

Wijkkrant Oost

'de wijk waar de zon opkomt'

oktober 2009 • jaargang 10 • nummer 48 • oplage: 5200

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

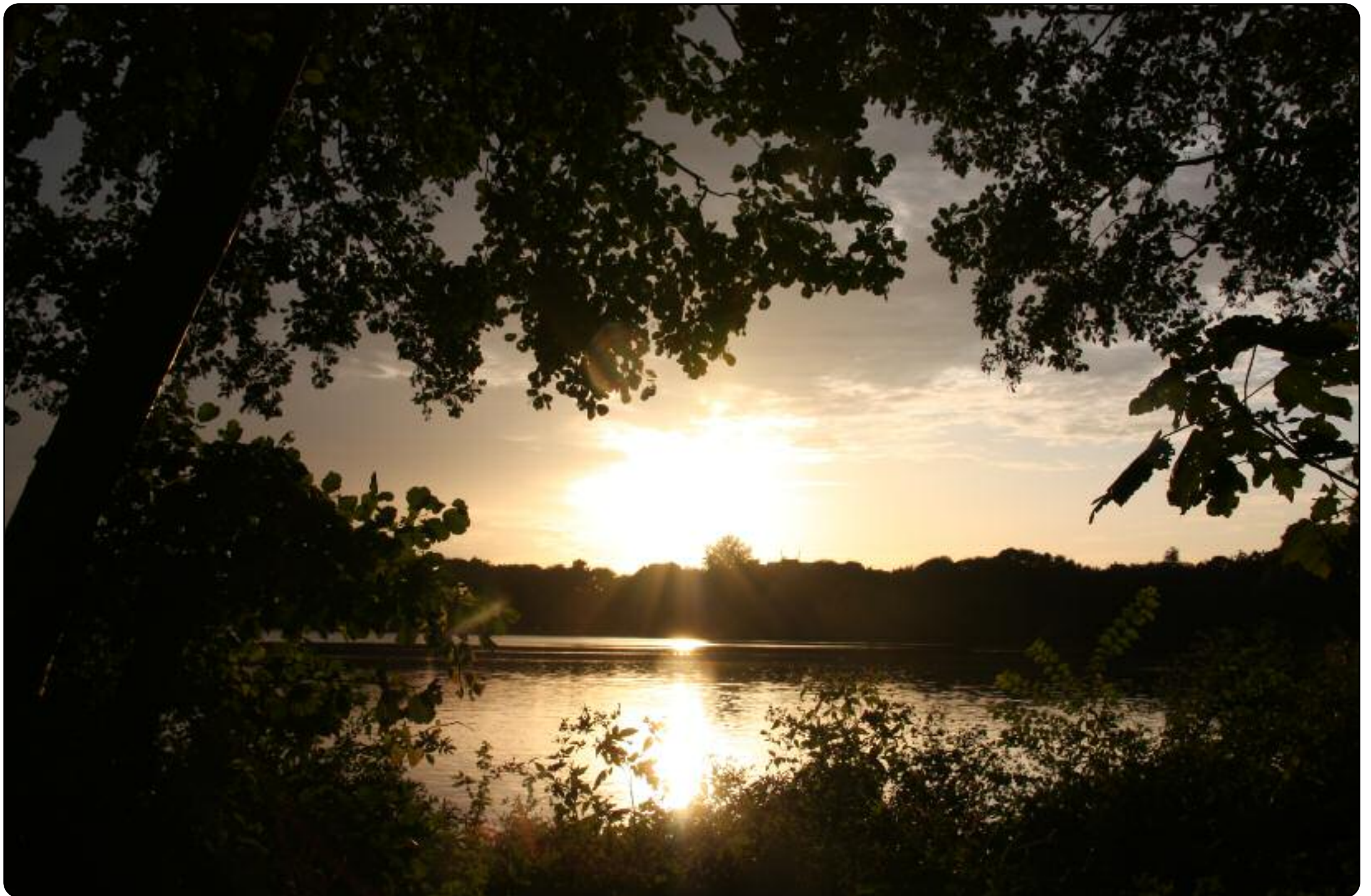
DE OOSTERPLAS: ZO MOOI!

Door Jan Wijers

Sinds de grondige opknopbeurt wandel of fiets ik vrijwel dagelijks een rondje Oosterplas. Op alle momenten van de dag is het er mooi en altijd kom ik veel mensen en dieren, met name vogels, tegen. Je kunt wel zeggen dat het oppimpen van dit

gebied zijn geld meer dan waard is geweest. Met mij genieten er velen. Complimenten voor degenen die dit alles bedacht en uitgevoerd hebben. Op de foto rechtsonder zie je een groen eilandje in een gegraven meertje. Dat eilandje is ontstaan doordat de ecologen van de gemeente een boomstronk omgekeerd in

het water hebben gezet. Wat een creativiteit en wat een fraai resultaat! Dit is nog niet alles. In het najaar wordt er gewerkt aan de ondergroei in het bos bij de Oosterhof. Ons is een 'explosie aan geuren en kleuren' beloofd. De Oosterplas kan alleen maar nog mooier worden ●



DE VACATUREBANK

Divers

Divers heeft veel ervaring opgedaan met het inzetten van vrijwilligers voor huisbezoeken in het project Preventief huisbezoek. Vooral de vrijwilligers van 55+ zijn enthousiast over hun 'werk'. Wat hen aanspreekt, is dat ze hun tijd zelf kunnen indelen. Ze gaan op huisbezoek als het hen en de oudere uitkomt of verbinden zich voor een bepaalde tijd aan het project. De vrijwilligers worden door ouderenwerker Moniek van Oss in zes bijeenkomsten goed voorbereid op de gesprekken en door haar begeleid en ondersteund gedurende het project. Divers zoekt vrijwilligers die eenzaamheid bij ouderen gaan aanpakken.

Bent u geïnteresseerd in vrijwilligerswerk waarbij u ouderen bezoekt en wilt u meer informatie, neem dan contact op met Moniek van Oss ouderenwerk Divers tel. [073] 6488635, e-mail: m.van.oss@divers.nl

Kinderboerderij Oosterhoeve

Kinderboerderij-zorgboerderij Oosterhoeve kan nieuwe bestuursleden gebruiken. *Als u interesse hebt kunt u bellen naar: 06-23910121.*

Humanitas Doorstart

Doorstart biedt steun en praktische hulp aan gezinnen met kinderen van 6 tot 14 jaar. Heb je ervaring in het opvoeden van kinderen, wil je een luisterend oor en steun bieden en heb je één dagdeel per week tijd, meld je dan aan als vrijwilliger. In oktober start de eerste vrijwilligerscursus. *Voor info, bel of mail met: Hannie Bankers, 06-83232335 of per mail: doorstart.db@humanitaszuid.nl*

Vriendendienst

Wilt u als vrijwilliger aan de slag? Meld u dan aan bij de Vriendendienst Den Bosch. Vriendendienst Den Bosch is een maatjesproject voor mensen met psychische problemen. Zij kunnen bij de Vriendendienst een vrijwilliger aanvragen. Samen wandelen, fietsen, een spelletje doen of lekker de stad in. De Vriendendienst helpt mensen die behoefte hebben aan gezelschap of een luisterend oor. *Wilt u zich als vrijwilliger inzetten voor deze mensen? Dan kunt u informatie aanvragen bij de Vriendendienst Den Bosch op maandag, dinsdag en woensdag tussen 9.00u en 14.00u. Tel. [073] 6585959 of mail: vrijwilligerswerk@RvAgroep.nl*

Natuurspeelplaats

De prachtige natuurspeelplaats bij de Oosterplas moet beheerd worden. Daarvoor zijn vrijwilligers nodig. Op de achterzijde van de wijkkrant kunt u lezen hoe u u zich kunt aanmelden.

Stichting Humanitas DMH

De Stichting biedt op verschillende plaatsen in de wijk begeleiding aan mensen met een verstandelijke beperking. Voor hen zijn wij op zoek naar mensen [uit de wijk] die het leuk vinden om mee te helpen bij

individuele en/of groepsactiviteiten. Wilt u meer weten of heeft u belangstelling? *Neem contact op met Joost Pauw [leidinggevende] op telefoonnummer: [073] 6154570 of per mail: joost.pauw@humanitas-dmh.nl*

MIM- Home-Start

Ieder gezin maakt wel eens een periode door waarin het niet zo goed gaat bijvoorbeeld door drukke kinderen of weinig contact met vrienden en familie. Meestal kun je als ouder deze problemen zelf op te lossen. Soms lukt dat niet zomaar en schept het lucht als iemand tijd heeft voor jou, om te luisteren of dat die persoon je een handje helpt bij praktische zaken rondom de opvoeding van kleine kinderen. Home-Start vrijwilligers bieden vriendschap, steun en praktische hulp aan deze gezinnen met kleine kinderen.

In September gaat er een nieuwe MIM/Home-Start cursus van start voor ervaren ouders, die geïnteresseerd zijn vrijwilliger te worden. Gedurende 7 bijeenkomsten word je opgeleid tot MIM/Home-Start vrijwilliger. Je leert o.a. de rol als vrijwilliger, waarden en opvattingen in opvoeding en communicatieve vaardigheden. Deze cursus wordt gegeven in samenwerking met het Brabants Kenniscentrum Jeugd, K2. Als vrijwilliger krijg je naast deze voorbereidende cursus persoonlijke begeleiding, leuke sociale contacten. Bovendien worden er regelmatig groeps- en themabijeenkomsten georganiseerd. Kortom: het is ontzettend waardevol om als vrijwilliger aan de slag te gaan.

Ben je geïnteresseerd, bel dan met: Ineke De Nijs, MIM/Home-Start coördinator, tel. [073] 6910482 of mobiel: 06 10003412 of stuur een e-mail: mim-homestart@planet.nl

Galant

Galant is een organisatie van Divers waar organisaties die vrijwilligers zoeken een advertentie kunnen plaatsen. Met Galant is afgesproken dat de wijkkrant de advertenties van Oost publiceert. *Om te reageren op de vacatures kijk op: www.galant.nl of bezoek hun vacaturebank. Openingstijden vacaturebank: maandag tot en met donderdag van 12.00u tot 16.00u. Op maandag en woensdag aan het Wielsem 21. Op dinsdag, donderdag en de 1ste zaterdag van de maand in de stadsbibliotheek.*

U kunt ook bellen tijdens openingstijden: tel. [073] 6156255.

Voor de volgende functie worden vrijwilligers gezocht:

09211 – Assistent fietsles

Het Servicepunt Sport en Bewegen verzorgt fietslessen. Voor deze activiteit is het Servicepunt op zoek naar assistenten die samen met een docent de fietslessen verzorg. Uw taak is assisteren bij zowel de theorielessen als de praktijklessen.

NATUURSPEELPLAATS



De natuurspeelplaats bij de Oosterplas is een geweldige plek geworden voor kinderen, maar ook voor de oudere jongeren onder ons. Dit is nog eens iets anders dan een speeltuintje met een paar wipkippen en een glijbaantje. Toch ontbreekt er iets. Het lijkt wel of het de bedoeling is dat je op sommige plekken via een boomstam over water moet kruipen. De geulen zijn namelijk al gegraven. Alleen het water is er niet. Ruben Blok, projectleider van de natuurspeelplaats, ver-schaft helderheid. "Het was inderdaad de bedoeling dat

er een laagje water van ongeveer 20 centimeter in de speelplaats had gestaan. Dat maakt de speelplaats nog avontuurlijker en spannender. Daarvoor moet het water uit de Oosterplas in het gebied van de natuurspeelplaats gepompt worden. Het water moet circuleren. Stilstaand water op een speelplek is niet best voor de waterkwaliteit. Het probleem zit hem bij de leverancier van de pomp. De levering is vertraagd. Maar we zitten er flink achterheen". Het gaat dus allemaal nog mooier worden ●

THEATERSPORTVERENIGING NIET BEPAALD DOORSNEE

Word jij het nieuwe gezicht van NBD? Doe mee aan de audities van Theatersportvereniging Niet Bepaald Doorsnee. Deze vinden plaats in oktober van dit jaar. Meer info vind je op www.nietbepaalddoorsnee.nl

Altijd al gedacht dat theatersport echt iets voor jou is? Of misschien heb je er juist nooit bij stilgestaan en lijkt het je fantastisch? Grijp je kans! We zijn momenteel met 13 mannen en vrouwen en trainen wekelijks op dinsdagen en organiseren gemiddeld 6 voorstellingen per jaar. Daarnaast vinden we het leuk om ons af en toe in een thema te verdiepen, zoals zang of stil spel. Elk jaar organiseren we een super inspirerend theatersportweekend. Kortom: een ambitieuze en actieve vereniging. Een gezellige club met een perfecte 'klik' tussen de leden onderling. Wil jij daar deel van uitmaken? Meld je dan aan via: www.nietbepaalddoorsnee.nl Oh ja, ervaring met [improvisatie] theater is handig, maar niet vereist!

Theatersport? Wat is dat?

Theatersport is improvisatietoneel in de vorm van een wedstrijd. Twee teams van vier spelers improviseren beurtelings een scene, naar aanleiding van een geplaatste uitdaging door een van de teams. Zo kan er

bijvoorbeeld uitgedaagd worden voor het spelen van een bizarre of een muzikale scene. Uitgangspunt voor de scene zijn suggesties uit het publiek. Dit kunnen suggesties betreffende locatie, emotie, relatie etc. zijn. Na het spelen van elke scene krijgt het team punten van de aanwezige rechters. Deze rechters geven niet alleen punten, maar letten ook op de inhoud, de techniek en de amusementswaarde van een scene. Zij kunnen ingrijpen, straf uitdelen en coachen.

Spelvormen

De scenes die worden gespeeld heten games en kennen een bepaalde structuur. Zo kan er sprake zijn van een beperking [bijvoorbeeld zonder woorden spelen], een raadsel [bij-

voorbeeld de identiteit van een of meerdere tegenspelers moet geraden worden] of de scene dient te voldoen aan bepaalde voorwaarden [er moet bijvoorbeeld een dilemma uitgespeeld worden].

Rol van het publiek

De rol van het publiek bij theatersport is groot. Het publiek geeft suggesties die richting geven aan de inhoud en het verloop van een scene. Het mag mooi spel belonen met rozen en ongenoegen over puntenverdeling van de rechters kan geuit worden door middel van het gooien van natte sponzen ●

Jasper Muilman

*info@nietbepaalddoorsnee.nl
Tel. [073] 6572796*

Colofon

oktober 2009
oplage: 5200 jaargang 10, nr. 48

Wijkkrant Oost

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

- **Redactie**
Ingrid Nijskens,
Mieke Verberne,
Marcel van Houtum,
Femke van Heumen
- **Bestuur**
Ingrid Nijskens,
Marcel van Houtum
- **Ontwerp & Opmaak**
Femke van Heumen
- **Druk**
Drukkerij Printbest, Kerkdriel
- **Verspreiding**
Door vrijwilligers uit de wijk Oost
- **Advertenties**
Angelique van Houtum
tel. [073] 644 40 75
- **Redactie-adres**
Lucas van Leydenstraat 27
5213 BB 's-Hertogenbosch
tel. [073] 612 47 68

- **Rekeningnummer**
17.19.17.480 [Rabobank]
- **Kopij bij voorkeur via e-mail**
wijkkrantooost@home.nl
- **Uiterste inleverdatum kopij**
1 november 2009
- **Klachten m.b.t. bezorging**
Marcel van Houtum,
tel. [073] 644 40 75

WIJKPLATFORM OOST
tel. 06 45 54 89 52

De redactie van wijkkrant Oost accepteert geen aansprakelijkheid voor de inhoud van advertenties en door derden aangeleverde teksten. De redactie van wijkkrant Oost behoudt zich het recht voor ingezonden stukken niet te plaatsen, te redigeren en/of in te korten.

VRAAG VAN DE WIJKBEWONER

Regelmatig vind ik ergens in de wijk stapels weggegooide reclamefolders. Ik erger me daar aan maar ik heb geen idee bij wie ik moet zijn om dit te melden. Weet de wijkkrant dat wel?

*Antwoord redactie: Er zijn twee bedrijven die verantwoordelijk zijn voor de folderbezorging. Als u kantoor Interland belt, nummer 088 5388624, zorgen zij ervoor dat de folders die ergens achter struiken, onder de brug bij de Aa of bij de Oosterplas terecht gekomen zijn, worden opgehaald. Bovendien kunnen zij door middel van een code vaak achterhalen wie die folders had moeten bezorgen. Zo kunnen zij de 'dader' daar persoonlijk op aanspreken. Daarnaast is er nog VSP. Ook zij zijn een verspreidingbedrijf en u kunt hen bereiken via telefoonnummer 0900 8774636. VSP is ook bereikbaar via de mail callcenter@netwerkvsp.nl
Bel dus als u reclamemateriaal ziet liggen waar het niet hoort te liggen. Zo helpt u de wijk schoon te houden.*

VRIJWILLIGER BIJ DE STOLP



Door Jan Wijers

HARRIE DEKKERS

Hij woont al meer dan 50 jaar in de wijk maar is van geboorte Vughtenaar. Harrie kan, met alle respect, een krasse knar worden genoemd. Hij heeft reeds de gezegende leeftijd van 87 jaar bereikt, maar ziet er nog kwiek en monter uit. En dat terwijl hij toch vanaf zijn 14e tot zijn 62e het zware beroep van stukadoor heeft uitgeoefend.

Harrie: "En toen was het werk heel wat zwaarder dan nu. Gelukkig was ik nogal sterk en heb ook lang kunnen doorwerken. Elke dag moest ik zes kuipen met specie maken en verwerken. Tegenwoordig hebben ze veel meer hulpmiddelen en is het veel minder zwaar. Wel moet gezegd worden dat nu de werkdruk groter is: de stukadoors worden veel meer opgejaagd".

Harrie's vader was metselaar en zijn moeder was bevriend met een stukadoorsbaas. Dus werd de jonge Harrie van school gehaald en ging hij aan de slag. "Zo ging dat in die tijd."

Harrie was vroeger ook al actief als vrijwilliger. Zo is hij voorzitter geweest van de stukadoorsbond [later bouwbond], van de NVV, de socialistische vakbond die later is opgegaan in de huidige FNV. "Als een katholieke baas in de gaten had dat je lid was van die rooie vakbond, kon je het wel schudden. Dan kreeg een ander het werk". Het vakbondswerk heeft ook wel wat opgeleverd. "In die tijd moesten men nog 48 uur in de week werken. Omdat het stukadoors zo zwaar was hoefden wij maar 45 uur."

De afgelopen 6 jaar was Harrie door

de week elke dag in De Stolp te vinden. "Van een uur of twaalf tot 's avonds vijf- zes uur. Het ligt er maar aan hoe gezellig het is. Ik doe dan de bar voor de kaartclub. Ik kaart zelf ook mee. We rikken: vijf cent de rik en voor elke overslag een dubbeltje. Het afgelopen jaar is het aantal kaarters wat teruggelopen. Met name de jongeren laten het [noodgedwongen] wat afweten. Die hebben wat minder tijd omdat ze moeten werken. Het arbeidsbureau zit er wat meer achterheen. Op zich is dat natuurlijk een goede zaak. Iedereen moet een steentje bijdragen. Maar het is voor de kaartclub wel jammer." Verder verriicht Harrie hand- en spandiensten voor de groepen die in de Stolp onderdak vinden.

Als Harrie in de Stolp komt heeft hij al warm gegeten. Hij woont nog helemaal zelfstandig en kookt zijn eigen potje. "Dat heb ik onder de knie gekregen toen mij vrouw ziek was. Ik heb haar jarenlang verzorgd. Nadat ze is overleden ben ik doorgaan met koken. Mijn kinderen hebben aangeboden dat voor mij te doen. Lief van ze, maar ik red mezelf prima." Harrie wil het wat rustiger aan gaan doen als vrijwilliger bij de Stolp. "Maar als Gerard [=beheerder van de Stolp] me nodig heeft sta ik zo weer voor hem klaar".

Vrijwilligers als Harrie zijn goud waard ●

OPKNAPBEURT OMGEVING WEDERKOMSTKERK



Door Mieke Verberne

Al jarenlang was de slechte staat van het kerkpad, het tekort aan parkeerplaatsen en het gemis van een goede fietsenstalling een doorn in het oog van koster Erik van der Schans van de Wederkomstkerk. Mensen die in het kerkgebouw moesten zijn, parkeerden noodgedwongen hun auto bij de Grevelingen of in de straten verderop. Bewoners waren daar niet blij mee. Regelmatig bracht Erik het probleem onder de aandacht van de gemeente maar zonder resultaat. Tot hij dit aankaartte bij wijkmanager Paul Hilgers. Door diens toedoen werd de omgeving van de kerk eindelijk aangepakt.

Er kwamen 18 parkeerplekken bij, het kerkpad werd vernieuwd en de fietsenrekken werden van een beugel voorzien zodat fietsen veiliger gestald kunnen worden.

Erik is heel tevreden met het resultaat. Het ziet er een

stuk overzichtelijker uit en meer mensen kunnen er nu hun auto of fiets kwijt.

Er komen heel wat bezoekers naar de Wederkomstkerk. Er worden activiteiten voor jeugd en ouderen georganiseerd door de kerk zelf. Verder zijn er uitvaartdiensten en kerkelijke activiteiten. De Pinkstergemeenschap is er welkom en ook biedt de kerk plaats aan een Kongolese gemeenschap. Verder worden er ruimtes verhuurd aan o.a. een theatersportvereniging, een aantal koren, een astrologieclub en wordt er naschoolse opvang aangeboden. De ruimtes in de Wederkomstkerk worden alleen aan non profit organisaties verhuurd; daar vallen bruiloften en partijen niet onder ●

Bent u op zoek naar ruimte dan kunt u daarover contact opnemen met: dhr. van de Schans, tel. [073] 6138095

OPROEP AAN DE WIJKBEWONER

De wijkkrant is van plan een nieuwe rubriek te starten waarin mensen met een bijzondere hobby of passie aan het woord komen. Voorbeelden? Iemand die postzegels uit Oezbekistan verzamelt, iemand die alles weet over dakpannen of kleding van pakweg Neanderthalers, een passie heeft voor schilderen van insecten of het bordu-

ren van landkaarten, niets is ons te gek. Maar ook iets 'normalere' hobby's krijgen onze aandacht.

Bent u zo iemand of kent u zo iemand, laat het ons weten. Mail naar wijkkrantoost@home.nl of bel naar: 06-36533432 of 073 6123095

De redactie

LOTGENOTENGROEP VOOR MENSEN MET ANGSTKLACHTEN

Heeft u moeite zich tussen veel mensen te begeven, bijvoorbeeld in winkels of gewoon op straat? Bent u bang in sociale situaties bijvoorbeeld om te trillen of te blozen? Bent u extreem angstig een ernstige ziekte onder de leden te hebben?

De Angst Dwang en Fobiestichting organiseert in Den Bosch een gespreksgroep voor mensen die last hebben van sociale angst, straat-

vrees, paniekstoornis, piekerstoornis en ziektevrees. De groep wordt begeleid door 2 ervaringsdeskundigen. Het uitwisselen van ervaringen en de steun en herkenning staan centraal in de groep. Ook wordt er iedere bijeenkomst een thema besproken.

Een serie bestaat uit 5 bijeenkomsten, elke maand één. De eerste bijeenkomst vindt plaats in september. We nodigen u van harte uit om deel

te nemen. Kosten: €25,- voor 5 bijeenkomsten en de contributie voor het lidmaatschap van de ADF stichting [€34,-].

Deze kosten worden soms door de ziektekostenverzekeraar vergoed.

informatie en/of aanmelding:

www.adfstichting.nl

e-mail: lotgenotencontact@adfstichting.nl
tel. 0900-2008711.

Advertentie

JOHN'S HAIRSTYLING DAMES EN HERENKAPSALON

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

JOHN'S ZONNESALON

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

Openingstijden

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

www.johnshairstyling.nl

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



KERKDRIFL

KWALITEIT
SERVISE

Tel. (0418) 63 63 63 • Email: info@printbest.nl

VADERGROEP DE KRUIMEL

Een tijdje terug hebben een aantal vaders van de Kruiemel ons gevraagd waarom er wel een 'moedergroep' is en geen 'vadergroep'. Dat vonden wij een zeer goede en terechte vraag. Vandaar dat we met een vadergroep gaan beginnen

Wat gebeurt er in de vadergroep?

- Op een gezellige manier met andere vaders praten over de opvoeding van je kind en de leuke en minder leuke dingen die dat met zich mee brengt.
- Elkaar tips geven.
- Uitbreiden van je sociale netwerk.
- Bespreken van zelf ingebrachte onderwerpen. Bijvoorbeeld: geld, relaties en gezondheid.
- Vragen als: zitten mijn vrouw en ik op dezelfde lijn met opvoeden?

Omdat de meeste vaders overdag werken hebben we besloten de vadergroep om de 14 dagen op woensdagavond te houden. We beginnen met een bijeenkomst van een uur van 19.30 uur tot 20.30 uur. Als dit niet voldoende blijkt te zijn en men behoefte heeft aan een langere bijeenkomst kan die verlengd worden tot 21.00 uur. Agnes Kuipers [coördinator van de Kruiemel] en Kim Meijs [pedagoog] begeleiden deze groep.

Heeft u zin en tijd heeft om aan de groep deel te nemen, neem dan contact met Agnes Kuipers of Kim Meijs.

De Kruiemel
van Broeckhovenlaan 6
5213 HX 's-Hertogenbosch
tel. [073] 6106505 / mobiel: 06 1788608

VET LEKKER!

Hoe u kunt voorkomen dat uw kind te dik wordt? Niet alleen wij, ook onze kinderen worden steeds dikker. In deze column vertelt de jeugdarts onder meer waar dat overgewicht vandaan komt en wat u daar als ouder tegen kunt doen.

Steeds dikker

Ik vertel niets nieuws als ik zeg dat kinderen steeds dikker worden. Ik zie 't in mijn praktijk en ik zie 't als ik om me heen kijk. Hoewel er in kranten, bladen en op tv veel aandacht wordt besteed aan de oorzaken van overgewicht en wat je ertegen kunt doen, kom ik nog steeds ouders tegen die beweren dat ze niet weten hoe 't komt dat hun kind te zwaar is. 'Hij [of zij] eet helemaal niet veel,' zeggen ze dan. Meestal raad ik hen aan om eens een tijdje op te schrijven wat hun kind op een dag allemaal binnenkrijgt. Vaak blijkt dan dat die ouders dat 'hij eet toch niks!' baseerden op wat er 's avonds aan tafel gegeten wordt. Vóór het avondeten heeft 't kind echter -vaak ongemerkt- al heel wat calorieën binnengekregen. Omdat hij gek is op cola en yoghurtdrink. Of omdat hij als hij tv kijkt altijd een zakje chips mag. Die tussendoortjes bevatten veel suiker en vet, maar heel weinig vitamines en andere voedingsstoffen.

Niet snoepen maar eten

Die belangrijke voedingsstoffen zitten wél in ontbijt, lunch en avondeten. Maar wie heeft er nou nog trek

in een bruine boterham of gekookte worteltjes als ie net een paar koeken achter z'n kiezen heeft? Dat er zo'n enorm aanbod is aan snoep en snacks voor kinderen, maakt 't er natuurlijk niet gemakkelijker op. Ga maar eens met ze naar de supermarkt: knappe ouder die zich dan strikt aan z'n boodschappenlijstje houdt. Je wilt je kind immers graag een plezier doen. Op dat soort momenten is het goed om te bedenken dat u uw kind waarschijnlijk een veel groter plezier doet met een spelletje, met samen skaten of met een middag naar het zwembad. Die extra beweging kan ook menig ouder goed gebruiken!

Ontbijt is belangrijk

Overigens blijkt uit de vragenlijsten die wij voorleggen aan kinderen uit groep 2, dat veel kinderen niet ontbijten. Blijkbaar is daar 's ochtends geen tijd voor, zodat ouders hen dan maar een boterhammetje meegeven, voor tijdens de eerste pauze. Ik ga ervan uit dat kinderen na zeven uur 's avonds niks meer eten. Dat betekent dat ze 't zo'n 15 uur zonder eten en dus zonder brandstof moeten doen. Dat is erg lang, al helemaal voor een lijfje dat nog moet groeien. Daar komt bij dat de stofwisseling niet op gang komt als je niet ontbijt, en die stofwisseling zorgt er juist voor dat je calorieën verbrandt. Geven ouders zelfs geen 'laat ontbijt' mee naar school, dan zie je dat kinderen gaan snoepen: ze hebben tenslotte energie nodig om te spelen, te bewegen en te leren. Ontbijten kinderen niet, dan heeft dat ook invloed op hun schoolprestaties. Onderzoek wees namelijk uit dat ze zich dan slechter kunnen concentreren. Daarom adviseer ik ouders van een kind met overgewicht om hun zoon of dochter 's ochtends een stevig ontbijt voor te zetten, hoe raar dat misschien ook klinkt.

Niet stilstaan maar bewegen

Meestal voeg ik daar aan toe: 'en zorg ervoor dat hij [of zij] meer beweegt.' Want dat kinderen tegenwoordig zoveel vaker te zwaar zijn, wordt niet alleen veroorzaakt door wat ze eten, maar ook door het feit dat ze zoveel minder bewegen. Ze hangen uren voor de tv of zitten achter de computer, en verbranden daarmee uiteraard geen calorieën. En juist wanneer ze toch al niks verbranden, nemen ze extra calorieën tot zich door met een zak chips of

een pak koekjes op de bank te krui-pen.

Mijn advies: laat uw kind lekker buiten spelen. En stel regels in, zoals: 'niet langer dan een uur achter de computer' of 'altijd eerst vragen, als je een snoepje wilt.' U moet maar denken: op deze leeftijd luisteren ze nog! Op deze leeftijd bepaalt u als ouder nog voor een heel groot deel wat ze binnenkrijgen. Op deze leeftijd kunt u uw kind nog gemakkelijk nieuwe eet- en beweggewoontes aanleren. Daarbij is het overigens belangrijk dat u en uw partner het goede voorbeeld geven.

Wat kun je er aan doen?

Slimmmm - doe ff gezond is een speciaal behandelingsprogramma voor kinderen met overgewicht of obesitas in de groepen van 8-12 jaar en van 12-16 jaar. Het programma is een samenwerkingsverband tussen zorginstelling Vivent, het Servicepunt Sport en Bewegen en TopFysiotherapie Bart van Lith. Op een praktische en voor kinderen aansprekende manier wordt gewerkt aan een gezond gewicht. Kinderen leren hoe ze op een leuke en goede manier van hun overgewicht afkomen. Bijvoorbeeld door meer te bewegen, maar ook door goed te letten op wat ze eten. De cursus start in november en in december.

Kijk op internet:

www.slimmmm.nl of neem contact op met het secretariaat van Vivent Voeding en Dieet.
Tel. [073] 6454177 [elke werkdag tussen 8.00u -14.00u],
e-mail: diëtist@vivent.nl

Verder heeft Vivent Voeding en Dieet ook individuele begeleiding op het spreekuur voor kinderen met [dreigend] overgewicht door een speciaal opgeleide diëtist. Samen wordt met leuke opdrachten gewerkt aan verbetering van de eetgewoontes van uw kind.

Meer informatie over dit onderwerp vindt u onder andere in het dossier 'Overgewicht [bij kinderen]' en 'Voeding, gezonde' op internet: www.gezondbrabant.nl. Aarzel dus niet en neem contact op met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD.

Willeke Vollenberg [Diëtist Vivent, Afdeling Voeding en Dieet]
0900 - 5 15 25 35
[073] 64 54 177
w.vollenberg@vivent.nl

KIND IK HOOR JE!

Door Nele Vandebriel

Over kindermishandeling

Als vervolg op de wijkbijeenkomst van 4 maart rond kindermishandeling, had ik beloofd een bericht te schrijven over wat je hier in de wijk kunt doen als je vermoedens hebt van kindermishandeling. Het blijkt namelijk dat de stap om het AMK [Advies en Meldpunt kindermishandeling tel. 0900-1231230] te bellen, vaak te groot is. Daarom is het belangrijk om te weten wat je wél kunt doen. Want *iets* doen is altijd beter dan *niets* doen.

Steunpunt huiselijk geweld

Het steunpunt huiselijk geweld Noord-Brabant is bereikbaar voor mensen die vragen hebben of hun zorgen willen bespreken rond huiselijk geweld. Iedereen kan er naartoe bellen voor advies bij een vermoeden van kindermishandeling. Als je wil, kan je ook anoniem bellen. Ze zijn bereikbaar op telefoonnummer: 0900-1262626.

Kijk voor meer informatie op internet: www.huiselijkgeweldbrabant.nl

GIT

Hier in den Bosch is enkele jaren geleden het GIT, gezinsinterventieteam, in het leven geroepen. Het is een onderdeel van Juvans, maatschappelijk werk en dienstverlening. Het GIT is er speci-

fiek voor gezinnen waar zorgen zijn over kinderen tot 12 jaar. Dat kan o.a. gaan over opvoedingsproblemen, ouders die door omstandigheden [bijv. overbelasting] tijdelijk niet goed voor hun kinderen kunnen zorgen, of vermoedens van huiselijk geweld. Het GIT kan door iedereen worden ingeschakeld. Ze stappen op het gezin af, bespreken de moeilijkheden en de mogelijkheden, en zoeken samen met het gezin naar een oplossing. Het GIT staat niet in verbinding met Bureau Jeugdzorg of de politie, daarom is de stap er naartoe vaak kleiner. Voor den Bosch Oost, Zuid en Hintham ben ik contactpersoon van GIT. Je kunt me altijd bellen of mailen om van gedachten te wisselen over een situatie. *Je kunt me bereiken op tel. 06-51866590 of tel. [073] 444244 of per e-mail: nelevandebriel@juvans.nl*

Bekende hulpverlener

Wat je ook altijd kunt doen, is een hulpverlener, jongerenwerker, huisarts, wijkverpleegkundige, vrijwilliger, etc. die je kent en waar je vertrouwen in hebt, aanspreken en de situatie voorleggen.

Deze stap is vaak nog gemakkelijker en dan sta je niet alleen met je zorgen. Eventueel kan die persoon dan weer contact leggen met het GIT of een andere organisatie. •

MANTELZORGER ONDERSCHIEDEN

"Zonder mantelzorg zou de gezondheidszorg in Nederland niet functioneren." Met deze woorden spelde wethouder Geert Sniijders zaterdag 12 september Ineke Koolen een onderscheiding op.

Ineke is al jarenlang mantelzorger van haar echtgenoot en ouder. Naast deze intensieve taken is zij vrijwilliger in de Stolp. Reden voor de Partij van de Arbeid om Ineke eens in het zonnetje te zetten.

De versierselen werden Ineke opgespeld na afloop van een lunchdebat in De Stolp, waar werd stil gestaan bij de toekomst van de zorg dichtbij huis. Algemene conclusie van aanwezige wijkbewoners was dat de huidige zorg veel en veel te versnipperd is en verschrikkelijk bureaucratisch. In de toekomst moeten multidisciplinaire teams op wijkniveau meer



kwaliteit leveren. Zij moeten samen met de mensen kijken wat die zelf nog kunnen en aan welke aanvullende zorg behoefte is.

DE ZONNEBLOEM HINTHAMERPOORT/GRAAFSEWIJK

Door Ans van Leeuwen

Er is weer veel gebeurd sinds de vorige wijkkrant. Op 27 augustus zijn de Zonnebloemgasten uitgenodigd voor een gezellige picknick bij de kantine van het B.V.V. terrein. Er was een goede opkomst: 22 gasten. Met de vrijwilligers en genodigden waren er 35 personen. Iedereen werd ontvangen met koffie en gebak. Omdat het mooi weer was konden we naar buiten.

Alles was leuk versierd met ballonnen en zonnebloemen. Jammer dat het begon te regenen. Gelukkig mochten we de kantine gebruiken van dhr. en mevr. Dera. Zaten we toch droog. Hartelijk dank!

In de kantine begonnen we met heerlijke sandwiches, daarna vers fruit om vervolgens de picknick af te sluiten met een heerlijk glaasje wijn of frisdrank en een hartige snack. Onze gasten kregen volop de gele-

genheid om bij te praten. Dat is heel belangrijk.

Het was een heerlijke dag. Grote dank aan C1000 die ons 60-jarig bestaan opluisterde met mooi versierde taarten en sprankelende wijn.

In de maanden juli en augustus mochten wij van de Stichting RIKI [dezelfde die voor de mooie Kersten Paaspakketten zorgt] 10 gasten uitnodigen voor een dagje uit. De genodigden waren natuurlijk blij. Ze mochten zelf uitzoeken waar de reis naar toe ging. RIKI: Heel hartelijk dank namens onze gasten!

Op 13 September was het Nationale Ziekendag. De vrijwilligers hebben een bloemetje rondgebracht met het gedicht 'Een zee van Bloemen' van Ruud Bos.

Voor de winter gaan we weer nieuwe activiteiten regelen. Uiteraard krijgt u daar weer bericht van. •



CURSUSAANBOD 55+ DIVERS

HET NIEUWE SEIZOEN GAAT WEER VAN START!

Daarom houden we een Open Dag activiteiten- en cursusaanbod 55+. Woont u in Den Bosch en bent u 55+ of ouder, bezoek dan de Open dag op dinsdag 29 September van 10.00u-16.00u in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115.

U komt dan alles te weten over het aanbod van de activiteitencommissies. Dat varieert van tekenen, schilderen tot tai-chi, kook- en computercursussen.

De vrijwilligers van de commissies zijn aanwezig om toelichting te geven en u kunt zich meteen inschrijven als u wilt. Maar u kunt ook gewoon een kijkje nemen of het iets voor u is. De open dag is vooral een gezellige dag! De brochure Activiteitsaanbod voor senioren 2009-2010 ligt voor u klaar bij de bibliotheken, wijkwinkels, steunpunten voor ouderen en andere openbare plaatsen. Ook op te vragen bij Divers Welzijnsonderneming tel. [073] 521 64 61 of te downloaden van internet: www.divers.nl.

De Open dag wordt georganiseerd door de vrijwilligers van de ouderen activiteitencommissies en het ouderenwerk van welzijnsonderneming Divers.

Een kleine greep uit het aanbod: er zijn talen-, computer- en fotobewerkingscursussen en diverse creatieve activiteiten variërend van bloemschikken, kaarten maken, tekenen en schilderen, mozaïek, patchwork tot speksteen bewerken.

U kunt ook terecht op het gebied van sport en bewegen, zoals dansen, tai chi, line dance, koersbal en fietsen. Op verschillende locaties is het mogelijk om aan allerlei kaartspelen en bingo mee te doen.

Activiteiten die stedelijk door Divers worden aangeboden zijn onder meer een kookcursus voor mannen in het ouderenteunpunt De Epigoon en cursussen zoals Dat gaat naar Den Bosch toe [geschiedenis], Op zoek naar zin, werken met levensverhalen, Een nieuwe wending geven aan uw leven en valpreventie [door Vivent].

EÉN JAAR DIRK EN DIRCK III



Door Mieke Verberne

Het is al weer één jaar geleden dat Dirk van den Broek de deuren opende van de supermarkt aan het van Roosmalenplein.

Tegelijkertijd opende Dirck III een slijterij aan hetzelfde plein. Toeval? Nou nee. Beide zaken opereren zelfstandig maar maken deel uit van hetzelfde familiebedrijf. Geen wonder dus dat er zowat overal waar een 'Dirk' supermarkt opent er in de buurt ook een slijterij onder de naam Dirck III gevestigd wordt.

Wat er aan vooraf ging

In het pand waar Dirk nu zit heeft lange tijd de Edah gezeten en voor korte tijd de Coop. Daarna stond het gebouw meer dan een half jaar leeg en was het onduidelijk wat er zou komen.

Omdat leegstand verloedering in de hand werkt waren buurtbewoners maar wat blij te horen dat er weer een supermarkt gevestigd zou worden. Ook verderop in het rijtje stond een winkelpand al een tijdlang leeg. Jarenlang was het een slijterij, en daarna kwam er een apotheek in. Deze verhuisde verderop naar de Hesselstraat en er meldde zich niet meteen een winkelier voor dit pand.

Na één jaar leegstand kwamen er krakers wonen. Deze werden wel gedoogd maar men bleef naarstig zoeken naar een onderneming die zich er zou willen vestigen. Slijterij Dirck III was dan ook van harte welkom.

Verbetering

Bewoners die boven de winkels en in de directe omgeving wonen maakten zich intussen zorgen over wat er in en rond het winkelcentrum gebeurde. Het was er rommelig, er waren parkeerproblemen, er werd rotzooi gedumpt, de containers voor huisvuil waren overvol, jongeren zorgden voor overlast en de leegstaande panden maakten het er ook niet beter op. Deze bewoners vormden een werkgroep en zij bedachten grootse plannen voor verbetering van de totale omgeving. Maar die plannen zullen voorlopig niet gerealiseerd worden, er zijn vele partijen bij betrokken en de belangen zijn groot. Dus daar zal nog wel een hele tijd overheen gaan voordat daar iets mee gedaan wordt.

Wel is de omgeving aangepakt, het parkeren is verbeterd, de containers zijn herplaatst, de rommel is opgeruimd; het ziet er allemaal een stuk beter uit.

De managers aan het woord

Jeroen Schenkels is manager van supermarkt Dirk van den Broek en Mike Hogendoorn van slijterij Dirck III. Aan hen de vraag hoe zij aankijken tegen één jaar nering bedrijven in dit winkelcentrum. Beiden geven aan dat zij op de hoogte waren van de problemen die er speelden in deze omgeving. Er was hen zelfs voorzichtig verteld dat het om een probleemwijk zou gaan. Maar ook hadden zij gehoord dat een aantal van die problemen aangepakt werden en ze hadden er vertrouwen in dat het goed zou komen.

En nu, één jaar na de opening, laten zij alleen maar positieve geluiden horen. Het is een heel goed jaar geweest. Fijne klanten, geen overlast, geen problemen in de buurt, een gemêleerde klantenkring en een goede omzet. Zij zijn beiden dik tevreden. Jeroen en Mike horen terug van klanten dat hun komst heeft bijgedragen aan een beter gevoel van veiligheid van de omwonenden.

Beide heren zeggen blij te zijn dat ze in dit winkelcentrum terecht zijn gekomen en laten nadrukkelijk weten dat ze zullen blijven.

CURSUS WEBDESIGN VOOR JONGE AUTISTEN

Demarrage start op verzoek van het Educatie Netwerk een cursus Webdesign. Deze cursus is voor jongeren van 12 tot 16 jaar met een vorm van autisme en met een gemiddelde tot hoge intelligentie. Zij leren in deze cursus hoe ze een website kunnen bouwen.

De cursus start op zaterdag 3 oktober 2009 en vindt één keer per twee weken op zaterdagochtend plaats. In totaal zijn er acht lessen in een groep van zes tot tien personen.

De cursus wordt gegeven bij Demarrage, van Broeckhovenlaan 6, 's-Hertogenbosch. Voor 8 lessen betaal je de introductieprijs van €125,- [betaling via PGB is mogelijk]. Aanmelden kan via de website: www.meedenbosch.nl [cursussen, Educatie Netwerk regio 's-Hertogenbosch].

Wie geen beschikking heeft over internet kan een cursusgids opvragen. Neem hiervoor, of voor meer informatie over de cursus Webdesign, contact op met:

Yvonne Kant van MEE
[regio 's-Hertogenbosch]
tel. [073]6401733
email: y.kant@meedenbosch.nl

Het Educatie Netwerk verzorgt meer cursussen. Kijk op: www.meedenbosch.nl [cursussen, Educatienetwerk regio 's-Hertogenbosch] voor meer informatie.

Het Educatie Netwerk bestaat uit: MEE regio 's-Hertogenbosch, Het Koning Willem 1 College, Anders Bezig Zijn [ABZ], Welzijnsonderneming Divers/Kei Educatie, Cursuscentrum Eigenwijze, De Muzerije en BWI Het Palet.



LEERLINGEN OBERON OP BEZOEK BIJ DE WETHOUDER



Enkele leerlingen van groep 5/6 volgden met veel plezier de kinderkookcursus op Oosterhof. Ze werden blij verrast met een bezoek van wethouder Bart Eigeman. Die vroeg of zij wel eens op het stadhuis waren geweest. Nou nee, eertlijk gezegd niet. Hij nodigde hen toen uit om met de hele klas een keer op bezoek te komen.

Na overleg met de juffrouw belde Rowan met de secretaresse van de wethouder en ze maakte een afspraak voor donderdag 23 juli. De kinderen werden hartelijk ontvangen door Bart Eigeman, die zelf de rondleiding deed. Ze boden hem allereerst een exemplaar aan van hun eigen klassenkrant 'DE COMBIKRANT'. Hij was er erg van onder de indruk. Daarna vertelde hij wat ze allemaal te zien zouden krijgen. Het was echt geweldig. De kinderen mochten zelfs in de werkkamer van

de burgemeester. In de raadszaal namen alle kinderen plaats op de stoelen van de burgemeester, de wethouders en de raadsleden. De microfoons waren uiteraard erg interessant!

Na afloop werd er tijdens een drankje nog wat nagepraat. Een van de kinderen vroeg zich af waarom er glas zat in de vloer van de moderne ontvangstruimte. Er werd uitgelegd dat je door dat glas de Binnendieze kunt zien. Je kunt zelfs als bruidspaar met een bootje aanleggen voor het stadskantoor. Dan worden de planken voor het gebouw weggehaald waardoor je via de aanlegsteiger het stadhuis binnen kunt komen.

De kinderen en hun begeleiders hebben genoten van dit informatieve bezoek. En... zo beloofde de wethouder aan de juf: "U bent altijd welkom met een volgende groep, want het stadhuis is van ons allemaal!"

HARMONIE GLORIEUX SAMEN MET EEN RIDDER

De gemeente 's-Hertogenbosch heeft besloten om op 20 juni alle veteranen van 's-Hertogenbosch in het zonnetje te zetten. Bij deze dag speelde Harmonie Glorieux een zeer voorname rol.

Er waren veteranen die op verschillende plaatsen hebben gediend: o.a. in Afghanistan, Bosnië, Indië en natuurlijk ook tijdens de Tweede Wereldoorlog.

Deze dag stond vooral in het teken van elkaar ontmoeten en het opha-

len van herinneringen. Harmonie Glorieux verzorgde twee optredens.

Ook werd de pas geridderde Marco Kroon geïnterviewd. Marco werd dit voorjaar door koningin Beatrix onderscheiden met de hoogste militaire orde die er is. Dit vanwege zijn buitengewone verdiensten tijdens de uitzending naar Afghanistan. Hij benadrukte dat het belangrijk is dat veteranen gewaardeerd worden voor hun werk en inzet. Een dag als deze betekent dan ook erg veel voor de veteranen.

OPVOEDINGSONDERSTEUNER

Hallo, ik wil me even voorstellen. Ik heet Agnes Kuipers en ben sinds kort als opvoedondersteuner actief in de wijk Oost.

Ik werk vanuit de Kruiemel, een kinderdagverblijf voor kinderen van 0 tot 4 jaar. Ook op de Kruiemel geef ik opvoedondersteuning. Daar is onder andere een 'moedergroep' en een 'vadergroep', waar allerlei zaken besproken worden die te maken hebben met opvoeden van kinderen. De afgelopen tijd hebben we onder meer het thema weerbaarheid

besproken. Hoe leer je je kind voor zichzelf opkomen zonder dat het agressief wordt? Ook is er gepraat over tandgezondheidszorg en hebben we het een ochtend gehad over hoe je je kind voorbereidt op de basisschool. Zowel bij de moeder- als bij de vadergroep kunnen nog ouders bij aansluiten.

Mocht u vragen hebben over opvoeden of over de groepen: ik ben van maandag tot en met donderdag te bereiken op: tel. [073] 6106505

OVER GRIEP EN MEXICAANSE GRIEP

Begin dit jaar informeerden we u uitgebreid over griep. Nu verspreidt zich een nieuw griepvirus over de wereld, die vaak Mexicaanse griep wordt genoemd. De verschijnselen zijn niet anders of ernstiger dan bij een gewone griep, namelijk: koorts, koude rillingen, droge hoest, hoofden spierpijn en vermoeidheid.

Maar wat is dan het verschil met gewone griep? Gewone griepvirussen bestaan al veel langer en de meeste mensen hebben al weerstand tegen zo'n virus. Daardoor worden minder mensen ziek en verspreidt het virus zich niet zo snel.

Tegen nieuwe virussen hebben we nog geen weerstand opgebouwd. Dus worden veel mensen ziek als ze er mee in aanraking komen en het virus verspreidt zich in rap tempo. Op dit moment komt Mexicaanse griep voornamelijk voor in Mexico, de Verenigde Staten, Canada, Engeland en Australië. Bent u daar korter dan een week geleden geweest of heeft u langere tijd contact gehad met iemand die de Mexicaanse griep

bleek te hebben, dan kunt u besmet zijn. Nieuwe griepvirussen worden op dezelfde manier overgedragen als de gewone, al bekende virussen. Door hoesten, niezen of praten komt er snot of slijm met virus in de lucht of op de handen [handen geven, deurklink, toetsenbord]. U raakt besmet als u het virus inademt of als het op het slijmvlies van uw mond, neus of ogen komt.

Voor besmetting is het meestal nodig wat langer contact te hebben met iemand die het virus al heeft.

Na besmetting krijgt u binnen een week griepverschijnselen. Vanaf 1 dag vóór, tot 6 dagen na het begin van de verschijnselen bent u besmettelijk voor anderen.

Er bestaan geen geneesmiddelen tegen de Mexicaanse griep. Er is wel een virusremmer, die de ziekte duur iets kan verkorten en de verspreiding enigszins kan voorkomen.

Om te voorkomen dat griepvirussen overgedragen worden is het advies:

- Was regelmatig uw handen met zeep



- Hoest in een papieren zakdoekje en gooi dat weg
- Reinig regelmatig deurklinken, bureaus, kranen en andere voorwerpen die veel worden aangeraakt
- Blijf thuis als u echt griep heeft, zodat u anderen niet besmet

En vooral: volg de algemene informatie, en gebruik uw gezond verstand, zoals u dat ook doet bij gewone griep.

Elma Noorlander
Willy Mulders

KINDERVAKANTIEWEEK VAN 'T SLUSKE

Door Mieke Verberne

Zoals bijna ieder jaar heeft het Sluske ook dit jaar weer in de laatste week van de zomervakantie de kindervakantieweek georganiseerd.

Marie van Herpen van 't Sluske kijkt met veel plezier terug op de geslaagde week. "Het was heel druk maar ook heel leuk" aldus Marie.

Gemiddeld zijn er per dag 34 kinderen geweest die genoten hebben van de activiteiten die Marie samen met 'haar' vrijwilligers bedacht hadden. Op het programma stonden o.a. een spelletjesdag, knutselen en kienen, een dagje met de bus naar de Efteling en als afsluiting een heuse kinderkermis. De activiteiten vonden deels binnen plaats en deels buiten op het schoolplein van de Brede Bossche School aan de Aa. De kinderen kregen een heel gevarieerd programma voorgeschoteld met als hoogtepunt volgens Marie, het maken van bloemstukjes! Bloemisterij de Veer had voor gratis bloemen gezorgd en vol enthousiasme hebben de kinderen prachtige bloemstukjes gemaakt.

Het team van het Sluske voorzag de kinderen tijdens de activiteiten van eten en drinken. En de kinderen gingen niet met lege handen naar huis

want er was ook nog eens voor leuke prijsjes gezorgd.

Het is een hele klus om zo'n week te organiseren. Maar het Sluske heeft een geweldig team vrijwilligers dat zich niet alleen deze week maar het hele jaar door inzet voor kinderen uit de wijk. Die vrijwilligers mogen wel eens met naam genoemd worden. Want wat zou Marie, als motor van het geheel, zonder Riet en Henk Zijlemans, Toon Kerkhof, Antoinette Kusters, Nel van Gelder, Betsie Smetsers, Frans Engels, Diana Jansen,

Cheyenne Baert, en Brigitte kunnen doen? Ook Henriette en Danita van Vliet, Jeanette en Manuela Damen en Gonny v.d. Linden die door verschillende omstandigheden verstek moesten laten gaan tijdens deze vakantie-week zijn onmisbaar voor het Sluske. Dankzij de inzet van al deze mensen hebben de kinderen uit de Graafsewijk Zuid weer een fantastische week achter de rug. Ook de komende tijd zijn zij weer van harte welkom in het Sluske in de Brede Bossche School aan de Aa.



HET ALZHEIMERCAFÉ

Op maandagavond 12 oktober a.s. 19:30u-22:00u, vindt er weer een Alzheimer Café plaats in woonzorgcentrum De Hooghe Clock Klokenlaan 85 's-Hertogenbosch. De zaal gaat open vanaf 19.00u. Het thema is: autorijden en dementie.

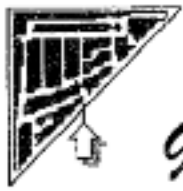
Mw. Irene Smoor [psycholoog] geeft een inleiding. Daarna gaan de 'kroegbazen' Hans Staats en Jacqueline Vermeeren in gesprek hierover met de bezoekers in het café. Ook andere zaken rondom dementie kunnen daarbij aandacht krijgen.

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en hulpverleners. Ook mensen bij wie de diagnose 'dementie' niet gesteld is, maar wel merken dat er iets met hun geheugen aan de hand is zijn van harte welkom. In het café ervaart u voor een deel de gezelligheid zoals

we die allemaal kennen. Zo kunt u een praatje maken over serieuze en minder serieuze zaken met mensen die net als u een plekje gezocht hebben in dit café. De live pianomuziek draagt bij aan een prettige sfeer.

VOOR MEER INFORMATIE:
Vivent De Hooghe Clock, tel [073] 6454700, vraag naar Paul Nas.
email: Alzheimercafé.s-hertogenbosch@vivent.nl, website: www.vivent.nl [zie onder tabblad dementie]. Toegang gratis en iedereen is welkom!

Ook kunt u met deze of andere vragen over wonen, zorg en welzijn eveneens terecht bij:
DIVERS, Ouderenwerk
tel. [073] 521 64 61
of via e-mail: www.divers.nl



Werkgroep
Graafsewijk Noord



ACTIVITEITEN OKTOBER:

Vrijdag 02 oktober	Kaarten	inschrijving vanaf 20.00u
Zaterdag 03 oktober	Dierendag*	10.30 - 12.00u
Vrijdag 09 oktober	Kinderdisco	18.30 - 20.00u
Zaterdag 10 oktober	Doe dag*	10.30 - 12.00u
Zaterdag 17 oktober	Tafelvoetbaltoernooi*	aanvang 20.00u

ACTIVITEITEN NOVEMBER:

Vrijdag 06 november	Kaarten	inschrijving vanaf 20.00u
Zaterdag 07 november	Kinderbingo*	10.30 - 12.00u
Vrijdag 13 november	Kinderdisco	18.30 - 20.00u
Zaterdag 14 november	Kokkerellen*	10.30 - 12.00u
Zaterdag 28 november	Sinterklaas*	aanvangstijd nog niet bekend

ACTIVITEITEN DECEMBER:

Vrijdag 04 december	Kaarten	inschrijving vanaf 20.00u
Woensdag 16 december	Kerstknutselen Volv*	20.00 - 22.00u
Vrijdag 18 december	Kinderdisco	18.30 - 20.00u
Zaterdag 19 december	Kerstknutselen*	10.30 - 12.00u

* voor deze activiteiten dien je je vooraf op te geven bij:
Anja Baudoin, Elzenstraat 17, 's-Hertogenbosch, 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
Dinsdag	19.00u - 20.00u	Tae-Bo	Volwassenen
Woensdag	14.00u - 15.30u	Kinderknutselclub	5 t/m 9 jaar
Donderdag	18.00u - 19.00u	Kinderdangroep	4 t/m 9 jaar
Donderdag	19.00u - 20.00u	Tienerdangroep	vanaf 9 jaar

Voor meer info over één van deze clubs kunt u contact opnemen met de vrijwilligers van Buurthuis Graafsewijk Noord op tel. [073] 6124768 [avonduren] of kom gewoon eens een kijkje nemen.

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Maandag	13.30u - 14.30u	Gym
Maandag	14.45u - 15.45u	Gym
Dinsdag	09.30u - 10.30u	Yoga
Dinsdag	09.30u - 10.30u	Yoga
Donderdag	09.30u - 10.30u	Gym
Donderdag	10.45u - 11.45u	Gym

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

ACTIVITEITENKALENDER VAN DE OOSTHOEK

MAANDAG

09.00-16.00 Trefpunt [vrije inloop]
09.30-12.00 M.C.C. Muziek
10.30-12.00 O.W. Spaans
13.00-15.00 O.W. Computer
13.00-16.00 O.W. Schaken
14.00-16.00 O.W. Tekenen
14.00-16.00 O.W. 3D kaarten
19.00-22.00 Linedance
20.00-22.00 Muziek De Vriendenkring

DINSDAG

10.00-12.00 O.W. Naailes
10.00-12.00 O.W. Kantklossen
14.00-16.00 O.W. Bloemschikken
14.00-16.30 O.W. Dansen
19.00-22.00 Bingo Oosthoek
18.30-20.00 Streetcats

WOENSDAG

09.00-12.00 O.W. Computer
09.30-12.00 M.C.C. Muziek
13.00-16.00 Biljartclub
14.00-15.30 Kinderclub De Oosthoek
14.00-16.00 O.W. Koersbal
19.00-21.00 Wandelclub Thérèse
19.30-21.00 Feritas
20.00-22.00 Herzogenwälders Muziek

DONDERDAG

09.00-16.00 Trefpunt [vrije inloop]
10.00-12.00 O.W. Patchwork
13.00-16.30 O.W. Computer
13.30-15.30 O.W. Bingo
14.00-15.00 Wijkconsulent J. Leenders
[2e donderdag v.d. maand]
18.00-20.00 Eracare [stoppen met roken]

2x per maand/op afspraak
19.00-21.00 Damesbiljart

VRIJDAG

-09.00-11.00 O.W. Mozaïek
-keuringsarts rijbewijs 70+
[4e vrijdag v.d. maand 's-middags/op afspraak]
-Natural Health Center Raha Nadid
[2x per maand/op afspraak]
-Solo de Singleclub
[2e vrijdag v.d. maand]

DE GEHELE WEEK

• M.I.M. Homestart [op afspraak]
• Trefpunt [de gehele week]
• Wijkwerkplaats Oost [s ochtend]

KINDERDANGROEP

De kinderdangroep heeft nog plaats voor kinderen die spelenderwijs willen dansen. Aan bod komen diverse dansstijlen. Aan eigen improvisatie wordt ook aandacht besteed.

PLAATS:

Buurthuis Graafsewijk Noord

DONDERDAGAVOND:

Groep 1 van 18.00u-19.00u voor kinderen van 4 t/m 7 jaar
Groep 2 van 19.00u-20.00u voor kinderen van 8 t/m 12 jaar

Heb je interesse, kom dan eens kijken. Er is een leuke dansjuffrouw aanwezig

Informatie: Anja Baudoin,
Elzenstraat 17,
's-Hertogenbosch
tel. [073] 6144070

PRESENTATIE CD IN DE STOLP

Op 25 oktober wordt in Wijkcentrum de Stolp, Rijnstraat 497 de CD 'Me and my shadow' gepresenteerd. Aanvang 13.00 uur.

OUDERENWERK OOST IN WIJKCENTRUM DE OOSTHOEK, PIET SLAGERSTRAAT 132

ACTIVITEITEN EN CURSUSSEN 55+ Op 7 september 2009 begint het nieuwe activiteitenseizoen. MELDT U AAN!

MAANDAG

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

DINSDAG

- Naailes [10.00u-12.00u]
- Kantklossen [10.00u-12.00u]
- Bloemschikken [13.30u-15.30u]
Deze activiteit zit vol.

-Dansen [14.00u-16.30u]

WOENSDAG

- Computercursus Creatief met foto's [9.30u-11.30u]
- Koersbal [13.30u-16.00u]

DONDERDAG

- Breien en haken [10.00u-12.00u] NIEUW!!!

- Patchwork [09.30u-11.45u]
- Computercursus Windows Vista voor senioren deel 1 [13.00u-15.00u]
- Bingo elke 1e 2e 3e donderdag [14.00u-16.00u]

VRIJDAG

- Mozaïek [09.30u-11.30u]

VOOR INFORMATIE en/of aanmelding:

• De Heer F. Wening, tel.[073] 6130657
• Mevr. C. Breteau, tel. [073] 6147791

VOOR AANMELDINGEN CURSUSSEN:

• Mevr. G. van Daal. Tel. [073] 6414587

BETALING CURSUSSEN/WORKSHOPS:

• Mevr. C. Breteau. Tel. [073] 6147791

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

ROMMELMARKT-/JAARMARKT WERKGROEP GRAAFSEWIJK NOORD

Op zondag 6 september opende Werkgroep Graafsewijk Noord haar 28e activiteitenseizoen met een grandioze rommel-/jaarmarkt op de speelplaatsen aan de Lucas van Leijdenstraat.

Er kan teruggekeken worden op een gezellige en vooral drukke dag. Er viel genoeg te snuffelen op de markt. Voor de kinderen waren er gratis traktaties [snoep, ijs, poffertjes, suikerspin] en zij konden zich vermaken op diverse springkussens of zich laten schminken. De gehele dag werd muzikaal ondersteund door Discotheek 'Showtime'. Daarnaast waren er diverse optredens van o.a. Michel Pieters en Peter Hollander en CV 'De Eldorado's' Er werden ook weer vele prijzen weggegeven tijdens het Rad van Avontuur. Dit is een loterij waarvan de opbrengst geheel ten goede komt aan het vrijwillig jeugd- en jongerenwerk in de wijk.

AL DE PRIJZEN HIERVOOR ZIJN BESCHIKBAAR GESTELD DOOR DE VOLGENDE VASTE SPONSORS EN WINKELIERS UIT DE DIRECTE OMGEVING:

- Koopjeshal Pijnburg
- Lawrence Pennings

- Pizzeria da Lino
- Princen Sport
- v. Woensel Bloemen
- Ruiterman IJzerwaren
- Tuincentrum Stolzenbach
- L&P Afbouw en Montage
- Mei Metselwerken
- Videotheek Hollywood
- Dirk III
- Dirk van den Broek
- Cafeteria Piccadilly
- Cafeteria De IJsbeer
- Croissanterie Le Jardin
- FC Den Bosch
- Glasservice Noord
- John's Hairstyling
- Gereedschapmakerij Uden
- Fabricom
- Joep vd Donk/TWS
- Tegelzettersbedrijf Hoedemakers VOF
- Sars Verhuizingen en Verpakkingen
- Mevr. Janissen
- Nelson Cafeteria
- Fred van der Heijden
- Bakkerij Humblé
- Bakkerij René
- Bloemsierkunst Peter Kuys
- Dierenspecialzaak v.d. Veer
- Fam. Libregts
- Johan en Miep

- Riny en Mien
 - Piet v. Dalsen
 - Rik en Tineke
 - Kapsalon Meili
 - Rodain
 - Schouten Automaten
 - Little Car Company
 - Dave Linnenbank Montage
 - Drankenhandel Dennis Nelissen
 - Sportiom
 - Kuijpers Installaties bv
 - Kevin Damen
 - Schilderwerken Jos Hoffman
 - Cafe Int Wilt Vercken
 - Lika Kappers
 - Shoeby Fashion
 - Friethuis De Dageraad
 - Nail & Beautysalon Marieza Taks
 - GSM Today
 - Romy en Piet
 - Fam. Spoor
- Werkgroep Graafsewijk Noord dankt alle sponsors, vrijwilligers en bezoekers voor deze grandioze dag.

PROGRAMMABOEKJE 2009/2010 Het nieuwe programma met alle activiteiten voor het seizoen 2009-2010 ligt voor u klaar in: Buurthuis Graafsewijk Noord, Lucas van Leijdenstraat 27 te 's-Hertogenbosch.



ACTIVITEITENKALENDER WIJKCENTRUM DE STOLP

MAANDAG

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

DINSDAG

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

WOENSDAG

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

18.30u Biljarten BSV
19.00u Yoga Do-in
20.00u Boeren Kroonkapel
20.00u Improvisatiever. Zoetelieve

DONDERDAG

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

VRIJDAG

09.00u yoga
13.00u vrij kaarten
19.30u percussieband Matakabra

ZATERDAG

18.00u CV 't Heuveltje

ZONDAG

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

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

Vernieuwde Oosterplas feestelijk geopend

Op 15 juli waren alle bewoners welkom op het feestje ter ere van de vernieuwde Oosterplas. Wethouder Jetty Eugster kreeg een rondje Oosterplas met paard en koets aangeboden. Daarna voerde zij de openingshandeling uit. Met een druk op de knop onthulde ze een nieuw toestel om te fitnessen op het strand. Het was gezellig druk. Jong en oud genoot van de patat met ranja of een glaasje bier.

Inmiddels hebben vele Bosschenaren alweer de hele zomer kunnen genieten van het prachtige natuurgebied de Oosterplas. De nieuwe toegangsweg zorgt voor minder verkeer in de wijk. Er zijn nieuwe parkeerplaatsen, onder meer op het nieuwe parkeerterrein bij het strandbad dat toegankelijk is vanaf de Maastrichtseweg. De Oosterplas is hierdoor autoluw geworden. Ook zijn de paden, beschoeiingen en banken vernieuwd. De komende tijd is er nog aandacht voor de natuurspeelplaats. Ook zal de laatste hand worden gelegd aan het belevingspark bij verzorgingshuis de Oosterhof.



Natuurspeelplaats: elke dag een nieuw spel

De natuurspeelplaats bij de Oosterplas is bijna klaar. Dat wil zeggen: de basis is er. Er liggen zandheuvelds, keien, bomen, gras en ondiepe watertjes. 'Een natuurspeelplaats is nooit kant en klaar. Kinderen kunnen nu gaan bouwen en knutselen, de plek verder inrichten naar eigen fantasie. Er is ruimte voor creativiteit en pionieren, elke dag een nieuw spel,' aldus ontwerper Ruben Blok.

Samen met Henk Verschuur, wijkteamleider Beheer Openbare Ruimte (BOR), loopt Ruben na zijn vakantie enthousiast over de net aangelegde natuurspeelplaats. Hij is vol verwachting hoe de speelplaats gebruikt gaat worden. 'Eigenlijk moet het hier nu zwart zien van de kinderen. O kijk! Hier onder die boomtak hebben kinderen gespeeld, zie je die hoopjes stenen?'

Spannend

Henk Verschuur somt op wat er nog allemaal moet gebeuren: 'Het wordt veel dichter begroeid. Op de heuvels hebben we gras ingezaaid met kruiden en een bloemenmengsel. Er komen nog meer bomen. We willen geen keurige bankjes, maar halve boomstammetjes en keien om

op te zitten. Er komen nog voetbaldoeltjes. De skateramp wordt opgeknapt. Ik denk ook aan lange takken van wilgenhout waar je iglo's van kunt maken.' Ruben: 'Het moet hier een beetje spannend worden. Ik hoop dat er ook projecten komen. Daarvoor gaan we nog activiteiten aanbieden via scholen en verenigingen. Als daar goede ideeën van kinderen zelf uit komen, proberen wij die te realiseren. Als het even kan samen met een groep enthousiaste kinderen.'

Opening

De natuurspeelplaats moet als wijkspelplaats aan de vastgestelde veiligheidsnormen voldoen. Daarvoor vindt binnenkort nog een keuring plaats. Henk Verschuur: 'We zouden ook graag enkele vrijwilligers hebben. Mensen die geraakt zijn door het idee van een natuurspeelplaats en die een oogje in het zeil willen houden. Bijvoorbeeld een keer papier prikken. Ons bellen als er glas ligt of andere rommel.' Als alles wat nog moet gebeuren klaar is, volgt de officiële opening van de natuurspeelplaats. Ruben: 'Daar zijn allerlei ideeën voor. Ik weet nog niet wat het wordt, maar zeker iets leuks met heel veel kinderen.'

Wie zich in wil zetten voor het behoud van een mooie natuurspeelplaats kan zich melden bij Henk Verschuur: (073) 6153176 of H.Verschuur@s-hertogenbosch.nl.



Wijkteamleider Henk Verschuur (links) en ontwerper Ruben Blok.

'We willen overal actieve bewonerscomités'

Coen van Riel werkt als woonconsulent bij BrabantWonen. Onder zijn werkgebied vallen onder meer de Aawijk en de Graafsewijk. 'Oost is een mooie wijk om te werken. Er zijn actieve bewonerscomités, maar ook buurten waar ik zo'n comité nog op gang wil krijgen. BrabantWonen wil graag weten wat er speelt in de buurten en samen met bewoners werken aan verbeteringen. Een van de middelen daarvoor is het leefbaarheidsbudget.'

Coen is blij met de actieve bewonerscomités aan het Memlinplein, de Loekemanstraat en de Lingestraat. 'We zien elkaar minimaal twee keer per jaar. We lopen dan ook door de buurt, zodat bewoners kunnen aangeven wat hun wensen zijn. Verder zijn er ook minder officiële bewonersinitiatieven, zoals rond de Dr. Schaepmanstraat en de Van Reysstraat.'

Renovaties

De Aawijk is nog niet zo lang geleden gerenoveerd. Een renovatie op het Memlinplein staat voor de deur. Coen: 'Het technisch onderzoek is al uitgevoerd. Alle huizen krijgen dakisolatie, gevelisolatie, nieuwe kozijnen en dubbel glas. De nieuwe badkamer, keuken en toilet zijn niet verplicht. Het bewonerscomité verzamelt nu alle opmerkingen en wensen, zodat we straks kunnen bekijken of deze te realiseren zijn. Ook de buurt rond de Cyprusstraat in de Graafsewijk komt nog aan de beurt voor renovatie. We gaan daar nu eerst op verzoek van de bewoners de brandgangen op tactische plaatsen afsluiten. Dat moet het gevoel van veiligheid gaan verbeteren.'

Wijknetwerk

BrabantWonen werkt nauw samen met andere partijen, zoals de politie, Divers en Juvans. Dat gebeurt onder andere via het wijknetwerk. Coen: 'Is er bijvoorbeeld sprake van overlast, dan kunnen bewoners mij bellen, of onze wijkbeheerder in Oost, Mark Hamers. Bij burenrudies zullen wij in eerste instantie Buurtbemiddeling van Divers inschakelen. Zijn er echt ernstige dingen aan



Coen van Riel: 'Ik ben nog op zoek naar bewonerscomités rond de Demmelstraat en de Cyprusstraat.'

de hand, dan zijn in het wijknetwerk de lijntjes kort en kan hulpverlening snel op gang komen.'

Leefbaarheidsbudget

'Schoon, heel en veilig', zo luidt het motto van BrabantWonen. 'Hierin willen wij graag investeren,' zegt Coen. 'Van onze bewoners verwachten we hetzelfde. Ons leefbaarheidsbudget is vergelijkbaar met het BIG-geld van de gemeente. Bewoners kunnen een bedrag uit het leefbaarheidsbudget aanvragen voor buurtactiviteiten. Niet voor eten en drinken, maar voor feestjes en leuke ideeën die het buurtgevoel versterken. En daarmee de leefbaarheid en de veiligheid verbeteren. BrabantWonen doet hier graag aan mee. Wij staan bijvoorbeeld met koffie en iets lekkers op de Leyhof tijdens de burendag van 26 september.'