

Wijkkrant Oost

DE WIJK WAAR DE ZON OPKOMT

EN
VERDER

3



De Kleine Beurs: meer dan een kringloopwinkel

5



Mia van Beekveld neemt afscheid

6



Zin in samen spelletjes spelen?

7



Gemeentepagina

8



Achter de voordeur bij Livia en Julia

Feestelijke opening kindcentrum Aan de Oosterplas

door Marie-France Vissers-Claessen

Eindelijk was het zover: op 1 februari werd het nieuwe gebouw van KC Aan de Oosterplas geopend. Dit moment was voor kinderen en team een grote mijlpaal en dus werd er een feestelijke dag georganiseerd. Genodigden, ouders, omwonenden, iedereen was welkom om het gebouw van binnen (en buiten) eens goed te bekijken. Er waren liedjes, gedichten, speeches en heel veel cupcakes. Het werd een drukbezochte, inspirerende dag.



Onder het toezien van wethouder Ufuk Kâhya (en vele andere genodigden) begon de opening buiten aan de oever van de Oosterplas met een prachtig gedicht van Kelly Verdonk. Een gedicht over wind, water, aarde, zand, bomen, dieren, duurzaamheid, verleden, heden en toekomst. De woorden werden uitgesproken, gezongen en uitgebeeld door de kinderen. Een waterig zonnetje met uitzicht op de plas zorgde ervoor dat de toehoorders het gevoel kregen in een theaterstuk te zijn beland. Voor wie dit gedicht wil lezen: kijk op onze website www.wijkkrantooost.nl. Na deze mooie opening werd de rest van het programma voortgezet in het nieuwe gebouw. Daar stonden 600 cupcakes te wachten. Gebakken door de winnaressen van het televisieprogramma CupCake-Cup: Julia en Livia. Lees hier meer over op de achterpagina.

NA 10 JAAR EINDELIJK SAMEN ONDER ÉÉN DAK

Tijdens een kopje koffie en het eten van een cupcake nam schooldirecteur Vincent Bosma de aanwezigen mee naar het prille begin van de nieuwbouw. De eerste ideeën ontstonden al in 2014. De scholen Oberon en Aquamarijn kregen van hun schoolbesturen de opdracht om te onderzoeken of ze zouden kunnen fuseren én samengaan in een nieuw gebouw. Daar zou onderwijs, opvang en peuterspeelzaal gerealiseerd moeten worden zodat een volwaardig kindcentrum kon ontstaan voor kinderen van 0 tot 13 jaar. Samen met duurzame kinderopvang Zonnelicht werden de mogelijkheden bekeken. De eerste twee plannen waren gericht op het

aanbouwen van een nieuwe vleugel aan het bestaande gebouw van de Aquamarijn. Maar aangezien dat gebouw ook al gedateerd was bleek dat geen goede optie. En dus werd het nieuwbouw. Als snel ontstond een projectgroep van 14 mensen en werd ook 'S-PORT betrokken. Het moest een kindcentrum worden dat twee gebouwen en twee gymzalen zou vervangen. Toen de gemeente vervolgens het benodigde geld beschikbaar stelde kwam KOW architecten in beeld. Zij waren in staat om alle wensen (en soms ook eisen) om te zetten in het gebouw dat er nu staat. De elementen zoals genoemd in het gedicht van de kinderen zijn terug te vinden. Het groen van de bomen, het blauw van het water, het geel van het zand. De school is energieneutraal en aardgasvrij en biedt plaats aan zestien onderwijsgroepen, twee peutergroepen, een babygroep

en twee BSO-groepen. De groene ligging aan de Oosterplas levert een belangrijke bijdrage aan de ontwikkeling van kinderen. Met als pluspunt een enorme sporthal op de eerste verdieping.

HET IS EEN KATHEDRAAL

Wethouder Ufuk Kâhya sprak de genodigden toe. Hij benadrukte meteen de mogelijkheden van het nieuwe gebouw in de wijk: "Ik zie het als een kathedraal". Daarmee doelde hij op de vele mogelijkheden die de plek biedt. "Het is niet alleen een plek om te leren, maar juist ook om te ontmoeten. Ouders van kinderen, maar ook de senioren in de flat naast de school of de mensen die gebruik maken van de sporthal." Volgens de wethouder zijn de mogelijkheden van het kindcentrum om te verbinden groot: "1+1 = in dit geval echt 3. Er is een kinderboerderij om de hoek, een



bibliotheek in de school en de mogelijkheid tot een verlengde/rijke schooldag. Daar leent dit gebouw zich uitstekend voor. De ruimte hier biedt veel mogelijkheden om elkaar fysiek te ontmoeten." Binnenkort start er gratis huiswerkbegeleiding na schooltijd. Een eerste voorbeeld van hoe er gelijke kansen gecreëerd kunnen worden in de wijk?

EXPEDITIE DOOR DE SCHOOL

Na alle officiële praatjes en een mooi lied van de kinderopvang was het dan echt tijd om op expeditie te gaan door de school en een klein feestje te vieren. Alle klassen en de peuters hadden een aangepast programma. Eerst ranja en cupcakes. Daarna even niet leren, maar spelletjes doen, dansen of knutselen. Ondertussen mochten de genodigden op expeditie door het gebouw. Ze kregen daarbij van de directeur de aanmoediging om te genieten van de kleuren, de ruimtes, de akoestiek, maar vooral van de prachtige kinderen die de sfeer in het gebouw brengen: "verwonder en bewonder!". En dat deden ze. De hele middag liepen er plukjes mensen door het kindcentrum. oud-collega's, burens, familieleden

van kinderen en vooral veel wijkbewoners. Er werd gepraat, gelachen en inderdaad verwonderd en bewonderd. De kathedraal is geopend en klaar voor een mooie periode van verbinding in de Aawijk.

Benieuwd naar de nieuwe locatie van de Montessorischool en het duurzame kinderdagverblijf Zonnelicht? Neem contact met ons op voor een rondleiding!

Basisschool:

info@kcaandeoosterplas.nl - 073-822 5480

Kinderopvang: info@zonnelicht.nl - 073 612 52 82 ♦

Wijkkrant Oost

niet in de bus gekregen?

Is de wijkkrant niet bij u bezorgd tussen 24 februari en 1 maart? Stuur even een mailtje met naam en adres naar redactie@wijkkrantooost.nl of bel of sms naar: 06 36 53 34 32. We zorgen dan dat u de krant alsnog in de bus krijgt ♦



Veel mensen weten niet wat er achter de gevel van Wijk Werkplaats Oost gebeurt.

Wijk Werkplaats is eigenlijk een verouderde term. Hobbywerkplaats zou beter zijn. Het maakt niet uit of je nu startend hobbyist bent of al veel vakkennis bezit. Iedereen helpt elkaar op onze werkplaats. De werkplaats heeft gereedschap en machines en de bezoekers het plezier. De grote vraag is (en dat is vaak ook de drempel) 'Wat zou ik daar dan kunnen doen?' Dat is ook een lastige vraag want het antwoord is: 'in principe, bijna, alles' en dat is meestal niet wat mensen



**Van Broeckhovenlaan 4A
's-Hertogenbosch Tel: 0615559587**

graag horen. Het is te open. Maar het is wel de waarheid. Je kunt aansluiten bij de activiteiten die nu al plaatsvinden, maar je kunt zelf ook met een idee komen. Dan kijken we serieus wat we voor je kunnen betekenen.

Wat wordt er nu gedaan?? Naaien en handwerken, schilderen, bloemschikken, kaarten maken, werken met hout, boetsen, mozaïeken, werken in klein metaal, werken met elektro. Je kunt echter ook gastheer/vrouw zijn of gewoon komen koffiedrinken. Of wat denkt u van het werken met steen, miniaturen gaan maken, werken met kunststof, iets met muziek of fotografie? Weet je iets van glas in lood en wil je daar iets mee, of wil je werken met papier-maché? Dit alles doen we nu nog niet maar de mogelijkheden ervoor zijn er wel. Natuurlijk zijn daar wel wat spelregels aan verbonden. Dus: kom eens langs om je te oriënteren, en breng je voorstel mee. ♦

Hier wordt je gelukkig van

Uit diverse onderzoeken blijkt dat vrijwillige inzet gelukkig maakt. Dat zien wij ook elke dag terug bij onze vrijwilligers: door de glimlach op hun gezichten. Vrijwillige inzet geeft een goed gevoel en een blij gezicht van onze bewoners. Bij Van Neynsel de Grevelingen en Van Neynsel Eemwijk zijn vrijwilligers onmisbaar. Zij leveren samen met onze medewerkers een belangrijke bijdrage aan het welzijn van de cliënten. Bijvoorbeeld door mee te draaien in het restaurant tijdens de maaltijd, te helpen bij een creatieve of muzikale activiteit, of door er gewoon te zijn voor de bewoners en een wandeling te maken of te kletsen onder het genot van een gratis kopje koffie. Er is altijd iets dat bij je past. Nieuwe vrijwilligers zijn altijd welkom. We zijn benieuwd naar je interesses en je talenten en kijken graag samen naar de mogelijkheden hoe we jouw kwaliteiten in gaan zetten. Of je nu wekelijks, maandelijks of eenmalig een paar uurtjes beschikbaar bent: er is altijd iets te vinden dat leuk is voor jezelf, en waardevol voor onze bewoners.

Wil je eens binnen komen en kijken naar de mogelijkheden?

Mail dan naar vrijwilligerswerk@vanneynsel.nl of neem telefonisch contact op met Jacqueline Cornelissen 06-11434819 ♦



Goed leven



Vrijwilligerspool 'Blik Vrijwilligers' van Galant

Af en toe als vrijwilliger een handje helpen wanneer het in jouw agenda past? Via flexploeg Blik Vrijwilligers van Galant kun je iets goeds doen voor een lokale organisatie die even extra handen nodig heeft. Bij voorbeeld bij onderhoudsklussen, grote activiteiten of evenementen.

Je krijgt een appje van Galant Blik Vrijwilligers als een organisatie hulp nodig heeft en je bepaalt dan zelf of je zin en tijd hebt om mee te helpen. Je helpt steeds één dagdeel of één dag met afgebakende tijden. Dat kan ook op zaterdag of zondag

zijn, of een avond. Heeft jouw organisatie een (urgente) hulpvraag en heb je er zelf alles aan gedaan om vrijwilligers te werven? Of heb je alles geregeld en vallen op het laatste moment vrijwilligers uit? Jouw hulpvraag kan door ons via de Whatsapp groep Blik Vrijwilligers verspreid worden onder de vrijwilligers in deze flexibele ploeg. Het is altijd aan de vrijwilliger of deze op de oproep ingaat door contact met je op te nemen. Jullie organisatie zorgt voor duidelijke instructies aan de vrijwilligers die willen helpen.

1. de klus moet binnen 3 weken uitgevoerd worden.



2. de klus is te overzien in tijd en omvang.
3. Het betreft vooral praktische doe-klussen of hulp bij eenmalige activiteiten.
4. de organisatie zorgt voor veilige omstandigheden en vraagt geen extra scholing van vrijwilligers.

Heb je nog vragen of wil je meer informatie? Neem contact op via info@galant.nl. ♦

Smartlappenkoor Dèheurdevaneiges zoekt nieuwe leden

Het gemengd koor bestaat uit een 25-tal leden. Wij worden begeleid door onze twee accordeonisten en een dirigent. We hebben een fijne repetitieruimte in SCC De Stolp aan de Rijnstraat. De wekelijkse repetities vinden in een gemoedelijke maar serieuze sfeer plaats en na afloop praten we gezellig na. Geen noten kunnen lezen is geen probleem en zangervaring is niet vereist, wel zangplezier. Het koor wordt veel gevraagd voor optredens in woonzorgcentra. Met een gezellig meezing repertoire bezorgen wij bewoners een heerlijke zangmiddag. We repeteren op dinsdagavond van 19.30 uur tot 21.30 uur. De maandelijkse contributie bedraagt 8,50 euro. Mocht je interesse hebben om bij ons koor te komen, dan ben je van harte welkom om binnen te lopen tijdens de repetities. Voor meer informatie kun je bellen met: Rob Bots 06-21653910 of stuur een mail naar raar.bots@outlook.com ♦

De Buurderij

Buurderij Den Bosch bestaat alweer 5 jaar! Elke woensdag van 16:30-18:30 kun je jouw bestelling op komen halen. Je boodschappen bestel je direct bij de boer via de website www.buurderijdenbosch.nl. Bij de Buurderij weet je wat je eet en hoe en door wie jouw eten is gemaakt. Het is een plek in de wijk waar ook andere buurtbewoners hun bestelling komen afhalen en het team van vrijwilligers voor je klaar staat. Onze boeren en producenten die hun vak verstaan zijn met zorg geselecteerd. En dat proef je!

Zelfoogst tuinderij 't Wild uit Rosmalen bevindt zich op de vette kleigrond langs het kanaalpark. Daar teelt Linda met veel zorg en aandacht meer dan 40 verschillende gewassen. De producten van Boer Rob van landgoed Bleijendijk in Vught staan voor dierenwelzijn door zijn koeien die in familiekuddes worden gehouden. Van de melk wordt smaakvolle biologische kaas en van de stiertjes wordt vlees



gemaakt. Het biologische brood van Gerard en Suus uit Wijk en Aalburg is bijzonder smaakvol. Lokaal geteeld en gemalen graan en met een lange rijstijd. Voor de kleinere beurs bieden zij het 'vriesbrood' aan. Hele smaakvolle en lang houdbare paddenstoelen worden geleverd door Joheko. Ze worden biologisch geteeld op het familiebedrijf in Dongen. Tuinderij de Es combineert het transport en neemt ook hun bestelling mee zodat er geen onnodige voedselkilometers gereden worden. Dit is een kleine greep uit de 20 producenten die hun heerlijke producten wekelijks aanbieden. Neem een kijkje op de website en maak vrijblijvend een account aan, via www.buurderijdenbosch.nl ♦

Oosterhoeve zoekt vrijwilligers

In de afgelopen maanden hebben we gewerkt aan nieuwe onderkoms voor onze kippen, ander gevogelte en de konijnen en cavia's. Dankzij donateurs en sponsors zitten de dieren nu als "vrije vogels" in het nieuwe hok.

Onze vrijwilligster Floor heeft haar verjaardagsgeld gependeld aan een mooi bankje. Dat staat voor de hokken zodat iedereen de kans krijgt de dieren rustig te bewonderen. Als Oosterhoeve kunnen we altijd vrijwilligers gebruiken. Vooral diervverzorgers die kunnen omgaan met grote dieren zoals koeien en varkens. Neem contact op met ons als je interesse hebt. Je bent minimaal twee uur per maand kwijt op zondag. Meer mag natuur-



lijk ook, wekelijks of tweewekelijks. Of wat extra tijdens vakantieperiodes. We hebben ook technische vrijwilligers nodig of mensen die bij diverse supermarkten dozen afvalgroenten ophalen.

Heeft u ruimte in uw agenda om een maatschappelijk doel te dienen dat bovendien gezellig is, neemt u dan contact op met oosterhoeve@gmail.com, of telefoonnummer 0623910121. Langskomen kan natuurlijk ook, op het adres IJsselsingel 1 in de Aawijk. ♦

Colofon

**Februari 2023 Oplage: 5500
jaargang 24, nummer 1**

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,
Mieke Verberne,
Marie-France Vissers-Claessen
Vormgeving
Wim van der Plas
Foto's
Pauline van de Wetering
(CupcakeCup), Anjes Gesink
(Opening KC Oosterplas), Maria
Hornman

Webmaster
Wim Verberne
Druk
Janssenpers in Gennip
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
Maassingel 65,
5215 GE 's-Hertogenbosch
redactie@wijkkrantoost.nl
De redactie heeft het recht
ingezonden kopij te weigeren,
in te korten of te redigeren
Rekeningnummer
NL13 RABO 0171 9174 80
[Rabobank]
Kopij bij voorkeur via e-mail
redactie@wijkkrantoost.nl

Uiterste inleverdatum kopij
Nummer 2, 11 April 2023
Klachten m.b.t. bezorging
redactie@wijkkrantoost.nl
Alle foto's in deze krant zijn
geplaatst met toestemming van
de betrokkenen.
**Deze krant bevat regelmatig
gemeentelijk nieuws.**
**Daarom wordt deze huis aan
huis bezorgd ook bij adressen
met een 'nee-nee' sticker.**

door: Maria Hornman

De Kleine Beurs zit alweer zeven jaar aan de van Broeckhovenlaan 4a als directe buur van Wijkwerkplaats Oost en het Wijkteam van Farent. We mochten als wijkkrant een kijkje achter de schermen nemen. Het gaat goed met deze winkel in tweedehands spullen. Dankzij de inzet van alle mensen, die er werken. Er komen steeds meer klanten en het aanbod aan spullen groeit en groeit. Je hoeft maar een blik te werpen bij de inname en je ziet de enorme hoeveelheid, die dagelijks binnengebracht wordt. Zie daar maar eens orde en overzicht in te houden en al die spullen een plek te geven. Een hele uitdaging.

De kleine beurs in een sociale onderneming. Dit betekent dat er zonder winstoogmerk gewerkt wordt en dat al het verdiende geld weer in de zaak gestoken wordt.



Willy van Asch (58) is de drijvende kracht. 'Ik ben hier het manusje-van alles', zegt ze maar dat is iets te bescheiden uitgedrukt. Wat niet overdreven is, is het feit dat ze duizend dingen tegelijk kan doen. Willy draagt de eindverantwoordelijkheid voor het welbevinden van alle medewerkers, hun begeleiding, de organisatie van de winkel, de administratie, helpt tussen door bij de inname, het prijzen van artikelen en regelt de pauzes voor medewerkers. Ze is hier fulltime mee bezig. In 2014 is de Kleine Beurs overgenomen. Daarvoor zat deze winkel in Rosmalen. Het is nu de BV 'Wijdoenmee' en Willy is vanaf 2018 volledig eigenaar. Toen Willy aan deze klus begon had ze geen enkele ervaring met het runnen van een winkel. 'Sindsdien heb ik ontzettend veel geleerd maar, zeker in het begin, regelmatig mijn neus gestoten'.

Klachten omwonenden Annapark niet terecht

Gemeente is duidelijk genoeg geweest over plannen voor bouwen in het park

door Marie-France Vissers-Claessen

De gemeente Den Bosch heeft 'voldoende inspanning geleverd' om duidelijk te zijn over wat ze willen met het Annapark en waarom. Dit concludeert de ombudscommissie van de gemeente nadat omwonenden een klacht hadden ingediend. Zij voelen zich niet serieus genomen door het college/de wethouder. De indruk bestaat dat de inbreng van bewoners niet is meegenomen en dat ze niet goed zijn geïnformeerd over de plannen voor bebouwing. Ook vinden ze het niet duidelijk waarom er juist in het park gebouwd moet worden. Hierdoor hebben omwonenden het gevoel dat de gemeente bewust informatie achterhoudt over de bouwplannen. Ze worden echter niet in het gelijk gesteld door de ombudscommissie. Die vindt namelijk dat de gemeente voldoende heeft gecommuniceerd over de mogelijke bouwplannen. Er is uitgelegd wat omwonenden konden verwachten m.b.t. hun invloed en wat ze hebben gedaan met hun ideeën: "Uit de bevindingen van de commissie komt niet naar voren, dat de gemeente zich onbehoorlijk heeft gedragen in de communicatie met omwonenden in, over en rond de draagvlak verkenning". De omwonenden dienden vorig jaar een klacht in tegen de handelwijze van het college rondom het Annapark. In mei werden hoorzittingen gehouden en de uitspraak van de commissie volgde eind december. In het Brabants Dagblad noemden omwonenden de conclusies van het rapport: 'schandalig en teleurstellend'. Het gemeentebestuur heeft het Annapark nog altijd in het vizier voor woningbouw. Het volledige rapport is op te vragen bij de gemeente of digitaal na te lezen via deze link: https://www.ombudscommissiegemeenteshertogenbosch.nl/fileadmin/Ombudscommissie/Rapport_Verwachtingen_bij_raadpleging_betrokken_burgers.pdf ♦

De Kleine Beurs: veel meer dan een kringloopwinkel

EEN GROTE FAMILIE

In de Kleine Beurs werkt een vast team van 11 medewerkers. Daarnaast zijn er 63 mensen die allemaal op basis van enkele vaste uren werken. Vooral bedoeld om weer structuur te krijgen in hun leven. De reden waarom mensen hier werken is heel verschillend. Voor sommigen is het een vorm van dagbesteding en voor anderen een werkervaringsplaats en mogelijke opstap naar ander werk. De meesten komen uit Den Bosch en worden doorverwezen door organisaties als Cello, Reinier van Arkel of het Wijkteam. Willy: 'Iedereen heeft een eigen verhaal en ons belangrijkste doel is om iedereen een fijne en veilige werkplek te bieden, waarbij je met kleine stapjes kunt leren en zelfvertrouwen kunt opbouwen en soms weer opnieuw terug kunt vinden. En dat lukt heel goed. We voelen ons een grote familie en zijn heel betrokken op elkaar. Elke ochtend starten we gezamenlijk op in de pauzeruimte. Dan vliegen de verhalen over tafel en kan het echt overal over gaan. En we hebben vaak veel lol en plezier met elkaar.'

DIE GROEP BEREIKEN DIE HET HARD NODIG HEEFT

Sommige mensen hebben extra begeleiding nodig. Willy: 'Die laten we nooit alleen werken. Soms is het te druk voor iemand en zijn er teveel prikkels. Dan proberen we even een rustiger plek te organiseren of een extra pauze in te lassen. De vaste medewerkers hebben ieder zo hun eigen taken, achter de kassa, bij de inname van spullen, reparaties uitvoeren, het ophalen van inboedels en het bezorgen van spullen. Er zijn diverse medewerkers die helpen prijzen. We houden dat zo eenvoudig mogelijk. Bij ons kost elk kledingstuk en elk boek 1 euro. Bij bepaalde spullen overleggen we met elkaar over de prijs. We zijn echt heel goedkoop maar toch wordt er over die ene euro nog wel eens onderhandeld'. Voor Willy is het wel belangrijk dat De Kleine Beurs die groep bereikt, die het hard nodig heeft.

Na afloop van ons gesprek trommelt Willy een aantal medewerkers op en ineens zit de tafel vol. Iedereen wil graag wat vertellen maar gezien de ruimte in deze

krant komen vier medewerkers aan het woord:



Richard (58)

Richard is sinds drie jaar bij de inname te vinden. Hij is 10 jaar bedrijfsleider bij Jumbo geweest maar een zwaar auto ongeluk veranderde zijn leven. Hij is blij dat hij door zijn werk bij De Kleine Beurs weer deel kan nemen aan het maatschappelijke leven. Hij wil hier graag blijven. Hij vindt het werk erg afwisselend. Elke dag is anders. Richard zelf zegt over zijn werk: 'Ik zorg voor een gezellige sfeer en maak grapjes met de mensen. Er moet gelachen kunnen worden'. Richard houdt zich ook bezig met reparaties. Over de vraag waar hij minder blij van wordt bij de inname, hoeft hij niet lang na te denken: campingbedjes en tenten en fietsen met lege banden. De eerste omdat je vaak moet puzzelen hoe ze in elkaar te zetten, de tweede omdat je moet controleren of alles compleet is en de fiets omdat hij nu eenmaal niet graag banden plakt. 'Maar ik plak ze wel', zegt hij lachend.



Heidi (47)

Heidi werkt hier sinds anderhalf jaar in het kader van een reïntegratietraject. Ze staat achter de kassa en helpt bij de inname. Ze heeft het erg goed naar haar zin, vooral omdat ze vindt dat ze leuke collega's heeft. Ze vindt het ook

belangrijk om spullen een tweede leven te helpen geven. 'Ik heb altijd al moeite gehad om dingen weg te gooien. Ik zal altijd eerst kijken of ze gerepareerd kunnen worden.' Hiervoor heeft Heidi gewerkt als vrachtwagenchauffeur. Met een grote truck toerde ze heel Europa door. Heidi: 'Ik was bijna nooit thuis. Voor mij was dat normaal want ik kom uit een truckersfamilie. Mijn vader en mijn broer zaten ook op de vrachtwagen. Als kind wist ik al dat ik dit ook wilde. Heeft ze geen heimwee naar die tijd? Heidi: 'Soms vind ik het jammer dat ik niet zoveel meer zie van de wereld. Af en toe maak ik nog wel een ritje met de vrachtwagen van De Kleine Beurs maar dat is dan na een dagje wel weer genoeg. Chauffeur zijn is niet meer mijn ding. Nee ik heb hier mijn draai wel gevonden.'



Armand (42)

'Mijn vriendin komt regelmatig hier en maakte me attent op de vacature voor chauffeur', vertelt Armand. Sinds een half jaar rijdt hij in de grote witte bakwagen van de Kleine Beurs. Hij haalt spullen en hele inboedels op en bezorgt ze. Hij rijdt graag en vindt het ook fijn om verschillende mensen te ontmoeten en in een steeds andere omgeving te komen. 'Iedereen heeft een eigen verhaal', zegt hij en hij vindt het mooi om deze verhalen te horen. Voor zijn tijd bij de Kleine Beurs, werkte hij een tijd bij een

autobedrijf en daarvoor was hij vijf jaar zzp-er in de bouw. Hij timmerde onder andere interieurs voor restaurants. Uiteindelijk beviel het alleen werken en de vele dingen die je moet regelen als zelfstandige hem niet zo goed. Zijn droom is om taxichauffeur te worden. Liefst met wat langere ritten, zoals naar en van Schiphol of met veel toeristen als klant. Maar op dit moment is hij nog elke dag blij met zijn werk bij de Kleine Beurs.



Anas (44)

In zijn geboorteland Syrië had Anas als hobby om horloges en klokken op te knappen. Sinds 7 jaar woont hij in Nederland en sinds drie jaar werkt hij bij de Kleine Beurs. Hij werkt bij de inname en test allerlei apparatuur. Als iets niet werkt, gaat hij aan de slag. Computers, tv's, huishoudelijke apparaten: Anas krijgt ze heel vaak weer aan de praat. Hoe moeilijker, des te liever hij het heeft. Tot grote bewondering van zijn collega's. Maar het liefst zou Anas de hele dag aan een klok werken. Daarvan staan er — gelukkig voor hem — veel van in het magazijn. Voor zijn tijd bij de Kleine Beurs heeft Anas via de gemeente een opleiding electrotechniek gevolgd. 'Ik voel me hier thuis en zou hier graag willen blijven' zegt hij. Zijn jongere collega Yoesef die eveneens uit Syrië komt, tolkt af en toe voor hem. Zijn Nederlands is beter. 'Als je jonger bent leer je nu eenmaal sneller' zegt hij erover. De Kleine Beurs is van maandag tot en met vrijdag geopend van 9.00 tot 17.00 uur. ♦

Word jij onze nieuwe collega?

Ben jij ...

Samenwerker

Rijbewijs B

Communicatief

Ben jij ...

Aanpakker

Fysiek gezond

Ruimtelijk inzicht

Interesse?

Bel ons, mail ons of kom langs om de mogelijkheden te bespreken.

www.kleinebeurs.com | 06 537 333 11 | info@kleinebeurs.com
 Van Broeckhovenlaan 4a | 5213HX Den Bosch

Nieuws van het Rondeel

Dokter, ik voel mij niet zo lekker. De groepen 1 en 2 hebben de afgelopen weken het thema: 'Dokter, ik voel mij niet zo lekker' gehad. Er kwam een echte dokter op bezoek. Dokter Maikel werkt in het ziekenhuis. Hij had een lange witte doktersjas aan en een grote dokterstas mee. Wat zat daar allemaal in? En waar gebruik je deze spullen voor? De kinderen hebben deze spullen bekeken en mochten ze ook vasthouden.



BODYMAP

De peuters en de groepen 1 en 2 zijn gestart met Bodymap. Dit is een methodiek die de ontwikkeling stimuleert van kinderen via specifieke beweeg- en speelprikkel. Elke dag

doen de leerlingen verschillende spelletjes met de klas en tijdens de gymles. Dit heeft effect op het lezen, rekenen, het goed kunnen zitten en nog veel meer. Wist u bijvoorbeeld dat kruipen effect heeft op het lezen? Want dit heeft te maken met balans en het kunnen volgen van een lijn. We gaan proberen om dit schooljaar een informatie avond te organiseren voor de ouders van groep 1 tot en met 3 over de werkwijze van Bodymap.

NIUWS VANUIT DE LEERLINGENRAAD

We vinden het belangrijk dat leerlingen kunnen meepraten over hoe het op school gaat. Daarom is er een leerlingenraad. Het gaat om vragen als: 'Wat wil jij leren? Wanneer heb je een leuke schooldag?' Tijdens een online bijeenkomst hebben Roan, Jawhara en Romeissa uit onze leerlingenraad samen met kinderen uit andere leerlingengraden hierover gesproken.

MUZIEKGALA

Geschreven door Jawhara Mohandi en Setayesh Saadat Novin

Op 15 december zijn wij met groep 7/8 naar het muziek gala geweest in de RAI in Amsterdam. We werden opgehaald door een bus en die bracht ons naar Amsterdam. We gingen naar binnen en kregen een polsbandje en een lampje. Toen we de zaal binnen gingen kozen we een leuk plekje uit. Er waren veel kinderen aanwezig en zelfs koningin Maxima. Het duurde een paar minuten en het muziek gala begon.

HET RONDEEL

Longe muzikale talenten treden samen op met bekende artiesten als Edsilia Rombley, Karsu, Kris Kross Amsterdam en OG3NE. Buddy Vedder en Romy Monteiro kwamen het podium op en ze gaven een korte uitleg over het muziekgala. Eerst kregen we bij elk liedje een kort filmpje te zien en daarna zongen ze Santa Claus Is Coming to Town. We konden goed meezingen, omdat we een muzikles hadden gekregen over deze liedjes. Dit was een week voordat we gingen. Toen zongen ze nog een paar liedjes en als afsluiting zongen ze Muziek Is Van Ons. Gezongen door verschillende basisschoolklassen uit heel Nederland, aangesloten bij het Jeugdeducatiefonds, vormen samen deze schoolband. Samen traden zij op met het nummer Muziek Is Van Ons. Het was een geweldige dag!

VOORSTELLING 'KNALLEN'

Op maandag 23 januari zijn groep 5 en 6 naar de voorstelling 'Knallen' in de Verkade fabriek geweest. Tijdens de energieke show hebben drie percussionisten en de DJ van 4BEAT laten horen en zien wat zij allemaal kunnen. Ook hebben de kinderen kennis gemaakt met trommels en ritmes uit de hele wereld. Spetterende drums en percussie



uit Afrika, Azië en Latijns-Amerika werden gecombineerd met speciaal geproduceerde sounds van de DJ, oriëntaalse percussie, zang en dans. Wij hebben enorm genoten van de show!

Amira: 'Het allerleukste aan de show vond ik dat we niet stil moesten zitten, maar ook echt mee mochten zingen en dansen!'

Daan: 'Ik vond het laatste nummer van de voorstelling het leukste omdat we toen mee mochten doen. Alle artiesten konden heel goed drummen en zingen.'

THEMA WATER

Geschreven door Giulio Riitano

Wij werken op school met ateliers. In ons eerste thema hebben wij gewerkt aan kennis opbouwen over thema water. Toen hebben wij met lijm en zand een knutselwerkje gemaakt. De klas en groep 5 waren verdeeld in kleine groepjes met kinderen en daar moest je een prehistorisch dorp mee maken. Ieder

heeft een eigen dorp gemaakt en ze waren mooi.

Bij ons atelier hebben wij een brief aan de burgemeester gestuurd. We hebben in de brief geschreven wat we in de wijk veranderd willen zien. Wij hebben de wijk in het klein gemaakt (maquette).

NIUWE GYMZAAL

Na de kerstvakantie zijn wij begonnen met het gymmen in een nieuwe gymzaal in het gebouw van KC aan de Oosterplas. Een mooie gymzaal met veel materiaal waar meneer Piet alle groepen les geeft.



Bent u geïnteresseerd in onze school? Kom dan zeker eens langs voor een kennismaking en rondleiding op het Rondeel. Contactpersoon: Martha Rovers Mailadres: info@hetrondeel.nl Telefoon: 073-8511333 Website: www.hetrondeel.nl Facebook: Basisschool Het Rondeel, Instagram: het Rondeel en Twitter: Het Rondeel. ♦

Powerup

Het jongerencentrum van Powerup073 team Zuid/Oost aan de Gestelweg is er voor jongeren van 12 tot 23 jaar. Bijna elke dag zijn er verschillende activiteiten te doen. Wil je hier een keer bij aansluiten kom dan vooral eens langs. Heb je zelf nog leuke ideeën kom dan binnenlopen om deze met ons te delen zodat we je kunnen helpen/ondersteunen om het idee waar te maken. Naast activiteiten zijn wij er ook voor de jongeren om hen te ondersteunen in hun leer- en werktraject als zij daarop vastlopen of vragen over hebben.

Op de flyer is te zien wanneer er wat te doen is bij ons in het jongerencentrum of in de wijk. ♦

Activiteiten Zuid-Oost

Maandag 18:00 - 20:00 Girlsnight (12 t/m 16 jr) @JC Z-O

Dinsdag 15:00-16:30 Voetbal playground (12+) @Sportspot
15:30 - 17:00 Sport/spel (12+) @Taxandriaplein

Woensdag 15:30 - 17:00 Sport/spel (12+) @Cruyff court
18:30 - 20:30 Zaalvoetbal (12+) @Zaal aan de oosterseplas
18:30 - 21:00 Open inloop (12 t/m 23 jr) @JC Z-O

Donderdag 15:30 - 18:00 Koken op locatie (12+) @JC Z-O
18:30 - 21:00 Open inloop (12 t/m 23 jr) @JC Z-O

Vrijdag 16:00-17:15 Zaalvoetbal Zuid (11 t/m 13jr) @Dieze zaal

Voor meer info en/of aanmelden:
www.powerup073.nl
teamzuidoost@powerup073.nl

POWERUP
073

Verkeerssituatie IJsselsingel zorgwekkend

Door de komst van KC Aan de Oosterplas is de verkeersdruk enorm toegenomen aan de IJsselsingel.

Zowel de directeur van de school, ouders als buurtbewoners hebben hierover hun zorgen geuit bij de gemeente. Vooral het feit dat er niet meteen maatregelen zijn genomen toen de school geopend werd in januari leidt tot verontwaardiging. Een bezorgde ouder die hierover insprak bij de gemeenteraad verwoordde het als volgt: "Er wordt al meer dan twee jaar gebouwd op deze locatie. Hoe kan het dan zijn dat niemand bij de gemeente heeft nagedacht over het veilig maken van de aanrijroute?" Zelf werd hij op de eerste schooldag bijna aangereden en sindsdien probeert hij gehoor te krijgen bij de wethouder voor de verkeersproblemen. Er zijn op dit moment geen regels voor parkeren, waardoor auto's overal geparkeerd staan. Ook ontbreken er fiets- en zebrapaden. Ten slotte rijdt er ook nog een bus op de route. Deze kan er op drukke momenten nauwelijks door. Bij de gemeente hebben ze inmiddels geluisterd naar de zorgen van alle betrokkenen. Er is een verkeersambtenaar langs geweest bij de school. Niet tijdens het spitsuur, maar de directeur heeft goede hoop dat de ambtenaar in kaart heeft kunnen brengen waar de problemen liggen. Toegezegd is dat er voor eind februari een plan komt met verbeterpunten voor de verkeersveiligheid. In de volgende wijkkrant meer hierover ♦



➤ **De Buurtkamer van BBS Aan de Aa is geopend:**
maandag, dinsdag & donderdag van 11:00 tot 17:00 uur
woensdag & vrijdag van 8:15 tot 17:00 uur
Vrije inloop! (uitgezonderd schoolvakanties)

➤ **Wilt u een krantje lezen? Een spelletje doen? Of gezellig buurten?**
U bent van harte welkom!

➤ **Gratis koffie & thee**



BBS Aan de Aa | Acaciasingel 77
bbsaandeaa@s-hertogenbosch.nl | 073 851 13 01

Buurtkamer

BBS Aan de Aa staat altijd open voor iedereen! Wil je een bakje koffie drinken, een spelletje doen of gewoon buurten? Kom dan langs! Neem je burens mee. Gezellig!

Wist u dat u op BBS Aan de Aa ook kunt knutselen, koken, Yoga en ook zumba kunt doen? Ook worden er taallessen verzorgd.

Meer informatie kunt u bij de beheerder vragen. ♦



Vicki Brownhuis bruist van de activiteiten

De komende weken staan er weer tal van activiteiten op de kalender van het Vicki Brownhuis. Diverse lotgenotengroepen komen bij elkaar, de wandelgroep gaat weer op pad, er wordt gekookt, je kunt verschillende ontspannende massages doen, net als creatieve workshops en ook de yoga- en zenmeditatie groepen gaan in volle vaart door. Daarnaast starten we in maart met een programma speciaal voor kinderen die te maken hebben met kanker in het gezin.

Met al deze activiteiten bieden wij voor ieder wat wils. Als je te maken hebt met kanker, zoek je ondersteuning die bij jou past. Niet alleen op medisch gebied, maar ook op het gebied van emoties, ontspanning, werk en relaties. Want gezondheid is meer dan lichamelijk herstel. Op de website van het Vicki Brownhuis kun je de vragenlijst 'positieve gezondheid' invullen. De uitkomsten daarvan laten je zien welke gebieden bij jou aandacht vragen.

WEGWIJZER

Vervolgens kun je gebruik maken van de sociale kaart. De sociale kaart is een wegwijzer in het aanbod voor iedereen in 's-Hertogenbosch en omgeving. Het is een overzicht van verschillende organisaties die hulp en ondersteuning bieden aan iedereen die met kanker te maken heeft. Je kunt klikken op één van de gebieden en zo zoeken naar organisaties die hierin actief zijn.

MEER INFORMATIE

Vul de vragenlijst vrijblijvend in en ontdek of en zo ja welke gebieden van jouw gezondheid je aandacht verdienen. Je vindt een link onderaan op de startpagina van het Vicki Brownhuis. Natuurlijk vind je daar ook een overzicht van alle activiteiten in de komende weken: www.vickibrownhuis.nl ◆

Spelletjes spelen in de Stolp

Houdt u van spelletjes spelen; kaarten, skibo, sjoelen of een potje Mens-erger-je-niet, dan kunt u daarvoor vanaf 28 februari iedere dinsdagmiddag in de Stolp terecht. De middag is bedoeld voor jong en oud. Vanaf 13.30 uur tot 16.30 uur bent u daar van harte welkom om samen met andere wijkbewoners onder het genot van een kopje koffie of thee de middag door te brengen. Voor de consumpties vragen wij een bijdrage maar verder is het geheel vrijblijvend. De Stolp zal voor de spelletjes zorgen. Mocht je nog leuke ideeën hebben voor die middag dan laat het ons maar weten. ◆

Hulp van een cliëntondersteuner

Waarom alleen doen als het ook samen kan?

Soms is het fijn als er even iemand meekijkt of meedenkt. Bijvoorbeeld bij het regelen van zorg, het hebben van een lastig gesprek met een instantie of het lezen van een moeilijke brief. Natuurlijk kan dat iemand zijn die u kent. Bijvoorbeeld een familielid of vriend. Maar ook een onafhankelijke cliëntondersteuner (OCO) kan u daarbij helpen.

Een OCO geeft informatie, advies en ondersteuning bij dagelijkse dingen waar u tegenaan loopt. Gratis, deskundig en onafhankelijk. Onafhankelijk betekent dat de OCO niet is verbonden aan de gemeente of een zorgorganisatie. De OCO is er echt om u te helpen, en snapt welke zorg of hulp u nodig hebt en weet waar u die kunt vinden.

'ALLES BLIJFT TUSSEN ONS'

Wim is een van de onafhankelijke cliëntondersteuners in 's-Hertogenbosch. Als inwoners advies of ondersteuning nodig hebben, komen

zij in actie. "Dat kan over heel veel verschillende onderwerpen gaan", vertelt Wim. "We denken bijvoorbeeld mee bij het regelen van de juiste zorg en beantwoorden vragen over vervoer. We helpen ook bij het invullen van de belastingaangifte en ondersteunen bij het doen van aanvragen voor onder andere wmo-voorzieningen en energietoelagen. Maar waar het ook over gaat: wat we bespreken, blijft echt tussen ons."

'WE DOEN HET ECHT SAMEN'

"Heb je een vraag? Stel 'm dan aan ons", vertelt een andere OCO. "We onderzoeken dan met elkaar wat de hulpvraag écht is en hoe we die het beste kunnen aanpakken. We kunnen je ook helpen bij het voorbereiden van een lastig gesprek met een zorgverlener of de gemeente. We maken dan vooraf samen een checklist om naar het gesprek mee te nemen. Maar als je het fijn vindt, kunnen we ook aansluiten bij het gesprek." De onafhankelijke

Supervrijwilliger Mia van Beekveld neemt afscheid

Bijna iedereen die bekend is met gezondheidscentrum Samen Beter zal wel eens te maken hebben gehad met Mia van Beekveld die daar jarenlang vrijwilliger is geweest. Mia heeft nu afscheid genomen van Samen Beter en de medewerkers van het gezondheidscentrum hebben haar gezamenlijk uitgezwaaid. Toch willen ze haar ook graag via de wijkkrant nog even 'toespreken'. 'Onze Mia gaat op 85 jarige leeftijd met pensioen! Na 26 jaar als trouwe vrijwilligster te hebben gewerkt bij Gezondheidscentrum Samen Beter. Lieve Mia, je was een warm welkom en een trouw gezicht voor iedereen. Altijd in voor een praatje en gezelligheid. Je hebt veel voor ons betekend; de koffie stond altijd klaar; je hielp met de griepcampagne en je zorgde voor de schone was. We gaan je erg missen. Je bent altijd welkom voor een bakje koffie. We wensen je veel geluk en plezier in je vrije tijd. Mia Bedankt!' Alle medewerkers van Gezondheidscentrum Samen Beter. ◆



Nodig een energiecoach uit!

door Tjeu Cornet

Wil je energie besparen? Maar weet je niet hoe je dat het beste doet? Wil je je huis grondig isoleren? Maar twijfel je hoe en waar te beginnen? Ga dan eens in gesprek met een energiecoach van Duurzaam Hintham.

Om daarna flinke stappen te zetten. De energiecoaches van Duurzaam Hintham zijn bewoners van onze wijk, die speciaal zijn getraind om als coach van medebewoners op te treden. Zij bezoeken de komende maanden de eigenaren van het type woningen in de wijk, dat vorig jaar is onderzocht: hoe kunnen die woningen het beste worden aangepakt met het oog op een aardgasvrije, duurzame toekomst? De energiecoaches hebben de resultaten van het onderzoek bij de hand en bespreken die met bewoners: ◆ Hoe staat de woning erbij?

duurzaam hintham

- ◆ Welke maatregelen kun je treffen om de woning te verduurzamen?
 - ◆ Is eventueel bouwtechnisch onderzoek nodig?
 - ◆ Wat kosten de maatregelen en hoe kom je aan het geld?
- De coaches zijn gestart in Hintham-Zuid. Daar willen zij in korte tijd deur na deur tientallen woningen bezoeken. Maar ook in het Hinthamerpark zijn woningen onderzocht en de onderzoeksresultaten zijn bekend. Heb jij plannen om je woning te verduurzamen? Wil je die op korte termijn met iemand bespreken? Wacht dan niet totdat een coach aanbelt, maar neem gerust contact op initiatief! Mail naar info@duurzaamhintham.nl en vraag om een gesprek met een energiecoach ◆



cliëntondersteuners zijn blij dat ze op deze manier hun steentje kunnen bijdragen. "We helpen mensen graag op weg met een advies of ondersteunen ze waar dat nodig is. Het is fijn om te zien dat mensen blij zijn met onze hulp."

Kom in contact met een OCO
De OCO's helpen u graag. Kijk op www.kijkopkoo.nl/onafhankelijke-clientondersteuning voor hulp van een OCO in 's-Hertogenbosch. Bellen met Koo kan ook: (073) 206 88 88. ◆

Fysiotherapie Samen Beter

CURSUS 'IN BALANS!' VALPREVENTIE

- Voor mensen vanaf 65 jaar
- Voor mensen met een verhoogd valrisico of val angst
- Begeleidt door een getraind fysiotherapeut
- In een groep met lotgenoten
- Samen met elkaar werken aan de doelen

RESULTAAT

- Minder Kans op vallen (wel 61%)
- Minder valangst (wel 37%)
- Bewuster van risicofactoren
- Verbeteren van balans, mobiliteit, conditie en zelfvertrouwen.

INHOUD

Totaal 13 weken:

- Informatiebijeenkomst
- 3 weken theorielessen (1x per week)
- 10 weken praktijklessen: training en oefening (2x per week)

Fysiotherapie praktijk voor:

Algemene fysiotherapie	Psychosomatische fysiotherapie
Kinderfysiotherapie	Shockwave
Manuele therapie	Acupunctuur
COPD/COVID	Revalidatie
Dry needling/triggerpoint	Valpreventie

Openingstijden:

Maandag:	08:00 – 20:00
Dinsdag:	08:00 – 20:00
Woensdag:	08:00 – 17:00
Donderdag:	08:00 – 18:00
Vrijdag:	08:00 – 18:00
Zaterdag:	08:30 – 12:30

Adres:
Palmboomstraat 127
5213VG 's Hertogenbosch

Contact:
Telefoon: 0649326886
Email: Fysiotherapie@samembeter.nl

Meer informatie:
Kijk op onze website:
www.samembeter.nl
Bij vragen, neem contact op!

UW VERLOSKUNDIGE BIJ U IN DE BUURT.

ONZE PRAKTIJK; 2 VERLOSKUNDIGEN,
4 LOCATIES, VEEL AANDACHT!

MARIAN CORTÉ & JEF MENNENS
Spreekuren op verschillende locaties! Ook op Oost:
Van Broeckhovenlaan 6 - T 073 644 47 48

BIJVOLLEMAAN.NL

Computerhuis Oost

Het Computerhuis Oost heeft haar jaarprogramma voor de eerste helft van 2023 weer gereed. De volgende workshops zullen gegeven worden:

EXTRA MOGELIJKHEDEN IN WHAT'S APP

Op donderdag 16-2-2023 van 9.30 tot 12.00 u
Alles leren over groepen. Zoals groep aanmaken, geluid op stil, uit groep stappen. Mogelijke instellingen o.a. privacy, downloaden foto's en meer. WhatsApp op je pc met web WhatsApp. Met iemand afspreken en je locatie delen.

OP WEG MET GOOGLE MAPS

Op donderdag 2-3-2023
Van 9.30 tot 12.00 u
In deze workshop wordt het gebruik van Google Maps uitgelegd. Vooral wordt aandacht besteed hoe je met hulp van Google Maps een route kunt ingeven en hoe je de ingegeven route dan kunt wandelen, fietsen of rijden. Ook wordt de route voor Openbaar Vervoer berekend.

VERKOPEN OP MARKTPLAATS

Op donderdag 23 maart
van 9.30 tot 12.00 uur en op donderdagavond 12 april van 19.30 tot 22.00 u

Heb je ervaring met Marktplaats
Introductie online verkopen op Marktplaats
Veilig handelen op Marktplaats
Marktplaats instellen
Tips bij het verkopen

FOTO'S OVERZETTEN VAN TELEFOON OF TABLET NAAR EEN EXTERN MEDIUM

Op donderdag 6 april
van 9.30 tot 12.00 u
Foto's van de Android telefoon of -tablet handmatig overzetten naar de computer of een extern medium, gaat met een USB-kabel. In deze workshop leggen we uit hoe dat gaat.

VOGEL EN PLANTEN APP

Op donderdag 20 april
van 9.30 tot 12.00 u
Welke plantenapps en vogelapps zijn leuk om te gebruiken en wat zijn de mogelijkheden?

LIBRE OFFICE INTRODUCTIE EN WRITER GEBRUIKEN IN PLAATS VAN WORD

Op donderdag 25 mei
van 9.30 tot 12.00 u
Libre Office is een gratis te gebruiken softwarepakket dat vergelijkbaar is met Office van Microsoft. Het bevat programma's die lijken op Word en Excel. In deze workshop introduceren we Libre Office en maken wij u bekend met Writer als vervanger voor Word.

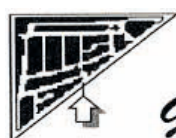
EEN FOTO PRESENTATIE MAKEN.

Op donderdag 15 juni
van 9.30 tot 12.00 u
Op sociale media komen een hoop fotocollages voorbij. Twee, drie of vier foto's die samen in één afbeelding staan. Leuk om andere mensen een impressie te geven van een gebeurtenis, zonder dat ze meteen meerdere foto's moeten bekijken. De gratis app Lay-out maakt een collage samenstellen erg makkelijk.

VRIJE INLOOP

U kunt gewoon binnenlopen op elke maandag- en woensdagochtend van 9.30 tot 12.00 uur.
U kunt dan terecht met problemen en vragen over desktop, laptop, smartphone of tablet.
Voor hardware- en softwareproblemen kunt u op dezelfde tijd bij onze werkplaats terecht.

Al onze diensten en ondersteuning zijn gratis. ♦

Activiteiten Buurthuis Graafsewijk Noord

Werkgroep
Graafsewijk Noord

**BEWEEG U FIT:**

Maandag 13.00u – 14.00u Gym
Maandag 14.00u – 15.00u Gym

De Beweeg U Fit lessen zijn speciaal voor mensen van 65 jaar en ouder en gericht op het verbeteren van conditie en spierkracht.

Dinsdag 11.00u – 12.00u Yoga

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

LOSSE WEEKENDACTIVITEITEN**Maart:**

Vrijdag 3 maart:
Kaarten jokeren/rikken,
start 19.30 uur
Vrijdag 10 maart:
Kinderdisco 18.30-20.00 uur
Zondag 19 maart:
Rommelmart 11.00-14.30 uur
Zaterdag 25 maart: Paasbingo*
(volwassenen) aanvang 20.00 uur
Woensdag 29 maart:

Paas knutselen* (volwassenen)
19.30-21.30 uur

April:

Zaterdag 1 april:
Paasknutselen* 14.00 – 15.30 uur
Vrijdag 7 april:
Kaarten jokeren/rikken,
start 19.30 uur
Vrijdag 14 april:
Kinderdisco 18.30-20.00 uur
Zaterdag 15 April:
Speeltuin dag* 14.00-15.30 uur
Zaterdag 22 April:
Oranjabal voor het hele gezin,
aanvang 19.30 uur
Donderdag 27 april:
Koningsdag* programma en tijden
nog onbekend

Voor meer informatie m.b.t. activiteiten en tijden etc.; kijk op onze website www.graafsewijknoord.nl of onze facebookpagina.

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

Actieve Huiskamer

Samen bewegen, eten en vooral veel plezier hebben!

Elke maandag van 10:00 - 13:00 uur bij Hockeyclub 's-Hertogenbosch



Meer informatie of aanmelden kan via:
Ruud van den Tillart
Ruudvandentillart@farent.nl of 06-21689015

**Huiskamer bij Hockeyclub**

Hockeyclub 's-Hertogenbosch heeft in samenwerking met Farent en S-PORT een Actieve Huiskamer in het clubhuis aan de Oosterplas. Het doel van deze wekelijkse huiskamer voor ouderen is om hen meer te laten bewegen en de kans te geven nieuwe mensen te leren kennen. Dus lijkt het u leuk om iedere maandag samen lekker actief bezig te zijn en daarna samen te lunchen, neem dan contact op met Ruud van den Tillart en maak kennis met de andere deelnemers en vrijwilligers.

ruudvandentillart@farent.nl 06 216 890 15

PROGRAMMA:

10:00u – Inloop met koffie/thee
11:00u – Beweegactiviteit
12:00u – Gezonde lunch ♦

De Luiaard, lekker eten om goede doelen mee te steunen!

Het wordt tijd dat we ons voorstellen aan de wijk Oost. Sinds een aantal maanden kookt de Luiaard vanuit de Cantina in Plein Oost. Stichting De Luiaard verspreidt een luiaardige levenswijze. We steunen maatschappelijke en sociale projecten, in 's-Hertogenbosch en verbinden ze met inwoners en andere lokale initiatieven. Elke laatste zondag van de maand koken we een zo duurzaam mogelijk vega(n) driegangenmenu en doneren een derde van de opbrengst aan het goede doel van de maand.

**EET JE MEE?**

Ook dit jaar hopen we samen met jullie verschillende leuke organisaties in onze stad een klein financieel duwtje te kunnen geven. Het voorbije jaar konden we aan negen verschillende organisaties een bijdrage geven, samen goed voor 1676 euro. Dat brachten jullie bij elkaar door het eten van zo'n 436 vega(n) maaltijden. Mooie cijfers die we komend jaar natuurlijk graag zien stijgen! Afgelopen maand kookten we voor Computerhuis Oost en de nieuwe stichting Groenland.

Heb of ken jij een lokaal goed doel die de Luiaard kan ondersteunen? Stuur ons een bericht naar deluiaardzo@gmail.com Meer weten of alvast een maaltijd bestellen voor de laatste zondag van deze maand? Dat kan via de website <https://deluiaard.org/> ♦

Darten

Cultureel centrum de Stulp is op zoek naar mensen die graag willen darten, Op elke vrijdagavond in de Stulp vanaf 19.30 uur kan er gedart worden vanaf 10 maart in de bar. Met leuke muziek, een drankje en wat gezelligheid samen darten op de vrijdagavond. Dartbord en pijlen zijn aanwezig. Bij voldoende deelname en geïnteresseerden is het de bedoeling om een dartclub op te richten. Aanmelden kan via joeri_1977@hotmail.com of beheerder@sccdestolp.nl ♦

Kom mee zingen

Op 16 April 2023 is er een MEE-ZING MIDDAG in het buurthuis Graafsewijk Noord aan de Lucas van Leydenstraat 27. Vanaf 13:00 tot 17:30 uur.

Kom gezellig meezingen met of luisteren naar de Noorderdiva's, Melo Diva's, 't Is nie te geleuve, Rienie v d Kerkhof. ♦

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





Wijkgericht

Wijkgericht Werken Oost/Hintham, februari 2023
Editie Wijkkrant Oost



Opbouwwerker Aawijk-Zuid Hintham



Hallo allemaal,

Sinds januari ben ik de nieuwe opbouwwerker in Buurtteam Oost, wijk Aawijk Zuid & Hintham. Als opbouwwerker ondersteun ik de wijk en haar inwoners. Dit doe ik in Oost samen met Tine Berkens (Aawijk Noord, Graafse buurt Noord & Hinthamerpoort) en Kars van Eijck (Graafse buurt Zuid, Hofstad & Barten). Zo brengen wij mensen met elkaar in contact, ondersteunen wij buurtbewoners bij vragen in hun dagelijks leven en helpen wij bewoners bij het

opzetten van activiteiten en initiatieven voor de buurt. Dit alles om bij te dragen aan de leefbaarheid van de wijk en het welzijn van individuele buurtbewoners.

Heb je een vraag, stel hem gerust aan mij!

06 51 86 66 20
nadiehvandi@farent.nl

Goede voornemens? Kook méér!

Je hobby beoefenen en daarmee echt het verschil maken; het kan als thuiskok bij Stichting Thuisgekookt. Als je van koken houdt, tenminste. Want door iedere week een portie meer te koken voor een buur die dat zelf niet meer kan, maak je hun leven groter, gezonder én gezelliger.



#kookmeer

Stichting Thuisgekookt roept zoveel mogelijk hobbykoks op om zich aan te melden als thuiskok voor een buurtgenoot in een kwetsbare situatie en een portie meer voor hen te koken. Door te laten zien hoe leuk én makkelijk het is om thuiskok te zijn, hopen ze zoveel mogelijk mensen te enthousiasmeren. Want hoe meer thuiskoks zich aanmelden, hoe makkelijker het is voor de stichting om voor iedere maaltijdzoeker een passende kok te vinden.

In elke buurt een thuiskok

En dat is nodig, want er zijn steeds meer mensen bij wie niet iedere avond een versbereide maaltijd op tafel staat omdat zelf koken niet meer gaat. Bijvoorbeeld door ouderdom, een (al dan niet) tijdelijke handicap of een kleine portemonnee. In iedere buurt woont wel iemand voor wie dat niet vanzelfsprekend is en daarom hoopt Stichting Thuisgekookt weer terug te brengen wat vroeger heel gewoon was: burens die zorgen voor elkaar!

Wat doet een thuiskok?

Een thuiskok is een hobbykok die met liefde een portie extra kookt voor een vaste buurtgenoot en dit even langsbrengt. Met zijn of haar kookkunsten én een gezellig praatje aan de deur, verzorgt hij niet alleen

de warme maaltijd maar ook een warm contact, wat voor veel mensen heel welkom is. Het is een sociaal initiatief dat je in het comfort van je eigen huiskamer kunt uitvoeren.

Kook jij je buurt blij?

Meld je aan op thuisgekookt.nl/kookmeer of bel naar 085-0608768



Kijk eens op www.s-hertogenbosch.nl. Hier is veel informatie te vinden over je wijk. Heb je vragen, neem dan contact op met de wijkmanager: Paul Hilgers, tel. 073 615 9119 of mail naar wijkgerichtwerken@s-hertogenbosch.nl.

Achter de voordeur:

door Maria Hornman

Deze keer zijn we achter de voordeur van het gloednieuwe Kindcentrum Aan de Oosterplas. We krijgen toestemming om zelf een rustig plekje te zoeken ver van het leerlingenrumoer. Dat wordt een mooie spreekkamer met superde-luxe stoelen. Julia en Livia zijn vriendinnen en zitten in het laatste jaar van de bovenbouw. Ze hebben een opwindende tijd achter de rug. Ze struikelen bijna over elkaars woorden: zo graag willen ze vertellen wat ze allemaal beleefd hebben. Dat was me het avontuur wel! Ze hebben namelijk de CupcakeCup gewonnen. Een jaarlijkse bakwedstrijd voor kinderen van 11 tot 13 jaar. Nu al weer voor de elfde keer georganiseerd door het NPO programma ZAPP.

Livia: 'We waren al bijna vergeten dat we ons in januari 2022 aangemeld hadden. Pas in september kregen we bericht dat we konden meedoen en naar de kennismakingsdag in Amsterdam mochten komen. Om geselecteerd te worden moesten we een filmpje van onszelf opsturen. Daarin moesten we ons presenteren, vertellen waarom we mee wilden doen en laten zien dat we samen aan het bakken waren. We wilden meedoen omdat we allebei bakken erg leuk vinden.' Julia en Livia werden uitgekozen samen met 25 andere duo's en deden mee aan de verschillende voorrondes. Bij iedere ronde vielen er drie duo's af. En iedere keer haalden ze voldoende punten voor de uitvoering van de opdrachten om door te kunnen gaan. Tot ze uiteindelijk in de studio en enkele rondes later in de finale belandden. 'Ik had er een goed gevoel over', zei Livia.

JE WENT AAN EEN CAMERA OP JE NEUS

Julia: 'Het was wel gedoe hoor en het kostte veel tijd. Onze ouders moesten ons steeds brengen en

halen. We hebben een keer heel erg lang in de file gestaan en de dag dat ik het vliegtuig miste, toen ik met mijn opa en oma en ouders in Londen was, ging het maar net goed. Ik was op het nippertje in de studio. Anders was het einde verhaal geweest voor ons.' Omgaan met spanning en zenuwen was wel een dingetje voor Livia en Julia. 'Je went wel snel aan een camera op je neus' zegt Julia, 'maar we bleven tijdens het bakken helemaal niet rustig'. 'Ik ben een paniekkip' zegt Livia. Alleen hadden ze het geluk dat ze dat niet allebei tegelijk waren. Als bij Julia de zenuwen hoog opspeelden, bleef Livia rustig en andersom.



GEHEIMHOUDING VERPLICHT

Wie wil meemaken hoe spannend de finale voor vier duo's op 7 januari was, kan deze terugkijken op NPO-Start. Livia: 'We hadden

al een voorsprong en we moesten een 8 halen om te winnen. 'Ohh... we wilden zóóó graag winnen!'. Uiteindelijk kregen ze het hoogste aantal punten voor smaak en uiterlijk en kregen ze de grote CupcakeCup in handen. Livia (met gevoel voor drama): 'Als we tweede waren geworden, was ik depressief geworden.' En toen begon het moeilijke geheimhouden. De opna-



blijven en de monden op slot. Ook moesten er 'smoezen' voor de klasgenoten verzonnen worden om hun afwezigheid bij opnamedagen te verklaren. Julia: 'We zijn nooit ziek maar nu ineens wel en ook nog tegelijkertijd en met Halloween.' Uiteindelijk hebben ze gezamenlijk met familie en vrienden naar de finale op tv gekeken. Na de finale kwam het Jeugdjournaal in de klas en kwam er een bericht in het Brabants Dagblad. En volgend jaar mogen ze terugkomen in het programma om de beker uit te reiken aan de volgende winnaars.

600 CUPCAKES VOOR OPENING SCHOOL

Ze hebben veel geleerd van deze wedstrijd. Livia: 'Ik had nooit gedacht dat ik zo goed kon bakken en ik heb door al die opdrachten ook veel beter met nieuwe technieken leren werken. Julia vond het meemaken van het reilen en zeilen in een tv studio leerzaam. 'Er is best veel nep. Zogenaamde muren in de studio zijn allemaal gewoon van karton. En er moet ook heel vaak iets opnieuw gedaan worden. Net zolang tot het goed is.' En je wordt goed voorbereid op wat je kan zeggen en doen. 'Livia en Julia hebben nu hun naam gevestigd als cupcakebakkers van hoog niveau. Ze hebben inmiddels een Instagram account aangemaakt waarop bestellingen voor cupcakes en taarten

kunnen worden gedaan. De eerste bestellingen van onder meer juffen en familie zijn al binnen. Op de eerste dag in het nieuwe schoolgebouw hebben ze voor de hele klas en alle juffen cupcakes gebakken. Maar het huzarenstukje kwam tijdens de officiële opening van de school op woensdag 1 februari. Ze hebben toen 600 (!) cupcakes gebakken en versierd. De dinsdag ervoor kregen ze hier vrij voor. En met acht bakplaten hebben ze continu staan bakken en versieren bij Julia thuis. Toen ze aan de CupcakeCup begonnen hadden ze nooit gedacht te zullen winnen. Ze bleken echter de besten te zijn in netjes werken, lekkere smaken maken, vakkundige uitvoering en in leuke ideeën. Ze zijn ervan overtuigd dat ze over 25 jaar het hele verhaal nog in geuren en kleuren kunnen vertellen. Want gewoon ALLES was leuk. ♦

Basisrecept voor 12 cupcakes

Ingrediënten: 180 gram ongezoeten roomboter, 135 gram fijne kristalsuiker, 8 gram vanillesuiker, 4 eieren, 180 gram zelfrijzend bakmeel, snuf zout

Bereiding

Mix in een kom de boter, suiker en vanillesuiker romig. Voeg de eieren één voor één toe en blijf mixen tot deze goed zijn opgenomen. Voeg het zout en zelfrijzend bakmeel beetje bij beetje toe, mix tot deze droge ingrediënten zijn opgenomen. Verdeel het beslag over de vormpjes en bak de cupcakes in 20 minuten op 175 8C (boven- en onderwarmte) gaar.

Tip van Julia & Livia: meng citroenrasp en citroensap van één citroen door het beslag. Dan krijgen je cakejes een lekkere smaak!

Basisrecept voor botercrème:
Ingrediënten: 250 gram poedersuiker, 125 gram ongezoeten roomboter, 3 eetlepels water
Bereiding: Mix op kamertemperatuur de boter in een kom. Zeef de poedersuiker in de kom en voeg water toe, goed mixen en het is klaar voor gebruik.

Tip van Julia & Livia: Je kunt de botercrème gemakkelijk kleuren met kleurstof. Doe er een paar druppels bij en kijk hoe de kleur je bevalt. Totdat je de juiste kleur hebt. Daarna spuit je met een spuitzak en een spuitmondje mooie toefjes. Zo worden de cakejes meteen heel feestelijk. ♦

Mientje Schouten verdient de taart



achter de geraniums gaan zitten. En toen zij door een familielid op gewezen werd dat er bij de Stolp weer vrijwilligers gevraagd werden besloot ze toch maar eens te gaan kijken. Ze maakte kennis met Hans en vroeg hem of ze weer wat kon betekenen. En natuurlijk,

ja hoor, zo'n ervaren vrijwilliger is uiteraard van harte welkom. Nu is het bijna weer als vanouds, Mientje zorgt twee keer in de week voor de koffie en de thee voor de bezoekers en verzorgt daarnaast ook de

RUBRIEK BEDANKT

lunch voor groepen. En dat vindt ze heerlijk. Haar man Joop heeft ze inmiddels ook weten te strikken om vrijwilliger te worden. Mientje voelt zich weer helemaal thuis. Ze heeft intussen wel allemaal nieuwe collega's gekregen en daar kan ze het heel goed mee vinden. Hans bedankt Mientje en hij biedt haar de taart én bloemen aan. Bloemen voor Mientje, de taart voor alle vrijwilligers. Want, benadrukt Hans, zonder hen zou er geen toekomst zijn voor de Stolp. Meld dus iemand aan voor de taart! Stuur een mail naar de redactie redactie@wijkkrantoost.nl of bel naar 06 36533432 ♦

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

**Dank-
je Wel**

**Bakkerij
van Doorn**
bijzonder lekker!