ondersteunen, kunnen zich aanmelden bij: Sanne Kwaks, 0653590275 of Tonnie van Aar, 0645732907 ●



VERLOSKUNDIGE PRAKTIJK



Marian Corté & Jef Mennens

Dé verloskundige bij jullie in de buurt, voor kinderwens, zwangerschap, bevalling en kraambed.

Spreekuren op verschillende locaties!

Ook op Oost: Van Broeckhovenlaan 6

Telefoon: 073 644 47 48

WWW.BIJVOLLEMAAN.NL

6 | Allerlei

Welkom op de Graafse Hof en de Graafse Akker

Van maandag tot en met woensdag, op zaterdagochtend en vanaf mei ook op donderdagavond zijn er mensen uit de wijk aan het werk op het terrein achter de Albert Heijn op het mgr. Van Rossmalenplein. Iedereen is van harte welkom om deze groene plek in de wijk te komen ontdekken en ervan te genieten. Sinds vorig jaar is Stichting Transfarmers bezig met sociale activering en begeleiding op de Graafse Akker. Zo zorgen we ervoor dat iedereen mee kan doen en er veel nieuwe sociale contacten worden opgedaan.

De makkers van de Akker gaan dit jaar weer heel veel groente en fruit verbouwen. Wilt u hier ook van mee-eten? Voor 10 euro per jaar bent u 'Meewerkmakker' en voor 25 euro per jaar kunt u elke maand komen oogsten. Stichting Transfarmers beheert het terrein dat eigendom is van projectontwikkelaar AM. Met AM zijn we op dit moment in overleg over een

meerjarige pachtovereenkomst. Dit is goed nieuws want nu kunnen we ook makkelijker toekomst plannen maken.

VAKANTIEWEEK

Dit jaar organiseren we weer een vakantieweek 17 tot en met 22 juli. Er is die week een divers aanbod van workshops, spelletjes, sport, creatieve activiteiten en lekker eten van de Akker voor jong en oud. In de Graafse Hof is ook een groep volwassenen die een eigen stukje grond onderhoudt. We zijn op zoek naar twee nieuwe mensen voor het beheer en onderhoud van een tuintje waar je zelf mag weten wat jij er laat groeien. Deelname is gratis maar we vragen wel inzet en gezelligheid. Kom vooral eens kijken! Voor vragen kun je ons mailen, maar liever geven we een rondleiding. Het terrein is overdag dagelijks geopend.

Volg ons op facebook :
de Graafse Akker

e-mail naar info@transfarmers.nl ●

C Autorijschool Coenen

**Vechtstraat 15
5215 GW 's-Hertogenbosch
073 - 6480284 / 06 - 22455106**



info@autorijschoolcoenen.nl

www.autorijschoolcoenen.nl

**Ook voor AUTOMAAT
Theorie / Opfrislessen**

Sinds 1971 een begrip in de regio



Zwerfafvaldag 2017



Voor de elfde keer organiseerde de gemeente op 27 maart de jaarlijkse Zwerfafvaldag. Verenigingen en groepen die wilden helpen om de stad schoon te maken konden zich inschrijven. De gemeente waardeert het zeer dat bewoners op een vrije zaterdag bereid zijn de handen uit de mouwen te steken om de wijken schoner te maken. Daarom belooft zij de deelnemers met een kleine vergoeding, bedoeld om de kas van hun clubs te spekken. De Stolp was voor de wijk Oost het startpunt. Om half 10 stonden de eerste deelnemers al te trappelen om aan de schoonmaakklus te beginnen. Maar eerst werden ze geregistreerd en daarna voorzien van een plattegrond, prikkers, hesjes en afvalzakken. Er werd ijverig geprikt, van sigarettenpeukjes tot plastic tasjes, van afvalhout tot blikjes, alles verdween in de vuilniszakken. Na afloop, rond het middaguur kwam iedereen weer terug bij de Stolp om de gevulde zakken af te geven en materialen in te leveren. De gemeente zorgde voor afvoer van de afval. De deelnemers werden tot slot getrakteerd op een hapje en een drankje en zo werd de zwerfafvaldag 2017 positief afgesloten ●

Nieuws van de Buurttafel Graafsewijk Noord

Aan deze buurttafel mogen bewoners aanschuiven en meepraten over zaken, die betrekking hebben op de Graafsewijk Noord. De Buurttafel zet zich in voor een goed woonklimaat en leefbaarheid in de wijk. We streven goede samenwerking in onze wijk na en willen de betrokkenheid van onze wijkbewoners stimuleren.

SAMEN ZORGEN WIJ VOOR BETER

In 2016 hebben we een open bijeenkomst georganiseerd voor alle buurtbewoners. We hadden drie gastsprekers: de wijkmanager, de wijkagent en twee vertegenwoordigers van de Afvalstoffendienst. De opkomst was groter dan in 2015. Wij waren zeer tevreden over deze avond. Ook hebben we opnieuw een schoonmaakactie in de wijk gehouden met alle hulp van de gemeente, Huurdersvereniging 't Vinkenkampke, Werkgroep Graafsewijk Noord en met een aantal noeste werkers vanuit de wijk.

Het geeft een heel fijn gevoel als je na afloop door de wijk loopt die écht schoon is en beseft dat dit door gezamenlijke inspanning is gelukt.

We hebben kennis gemaakt met wijkagenten, Lydie Habraken en Marc van Wijnen en met twee wijkwerkers van Divers: Tine Berkens en Jorri Roosen. Zij hebben verteld wat hun taak is en wat zij kunnen doen voor wijkbewoners. We hebben ook gesproken over de mogelijkheid om als Buurttafel

samen met Divers een activiteit op te starten.

AANDACHT VOOR LEEGSTAANDE PANDEN

De leegstaande panden in onze wijk blijven onze aandacht houden. Het pand aan de Lucas van Leydenstraat 25 (voormalig Kinderdagverblijf "Het Sprookjesbos") is inmiddels verhuurd aan Stichting Jeroen Bosch Dweilfestival. De voormalige kleuterschool Lucas van Leydenstraat 59, is door de eigenaar verbouwd en deze woont nu zelf in het pand. De bestemming van de H.H. Hartenkerk is nog steeds niet bekend. Het pand aan de Van Grobbendoncklaan 65 is verbouwd tot een appartementencomplex en de verhuur is in volle gang.

ENKELE AANDACHTSPUNTEN IN 2016

blijven dat voorlopig ook in 2017. Dit zijn onder andere de aanpak van de slechte verlichting in de wijk en het onderhoud van de lantaarnpalen en het plaatsen van nieuwe, goed leesbare huisnummer- en straatnaamborden op alle flatgebouwen in de Pieter Breughelstraat. In 2017 organiseren we opnieuw een schoonmaakactie. Op 25 maart j.l. hebben we meegedaan aan de Landelijke Zwerfafvaldag. Verder blijven we proberen een voetgangersoversteek te realiseren op de parallelweg schuin tegenover het tankstation van Esso en de bushalte aan de Van Grobbendoncklaan. Ook werken we aan het veiliger maken van de kruising



Jordaensstraat / Pieter Breughelstraat en het oplossen van de parkeerproblemen op deze plek. Onlangs hebben we de afdeling Openbare Ruimte van de gemeente gewezen op de slechte staat van de zonwering aan de school in de Lucas van Leydenstraat 31.

Beste buurtbewoners, we doen ons best om samen met u te zorgen dat het goed vertoeven is in onze wijk. Samen werken aan leefbaarheid en veiligheid staan voorop. Hebt u ook een aandachtspunt te melden voor Graafsewijk Noord, laat het ons weten! Mail dit naar het secretariaat: buurttafelgraafsewijknoord@gmail.com. Wanneer u graag eens een vergadering van de Buurttafel Graafsewijk Noord wilt bijwonen, bent u van harte welkom. Voor uitgebreidere informatie: www.buurttafelgraafsewijknoord.weebly.com ●

Activiteiten Buurthuis Graafsewijk Noord

Adres: Lucas van Leijdenstraat 27

LOSSE WEEKENDACTIVITEITEN

April

Zaterdag 12 april Volwassen

Knutselen* 20.00 – 22.00 uur

Vrijdag 14 april

Kinderdisco 18.30 – 20.00 uur

Zaterdag 15 april

Paasknutselen* 10.30 – 12.00 uur

Zaterdag 22 april

Oranjabal 20.00 – 00.30 uur

Donderdag 27 april

Koningsdag* 08.45 – 12.00 uur

Mei

Vrijdag 05 mei

Kaarten inschrijving 20.00 uur

Vrijdag 12 mei

Kinderdisco 18.30 – 20.00 uur

Zaterdag 13 mei Knutselen

Moederdag* 10.30 – 12.00 uur

Zaterdag 20 mei

Tafelvoetbaltoernooi* Aanvang 20.00 uur

Zaterdag 27 mei

Kinderbingo* 14.00 – 15.30 uur

Juni

Vrijdag 09 juni

Kaarten inschrijving 20.00 uur

 *Werkgroep*
Graafsewijk Noord

Zaterdag 17 juni Knutselen

Vaderdag* 10.30 – 12.00 uur

Vrijdag 30 juni t/m 02 juli

Kamp* vanaf 7 t/m 14 jr

Juli

Vrijdag 07 juli

Beach Party 18.30 – 21.00 uur

Zondag 09 juli

Seizoenafsluiting* 13.00 – 18.00 uur

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

VASTE GROEPEN VAN BUURTHUIS GRAAFSEWIJK NOORD

Maandag 18.30u – 19.30u Steps Volwassenen

Maandag 19.30u – 20.30u Beatballet Volwassenen

Woensdag 14.45u – 16.00u Kinderknutselclub 5 t/m 12 jaar

Donderdag 18.00u – 19.00u Kinderdansgroep 4 t/m 6 jaar

Donderdag 19.00u – 20.00u Tienerdansgroep vanaf 7 jaar

Voor meer informatie over één van deze clubs kunt u contact opnemen met de vrijwilligers van Buurthuis Graafsewijk Noord op tel: 073 – 612 47 68 (avonduren) of kom gewoon eens een kijkje nemen.

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN:

Maandag 13.00u – 14.00u Gym

Maandag 14.00u – 15.00u Gym

Dinsdag 11.00u – 12.00u Yoga

Donderdag 09.30u – 10.30u Gym

Donderdag 10.30u – 11.30u Gym

Gym MBvO

De lessen worden op een heel ontspannen manier aangeboden. Ieder doet wat zij of hij kan. Deze lessen zijn speciaal gericht op:

- het soepel houden van de gewrichten
- de coördinatie van lichaam en geest
- het reactievermogen
- de concentratie
- oefeningen belangrijk voor het ADL (algemeen dagelijks leven). Onder het motto: Wel proberen, niet forceren.

Yoga MBvO

Door het beoefenen van MBvO yoga houdt u het lichaam en de geest wakker, gezond en fit en het zorgt voor de nodige ontspanning.

TEGEMOETKOMING IN DE KOSTEN

In veel gevallen kunt u een deel van uw contributiekosten terug ontvangen via uw ziektekostenverzekering. Als uw inkomen niet hoger is dan 110% van de bijstandsnorm, komt u eventueel in aanmerking voor bijzondere bijstand. Binnen de groepen zijn nog enkele plaatsen vrij.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het servicepunt Sport en Bewegen: 073 615 97 77. ●

Programma Steunpunt Oost

MAANDAG

9.00 – 12.00 Fotogroep: 1e maandag van de mnd.

10.00 – 11.00 Fitness: voor vrouwen met Ladies Fit.

10.00 – 12.00 Bloemschikken: creatief bezig zijn met bloemen.

10.00 – 12.00 Tuinieren: Aan de slag in de tuin met de Graafse Hof.

13.30 – 16.00 Creatief: diverse technieken/materialen.

13.30 – 15.30 Fitness: werken aan uw algehele conditie.

DINSDAG:

10.00 – 12.00 Teken en Schilderen in kleine groep.

10.00 – 12.00 Fitness: werken aan uw algemene conditie.

13.30 – 14.30 Wandelen: met een kleine groep in omgeving.

13.30 – 16.00 Creatief/keramiek: diverse technieken /materialen.

WOENSDAG

13.30 – 16.00 Creatief: diverse technieken/materialen.

13.30 – 15.30 Fitness: werken aan uw algemene conditie.

DONDERDAG

10.00 – 12.00 Creatief: diverse techniek en materiaal.

10.00 – 12.00 Fitness: werken aan uw algehele conditie.

13.30 – 16.00 Creatief /Naaien: diverse technieken en textiel.

13.30 – 16.00 Bloemschikken: Creatief bezig zijn met bloemen.

Steunpunt Oost,
Van Broeckhovenlaan 4a, 5213 HX. Den Bosch
Informatie en aanmelding : tel. 06-30569022

WANDELGROEP OOST
Het voorjaar trekt. We gaan weer naar buiten en het liefst met anderen. Een kleine groep wandelaars maken een wandeling van ongeveer één uur in de natuur rond het IJzeren Kind, de Oosterplas, de IJzeren Vrouw en andere mooie plekken. Onder leiding van Piet van Gent, die de wijk goed kent, komen ze samen op sportieve wijze in beweging. Vóór en na de wandeltocht is er gelegenheid om koffie te drinken met elkaar. Kom spontaan langs of geef je op! We lopen voor het eerst op: 21 maart om 13.15 uur – 14.30 uur en we vertrekken vanuit Steunpunt Oost, van Broeckhovenlaan 4a, 5213 HX, Den Bosch
Meer informatie: 06-30569022 ●



Activiteiten Wijkcentrum De Stolp

MAANDAG

09.15 uur Yoga (Vivent)

09.30 uur Gezond bewegen (van Neijnsel)

10.30 uur Yoga (Vivent)

10.45 uur Gezond bewegen (van Neijnsel)

13.00 uur Vrij kaarten

13.30 uur Bingo

19.00 uur Biljartver. de Stolp

19.00 uur Rechtswinkel (2e maandag v.d. maand)

20.00 uur Muziekver. "De Vriendenkring"

DINSDAG

09.00 uur Computer les

13.00 uur bewegen voor ouderen (Vivent)

13.30 uur Creatafel

14.00 uur Computerles

19.00 uur Theorieles Auto

20.00 uur Harmonie Glorieux & St. Catrien

WOENSDAG

09.15 uur Do-In Yoga

09.30 uur Samen wandelen

13.00 uur Vrijkaarten

13.00 uur Biljartver. 'T wordt nooit wé

13.00 uur Fysiotherapie B Derxks

18.30 uur Biljartver. BSV

19.00 uur Do-in Yoga

19.30 uur Hengelsportver. HSV

20.00 uur Improvisatiever. Zoetelieve

20.00 uur Unio

DONDERDAG

13.00 uur Vrij kaarten

13.30 uur Smartlappenkoor de Bos-sche Jankers

13.30 Keuringsarts (3e donderdag van de maand)

19.00 Rechtswinkel (4e donderdag van de maand)

19.00 zwangerschapsgym

20.00 uur C.V de Mexicanen

20.00 uur Koor Volum

20.00 C.V de vrolijke druiven

VRIJDAG

09.00 uur Yoga

19.30 uur Percussieband

20.00 C.V de Gieters

ZONDAG

11.00 uur C.V de Vrolijke Vagebonden ●

Wijkagent Jelle Huisman

In de wijkkrant van september 2016 stelden de drie wijkagenten Marc Wijnen, Eric van Dijk en Lydie Habraken zich voor. Zij zijn werkzaam in Den Bosch Oost en werken samen met wijkbewoners aan een leefbare wijk. Lydie is echter enige tijd afwezig en zal voorlopig vervangen worden door Jelle Huisman.



Als u mij nodig heeft dan kunt u 0900 8844 bellen en naar Jelle Huisman vragen.

INSTAGRAM
Marc Wijnen voor Graafsewijk Zuid en Hinthamerpoort: [wijkagentmarc_denbosch](#)
Eric van Dijk, Aawijk Zuid, de Bossche Pad, Grevelingen en de Brand: [wijkagent_eric_denbosch](#) *
Jelle Huisman, Graafsewijk Noord en Aawijk Noord: [wijkagent_aawijk_graafsebuurt](#)

* In de vorige wijkkrant stond het Instagramaccount van Eric foutief vermeld. ●

Jelle stelt zich hierbij graag aan u voor: "Ik ben geboren en getogen in Den Bosch. Ik werkte voorheen bij Defensie maar in 2010 heb ik de overstap naar de politie gemaakt en ging werken bij de algemene basis politiezorg. Nu ga ik als wijkagent aan de slag. Bewoners van de Graafsewijk Noord en Aawijk Noord zullen me regelmatig tegenkomen want dat is het gebied waar ik verantwoordelijk voor word. Ik ga bij voorkeur op de fiets en zal dus erg zichtbaar zijn.
Via Instagram ben ik te volgen via: [wijkagent_aawijk_graafsebuurt](#)

Hebt u iets te melden, wilt u iets met me delen of me ergens over informeren, spreek me gerust aan als u mij op de fiets ziet.
Bent u getuige van een aanrijding, betrapt u iemand op heterdaad of komt u een situatie tegen die er zeer verdacht en onveilig uitziet dan kunt u bellen naar 112.



Tuintjesclub op zoek naar Vrijwilliger

De tuintjesclub van de Graafse Hof is op zoek naar een vrijwilliger die de kinderen wil ondersteunen. **Interesse?**
Neem contact op met Sophie of loop even binnen. ●

Voormalige school nu een mooie woon- en werkplek

door: Marjolein Thijssen

“Een prachtig gebouw, dat precies bij onze wensen paste”. Bij het zien van de voormalige Herman Broerenschool waren kunstenaar Henk Wolvers en partner Irene van den Hurk meteen verkocht. “We waren al lang op zoek naar een plek waar we wonen en werken konden combineren. We zagen meteen hoe dat in deze school mogelijk was.”

W e zijn achter de voordeur bij Henk en Irene aan de Lucas van Leydenstraat. “Toen we hoorden dat de gemeente van de school af wilde, zijn we meteen in actie gekomen. We hebben onze plannen voorgelegd en de gemeente was enthousiast. We wilden bij de verbouwing het karakter van de school behouden. Een mogelijk alternatief voor de gemeente was om de school te slopen en daarvoor vijf nieuwe huizen in de plaats te bouwen. Gelukkig gaf de gemeente de voorkeur aan ons plan. Zo kregen we de kans deze school te kopen.”

GEEN SPIJKER GESTOLEN

Bij de verbouwplannen bleven karakteristieke elementen behouden. Architect de Graaf tekende voor het ontwerp. In oktober 2015 ging de verbouwing van start. Dat heeft de buurt geweten. “Ja, het was echt een hele operatie. Er kwamen grote bouwkransen bij kijken. Het zal vast een schouwspel zijn geweest. Soms moest de straat afgezet worden. Ondanks de overlast, reageerde de buurt heel sportief. Dat hoort erbij, zeiden ze dan. Tijdens de hele verbouwing is nog geen spijker

gestolen van de bouwplaats. Zelfs de aannemer zei dat hij dat niet vaak meemaakte. Dat geeft een heel fijn gevoel over de buurt waar je komt te wonen.”

ZANDBAK BEHOUDEN

Wonen op Oost bevalt Henk en Irene erg goed. “We vinden Oost een rustige wijk waar van alles woont: jong, oud, samen, alleen, enzovoort. Voorheen woonden we boven onze

ACHTER de voordeur



winkel in de binnenstad. Daar kent iedereen elkaar. Volgens mij is dat hier ook zo. We hebben de indruk dat er veel aandacht is voor elkaar en de omgeving. Wij vonden het in ieder geval erg leuk om te merken dat er veel belangstelling is voor wat we hier gaan doen. “De aandacht voor de omgeving is belangrijk. Henk en Irene hebben veel energie gestoken in

Bij: Henk & Irene

het groen rondom hun woning. “We hebben een tuin aangelegd, er zijn bomen geplant en veel potten van het balkon uit het centrum staan nu hier. In de voortuin stond een haag die helemaal vergroeid was. Die haag is flink gesnoeid en ziet er weer uit zoals die oorspronkelijk bedoeld was. Dat hebben mensen vast gezien. De zandbak die naast de school lag is door basisschool ‘het Bossche Broek’ opgehaald. We vinden het erg leuk dat die zandbak behouden blijft en op een andere school gebruikt gaat worden.”

DEUREN OPENZETTEN

De grote verbouwing is voorbij maar voor Henk en Irene is het nog niet af. “Er wacht nog het nodige schilderwerk en er zijn nog dingen om af te werken. Na deze verbouwingsperiode vraagt ook het werk weer de aandacht, zoals onze winkel in de Lange Putstraat. Verder is Henk in zijn atelier flink aan de slag met het voorbereiden van komende exposities en het uitvoeren van opdrachten. Henk is keramist en werkt uitsluitend met porselein.

Wanneer het voor ons wat rustiger is willen we graag een keer de deuren open zetten voor de wijkbewoners. Wij zijn trots op het resultaat en willen dat graag delen.” ●



DANK DANK DANK je Wel
Onder de naam 'Dank je wel' biedt de wijkkrant wijkbewoners de gelegenheid aan om een taart te overhandigen aan iemand die dit verdient. Bakkerij van Doorn aan de Graafseweg stelt deze taart gratis ter beschikking.



Tuinbonen

door Marian Vonk

A ls ik dit stukje schrijf is het half maart en is het tuinseizoen weer begonnen. Tuiniers kijken uit naar het voorjaar. Dan kunnen we weer wat doen! In januari hebben we al een teeltplan gemaakt. Waar zetten we dit jaar peulvruchten, waar de courgette en waar de sla en andijvie. Dezelfde soort groente moet ieder jaar een ander plekje hebben, om ziekten en insectenplagen te voorkomen. Wisselteelt heet dat. In maart kunnen de eerste zaden de grond in, bijvoorbeeld tuinbonen. Jonge tuinboonplantjes kunnen wel tegen een graadje vorst. Wij hebben de jonge tuinboonplantjes voorgezaaid. Die staan nu in onze vensterbankkasjes



hun best te doen om flinke planten te worden. Mijn tuinbuurman zaait ze direct in de volle grond. Die bonen krijgen dan een poosje een heel dun vliesdekentje over zich heen. Dat dekentje houdt de ergste vorst tegen en beschermt de tuinbonen tegen hongerige vogels.

VEEL EIWITTEN

Als wij in juni tuinbonen oogsten gaat een deel in de diepvries. Zowel in de diepvries als in een pot verliezen tuinbonen nauwelijks aan smaak. Peulvruchten bevatten veel eiwitten, die nog beter in het lichaam opgenomen worden als u ze eet met een graanproduct. Vlees is dan niet nodig.

LIJKT TUINIEREN U OOK LEUK?

Zelf groente, kruiden en bloemen telen? Kijk dan op onze website: atvdeoosterplas.nl, of bel voor informatie Anton Van Rijn, 06-51315247.

De tuinen liggen aan de Oosterplasweg nr. 49. Elke woensdagmiddag is onze kantine van 13.30 tot 16.30 uur open. Voor een kopje koffie en meer informatie bent u daar van harte welkom. ●

Recept oosterse tuinboontjes

Deze keer een snelklaar recept voor tuinbonen dat ik kreeg van mijn Iraanse vriendin Nedda. Deze tuinboonschotel smaakt een beetje zoet, zoals veel oosterse gerechten. Kinderen vinden dat ook vaak lekker.

Voor een maaltijd voor vier personen is nodig: 500 gram gekookte tuinbonen, vers, uit een pot of uit de diepvries; 2 bananen; 2 uien en wat boter of bakolie. Snipper de uien en fruit ze langzaam in de boter. Snij de bananen in plakken en voeg ze toe als de uien lichtbruin zijn. Laat alles 3 minuten stoven. Voeg dan de gekookte tuinbonen toe en warm ze goed door. Serveer de tuinboonschotel met rijst. Wilt u toch een stukje vlees? Dan past kip goed bij dit gerecht. Wilt u meer zoet? Snipper dan enkele dadels door de tuinbonenschotel. Nedda versiert haar tuinbonenschotel met gekonfijte sinaasappelschil. Naast rijst smaken gebakken aardappeltjes ook erg lekker.

K nderopvang 't Kruimeltje werd 35 jaar geleden opgericht in Den

Bosch Oost. De kinderopvang als zodanig is niet meer maar nog steeds kunnen kinderen van 2,5 tot 4 jaar terecht bij speelgroep de Kruimel, nu onderdeel van peuterarrangement de Graaf in de BBS op de Graafseweg. 4 ochtenden in de week is deze speelzaal geopend en worden daar de kindjes liefdevol opgevangen door professionele krachten die in dienst zijn bij Kanteel. Daarnaast wordt er ook een helpende hand geboden door vrijwilligers zoals Suzanne Geurts van Kessel. De redactie van de wijkkrant kreeg onderstaande mail toegestuurd “Ik wil graag vrijwilligster Suzanne aanmelden voor de taart. Zij is 28 jaar en al ongeveer 6 jaar werkzaam bij de Kruimel. Suzanne werkt 2 ochtenden per week en komt altijd graag voor de kindjes zorgen. Zij doet haar werk met heel veel plezier, en neemt haar baan heel serieus. Kinderen zijn dol op haar doordat Suzanne heel veel rust uit straalt. Omdat Suzanne het werk zo leuk vindt is ze zelfs begon-

Suzanne Bedankt !

nen met een thuisstudie kinderopvang. Knutselen is haar favoriet, zij maakt altijd de feestmutsen, de knutselboekjes van de kids en knutselt veel met de kinderen. Ik zou zo nog veel méér op kunnen noemen... Suus is gewoon een KEI. Komt nog bij dat Suzanne een echte snoepkont is... dus de taart komt bij haar dan goed van pas. Was getekend: Patricia Kusters Patricia is al sinds jaar en dag werkzaam bij De Kruimel. Zo'n sympathieke oproep willen we als wijkkrant belonen en daarom kreeg Suzanne de bedanktaart aangeboden. Patricia overhandigde de taart met hulp van een paar peutertjes en benadrukte in een korte toespraak hoe blij ze met Suzanne is. De taart is een blijk van waardering en hopelijk blijft Suzanne nog lang haar diensten aanbieden bij speelgroep de Kruimel. ●

Bakkerij van Doorn
bijzonder lekker!

Oproep!
Wilt u iemand bedanken en een taart bezorgen?
DANK je Wel DANK
Meld het de redactie.