

BUURT-CA-FÉ O (-S)
CAFÉ IN EEN WOONWIJK

PietJan Dusee schrijft
dit keer over café
de Berkdijk

P3

NIEUW!
3 SPECIALE THEMA
PAGINA'S

we beginnen met enkele
singles in uw wijk

P5

BEWONERSCOMITÉ
KORVEL

zoekt extra
ondersteuning

P8



JAARLIJKE
BUITENSPEELDAG

woensdagmiddag
14 juni bij het
Zuiderkwartier

P11



Maudy Peeters Powerwif om de hoek

Door Kim Pattiruhu

Aan de Bredaseweg in het Sparrenheuvel Instituut voor huidverzorging kun je huid en lijf laten verwennen, maar ik val er maar meteen mee in huis: het is geen plek voor happy endings en ook botox doet Maudy Peeters niet.

Maudy

Maudy doet de deur open. Haar krullen doen me denken aan de krullen van Pam ('Je haar danst'). Ze ziet eruit zoals je verwacht bij een schoonheidsspecialiste: verzorgd, comfortabele platte schoenen die geen geluid maken, extreem zachte handen (hoe doen ze dat toch) en een vriendelijk gezicht. Het type waarbij je op je gemak kunt zijn en waar je van op aan kunt dat ze je geruststelt als de volgende handeling weleens pijn kan doen. Zacht, maar niet te poezelig, want reken maar dat Maudy weet wat ze doet. 30 jaar ervaring en gedrevenheid maken Maudy tot een vakvrouw pur sang met een up-to-date vakkenis.

Klein, maar fijn

De naam heeft niets te maken met de nabij gelegen Sparrenstraat (Bomenbuurt), maar met het vorige adres van het Instituut. Maudy nam ooit het Instituut over van haar voormalige baas. Ze droomde al van haar eigen praktijk en toen haar de mogelijkheid werd gegeven de zaak over te nemen, greep ze haar kans en verhuisde ze het bedrijf naar de huidige locatie.

Het team is klein, maar verfijnd. Met alle belangrijke diploma's en vele specialisaties op zak, volgt Maudy met veel enthousiasme regelmatig nieuwe trainingen en cursussen om haar kennis uit te breiden. Collega Kim is allround schoonheidsspecialist niveau 4. Haar specialisaties zijn acné en bindweefselmassage, maar is van plan meer specialisaties eigen te



foto; Kim Pattiruhu

maken. Met de specialisatie acné en scholing op het gebied van voedings-supplementen en voeding is Micky een echte allround schoonheidsspecialiste. Daarnaast is zij ook pedicure.

Pas op voor de zon!

Als ik vraag wat nou belangrijk is als het gaat om huidverzorging, vertelt Maudy me dat reinigen het allerbelangrijkste is. Poriën moeten nu eenmaal ademen. Daarnaast is het beschermen van je huid tegen de zon ook iets waar ze voor waarschuwt. Maudy zelf heeft wat pigmentvlekjes in haar gezicht. Als ze had geweten hoe schadelijk UV voor de huid is, had ze destijds minder in de zon gebakken en zich beter ingesmeerd tegen de zon. Een overdosis aan UV-straling verhoogt niet alleen de kans op huidkanker, je huid verouderd er ook sneller door. Bovendien kunnen de cellen die pigment maken 'in de war raken'

waardoor je ophopingen van pigment krijgt: donkere vlekken op je huid.

Sparrenheuvel Instituut voor huidverzorging:

In 2016 vierden de drie dames niet alleen dat ze 20 jaar bestonden, ze ontvingen ook de prestigieuze Beauty Award voor Beste Schoonheidsspecialist regio zuid. Sparrenheuvel is daarnaast ook actief voor de Stichting Look Good... Feel Better. Deze stichting steunt vrouwen met kanker bij hun uiterlijke verzorging.

Ondertussen zitten ze gewoon bij ons om de hoek aan de Bredaseweg 202. Als je een afspraak wilt maken dan kun je ze bellen: 013 536537 of stuur ze een vrijblijvende mail via info@instituut-sparrenheuvel.nl. Maudy, Kim en Micky werken namelijk op afspraak, zodat ze hun klanten, van puber tot senior, volledige aandacht

en zorg kunnen bieden. Oh, en de koffie smaakt ook erg lekker!



www.instituut-sparrenheuvel.nl

Ouderdomsvlekken (de officiële naam is lentigo) komen veel voor: de meeste mensen vanaf middelbare leeftijd hebben wel een of meer van die bruinige vlekjes op de huid. Deze pigmentvlekjes ontstaan vooral op plekken die veel in de zon komen, zoals de hand, rug en het gezicht. Ze worden ook wel zonnevlekken of levervlekken genoemd. Het is goed om niet te wachten totdat er pigmentvlekken zijn ontstaan, maar al vroeg aandacht te geven aan de gezondheid van je huid: zonschade wordt namelijk 'in de huid opgeslagen'. In de jeugd opgelopen schade kan op latere leeftijd problemen geven.

dmp
administratie

dmp administratie
Dorith Looijkens Bierings RBC
Eikstraat 14, 5038 MP Tilburg
telefoon 06 54 39 12 21
info@dmp-administratie.nl
www.dmp-administratie.nl

MKB | ZZZ | particulier
Ondersteuning bij uw belastingaangifte of administratie.
Informeer vrijblijvend naar een kostenopgave op maat.

Belastingaangiften | Toeslagen | Fiscale dienstverlening
Boekhouding | Jaarrekening | Loonadministratie

De Fietsgarage
reparatie & onderhoud

Rubensplein 25, Tilburg
Zie voor lopende acties www.defietsgaragetilburg.nl



De Koppel
Inspireert en informeert

De Koppel is de wijkkrant voor Korvel, Westend en Sint Anna. Zij verschijnt 5 keer per jaar in een oplage van 4700 exemplaren.

Redactie adres
Stichting Wijkkrant de Koppel
p/a Karel Doormanlaan 35,
5025 ZD Tilburg
redactie@wijkkrantdekoppel.nl
www.wijkkrantdekoppel.nl

Redactie
Stijn Oosterling: redactie
Boudewijn Aerts: redactie
Dagmar Ebbeling: redactie
Marc Reinieren: fotografie website
Odette Payens: opmaak advertenties
Kim Pattiruhu: fotografie advertenties

Opmaak:
www.ontwerpcirkel.nl

Voor vragen, opmerkingen of eventuele klachten kunt u naar de redactie mailen:
redactie@wijkkrantdekoppel.nl

De eerst volgende Koppel komt uit op 21 juni 2017.

Eerstvolgende kopijsluiting is 2 juni 2017.



Wijkbestuur
Korvel
Westend
Sint-Anna

Spreekuur Wijkbestuur Korvel, Westend, St. Anna

Het wijkbestuur Korvel, Westend, St. Anna start met ingang van 3 mei a.s. met een wijksprekkuur voor de wijkbewoners. Iedere woensdag zal het wijkbestuur te vinden zijn in het wijkcentrum De Nieuwe Stede voor het wekelijkse spreekuur.

In de even weken is het spreekuur van het wijkbestuur van 10.00 uur tot 11.00 uur. In de oneven weken zal het spreekuur van 19.00 uur tot 20.00 uur zijn.

Het eerste spreekuur van het wijkbestuur vindt plaats op woensdag 3 mei 2017 van 10.00 uur tot 11.00 uur. Heeft u iets te bespreken met het wijkbestuur, kom dan op de woensdag naar Wijkcentrum De Nieuwe Stede voor het wekelijkse spreekuur van het wijkbestuur Korvel, Westend, St. Anna.

Wilt u meer te weten komen over het wijkbestuur Korvel, Westend, St. Anna? Kijk dan voor meer informatie op www.korwesta.nl of volg ons via facebook.

Hoarders zijn mensen met verzameldwang

Door Mariëtte Laugeman

Er zijn mensen die postzegels verzamelen, maar er zijn ook mensen die dieren verzamelen. We zien dit meestal gebeuren met honden en katten. Iemand die veel dieren verzamelt doet dit vaak uit liefde voor het dier en omdat deze persoon mensen niet vertrouwt en liefde krijgt van dieren.



foto; Lisette van Kemenade

Vaak krijgen de dieren de mooiste namen. Gewonde dieren en zwerwers worden liefdevol opgenomen, maar het verzamelen stopt niet. Er is bij de hoarder geen besef van "genoeg". De situatie wordt pas duidelijk voor de buitenwereld wanneer er overlast ontstaat en burens en familie aan de bel trekken bij officiële instanties over stankoverlast en lawaai.

Het zijn vaak niet de rijkste mensen die dieren verzamelen en het voeren van bijvoorbeeld 20 katten kost veel geld. Het is dan ook duidelijk dat het welzijn en de gezondheid van de dieren in het gedrang komt en er besmettelijke ziekten kunnen uitbreken. Ook wordt door de onhygiënische situatie en losliggend voer ongedierte aangetrokken zoals vlooien, muizen en ratten.

Omdat de hoarder weinig vertrouwen in de mensheid heeft is het van belang dat een geduldig begrip mens het vertrouwen krijgt van de verzamelaar en afspraken maakt die nagekomen worden. Er moet vaak snel gehandeld worden omdat in groepen katten veel gepaard wordt en de dames 4 nesten per jaar kunnen krijgen. Door inteelt en onvol-

doende zorg sterven veel jonge poesjes een akelige dood. Helaas duren de gemeentelijke procedures vaak veel te lang (jaar) waardoor onnodig leed blijft bestaan. Deze trajecten kosten de maatschappij veel geld, omdat teveel ambtenaren met onvoldoende kennis zich met deze complexe materie bemoeien.

De belangrijkste persoon is altijd de vrouwenspersoon, die de hoarder duidelijk weet te maken dat de situatie onaanvaardbaar is. Het welzijn van de dieren is niet geborgd en vaak is de hygiëne ver te zoeken. Als eenmaal de knoop is doorgehakt om een einde te maken aan de onwenselijke situatie, het huis is gesaneerd en de eigenaar achterblijft met 2 gezonde, geënte en steriel gemaakte dieren is iedereen tevreden. Samenwerking tussen dierenbescherming, dierenarts en de "opvang" voor de dieren geeft het snelste en goedkoopste resultaat.

Wat niet vergeten mag worden is een regelmatig terugkerend bezoek bij de geholpen mens om een herhaling van verzamelen te voorkomen. Onze boodschap aan iedereen is dat

zo snel mogelijk problemen gesignaleerd moeten worden met een snelle passende oplossing voor mens en dier. Wanneer mogen we spreken van een dieren-hoarder :

1. De eigenaar is niet in staat minimale verzorging (vaccinatie, voeding of medische zorg) aan zijn dieren te geven.
2. De eigenaar heeft geen inzicht wat zijn of haar eigen gedrag teweeg brengt voor het welzijn van de dieren.
3. De eigenaar blijft dieren houden, verzamelen, toevoegen of er mee doorkokken, ondanks het feit dat de leefomstandigheid van de dieren hierdoor verslechtert.
4. De eigenaar ontkent de problemen die door de grote hoeveelheid dieren of hun levensomstandigheden worden veroorzaakt, voor hemzelf, de directe omgeving of de Volksgezondheid (vlooien, teken, Lyme, Toxoplasma).
5. De eigenaar is niet in staat te zorgen voor voldoende hygiëne waardoor ongedierte aangetrokken wordt zoals ratten, muizen en vlooien.
6. De eigenaar beseft niet dat zijn eigen gezondheid ook in gevaar loopt, leven in continue ammoniakgeur dat niet bepaald gezond is voor de longen.

Indien u een vermoeden heeft van een hoarder meld dit dan aan de juiste instanties:

- Bij dierenleed neem contact op met de dierenpolitie op het landelijk meldnummer 144.
- Bij stank of geluidsoverlast neem contact op met de gemeente.



Van Herwaarden
Gordijnen - Tapijt - Laminaat - PVC - Accessoires

Voordelig in Gordijnen, PVC, Laminaat en Tapijt

Van Herwaarden
Korvelplein 211
5025 JX Tilburg
Tel. 013 - 4683097

PAARDENSPRONG puzzel

E	R	I
U	N	V
E	Z	H

De laatste letter (N) krijg je kado, omdat je nooit op dat vak terecht kunt komen met de zogenaamde paardensprong. Wie wel eens heeft geschaakt weet hoe dat gaat. Van het beginvak ga je eerst een vak omhoog of omlaag en dan twee vakken opzij. Of eerst twee vakken omhoog/omlaag en dan één vak opzij (links of rechts) en zo verder. De paardensprong lijkt dus op de letter (L). Elk vak wordt één keer aangedaan. De letters vormen een woord dat het onderwerp is van een stukje, verderop in deze editie.



Diggers RECORD STORE

diggersrecordstore.nl

Kindercreche Zuid. De betaalbare familiecreche van Tilburg Zuid



Wij bieden:

- Het laagste uurtarief van Tilburg
- Flexibele opvang mogelijk
- Elke werkdag geopend van 7.00-19.00 uur

**Kindercreche Zuid**

www.kindercreche.nl/zuid - Tafelbergstraat 135 (naast het verzorgingstehuis) - T. 013- 580 02 91

‘buurt-ca-fé o (-s) café in een woonwijk

COLUMN

Door: Pietjan Dusee

Er was nog nauwelijks televisie en het liefst speelden we buiten. Hoewel er bij de Starings-
straat wel klaarovers waren en de Berkdijksestraat veel verkeer kende was dat onvergelij-
baar met de drukte nu. Buiten spelen had nog enkele zweem van gevaar. Wij waren van
de sport en het spel. We liepen hard, voetbalden een beetje in de poort, we sprongen een
beetje ver en een beetje hoog en we fietsten een beetje rond de blok. Op onze doortrap-
pertjes waanden wij ons echte wielrenners. We hadden een klein en een groot blok.



foto: Kim Pattiruhu

Bij het grote circuit fietsten wij naar de
Coba Pulskenslaan, via het Roosevelt-
plein en de Johan van Zantenstraat
terug naar de Berkdijksestraat en het
was altijd mooi weer. Pas veel later be-
greep ik dat wij alleen mooi-weer-fiet-
sers waren. Daarom zaten er ook altijd
wel wat klanten op het terras van Café
De Berkdijk (De Nap zeiden de wat ou-
dere renners) die ons als jonge helden
toejuichten.
Wij kwamen niet bij De Berkdijk. Wij
waren kinderen natuurlijk, maar ook
onze ouders, onze oudere broers en
zussen kwamen er niet. Mensen gin-
gen überhaupt niet zo vaak op café
en dan nog vooral gekoppeld aan het
verenigingsleven. Op het terras zaten

altijd heel gewone mensen, met altijd
goede zin, daar kon het niet aan lig-
gen.

*Ik had wel eens binnen gekeken
en er stond een biljart en in mijn
kinderlijke herinnering.*

Een immense bar met haar rug naar
de straatkant en geen stamtafel, een
en al gezelligheid, maar binnen was
ik nooit. Wij fietsten keihard nog een
ronde, beantwoorden het gejuich met
een zegegebaar en reden naar huis
voor een kopje thee met een beschuit.
Het zal ruim 10 jaar later zijn en ik
kom bij toeval een van de toenmalige
buurtkinderen tegen op weg naar zijn

ouders in de Joost van de Mortel-
straat. We wisselen wat uit en doe
eens gek, het is mooi weer, zullen we
wat drinken bij Café De Berkdijk? We
lopen er heen.
Het terras is er nog met die typische
witte terrasstoelen maar het café
heeft de DE verloren en heet nu ge-
woon Berkdijk. De hele voorgevel
lijkt in bezit genomen door de kleu-
ren geel en rood. Achter het raam,
boven het raam, dwars op de gevel,
overal in grote letters: SKOL Interna-
tional bier. Mijn kompaan verzucht:
“Moeten we dit wel doen?”

Oorspronkelijk komt de brouwerij
uit Rotterdam maar voor ons komt
Oranjeboom natuurlijk uit Breda. In
1973 besluit de brouwer om haar
bier voortaan als Skol in de markt te
zetten en als daar later de term inter-
national bier aan toegevoegd wordt
is het kwaad geschiedenis. Ook Cor
Krijnen van Café Berkdijk heeft blijk-
baar moeten zwichten voor de brou-
wer. Mijn kompaan verzucht:

*“Weet je dat ze dat bier kaal
tappen en er vervolgens de
synthetische kraag opleggen?”*

Kortom het bier heeft al snel imag-
oproblemen. In 1980 verdwijnt het
merk Skol uit Nederland en keert
Oranjeboom terug naar Oranje-
boom. “Ik denk niet dat we dit moe-
ten doen, dat bier smaakt naar pies,
nog erger als Heineken naar pies
smaakt.” Bijna was ik in Café Berkdijk
geweest met de nadruk op bijna. Ik
heb er als kind weleens binnen ge-
keken.

Ik herinner me de reclames voor Skol
op televisie met Piet Bambergen van
de Mounties. De jingles op de radio
werden ingezongen door ene Patri-
cia Paay. Een grap over de smaak van
het bier en de recente pornofilm in-
cidentjes van deze zangeres zijn te
flauw voor woorden, dus die zullen
we maar niet maken. Overigens heeft
de firma Tuborg nog steeds een spe-
ciaal merk Skol. Een op de drie Bra-
zilianen anno nu die bier drinken drin-
ken Skol, dus.

**Wil jij ook iets schrijven over de
buurt of heb je een leuk idee voor
een column in de wijkkrant?**
Dat kan. Mail ons;
redactie @wijkkrantdekoppel.nl

Informatie van het AdvocatenCollectief



Ziektekostenverzekering en verblijf in het buitenland

Door: mr. Anna Macharoblishvili

Alle Nederlandse inwoners moeten
volgens de wet verzekerd zijn voor
hun ziektekostenverzekering. Ook
indien u voor een langere periode
in het buitenland verblijft, kan deze
verplichting om in Nederland verze-
kerd te blijven doorlopen. Dat is bij-
voorbeeld het geval als het verblijf in
het buitenland van tijdelijke aard is.
Dit geldt ook indien u niet staat in-
geschreven in Nederland.

Als hoofdregel geldt dat indien het
verblijf in het buitenland korter dan
één jaar is, de verplichting om in
Nederland verzekerd te blijven voor
de ziektekosten blijft doorlopen. Dit
geldt niet indien u naar het buiten-
land gaat om te werken. Wanneer
u gaat werken binnen de Europese
Unie of bij een ‘verdragsland’, dan
vervalt de verplichting om ook in
Nederland verzekerd te blijven.

Indien u naar het buitenland ver-
trekt, maar wel in Nederland blijft
werken, dan bent u alsnog verplicht
om in Nederland verzekerd te blij-
ven voor uw zorgverzekering.

Minimumjeugdloon

Het minimumjeugdloon gaat de ko-
mende jaren in stappen omhoog.

Op dit moment ontvangen jongeren
onder 23 jaar minder dan het wette-
lijk minimumloon. De overheid vindt
dat dit niet meer past bij de arbeids-
markt- en inkomenspositie van wer-
kende jongeren. Vanaf 1 juli 2017 zal
het minimumjeugdloon daarom in
stappen omhoog gaan, zodat jonge-
ren vanaf 21 jaar het wettelijk mini-
mumloon gaan verdienen.

Het loon van jongeren van 18, 19 en
20 jaar zal eveneens stijgen om het ri-
sico te beperken dat de verschillende
leeftijden een te grote rol gaan spelen
bij het aannemen van werknemers.

**Op www.advocatencollectief.nl
kun je gemakkelijk offertes
aanvragen voor bijstand in ju-
ridische kwesties en juridische
adviezen bij uw proces.**

AdvocatenCollectief

ADVOCATUUR • ORGANISATIEADVIEZEN • OPLEIDINGEN
ARBEIDSVRAAGSTUKKEN • CONTRACTEN

Wat doen we

Onze rechtshulp heeft zich in de loop der jaren fors uitgebreid.
Een greep uit de rechtsgebieden waarvoor U bij ons terecht kunt:

- Arbeids- en ontslagrecht
- Ambtenarenrecht
- Belastingen
- Uitkeringen (bv. ZW, WAO, WIA, WW, WWB-bijstand, AOW, WMO, pensioenen, ziektekostenregelingen en kinderbijslag)
- Echtscheidingen, alimentaties, familiezaken
- Consumentenzaken en verzekeringen
- Contracten
- Horecazaken
- Huur- en andere woonzaken
- Letselschade, bedrijfsongevallen en medische blunders
- Strafrecht

Gratis spreekuur

Op onze spreekuren kan iedereen terecht voor een eerste gratis advies.
Vaak is dat afdoende. Wanneer dat niet het geval is, staan we uiteraard
ook verder voor U klaar. De kosten die dat met zich meebrengt zijn met
name afhankelijk van de aard van de zaak en Uw inkomen/vermogen.

Korenbloemstraat 86 | Postbus 297 | 5000 AG Tilburg
T: 013 – 4636395 | F: 013 – 4674986 |
E: info@advocatencollectieftilburg.nl | I: www.advocatencollectieftilburg.nl
dagelijks gratis inloopsprekuren van 10.00 tot 12.00 uur

OPRUIMING GEBRUIKTE MEUBELS

- EETHOEKEN V.A. € 29,-
- KASTEN V.A. € 39,-
- BANKSTELLEN V.A. € 79,-
- Losse 2-zits BANKEN V.A. € 19,-
- SALONTAFELS V.A. € 14,-
- TAFELS V.A. € 17,-
- Losse STOELN V.A. € 1,-

Hét adres voor spotgoedkope
meubels, woonaccessoires en
vintage kleding



Winkel: Korvelseweg 159 - Tilburg
di t/m za open
Magazijn: Kapelmeesterlaan 114
do t/m za open
T. 013-53 59 858 • www.peerke.biz

Uw tuin en de lente

Door Jan Schellekens



foto Kim Pattiruhu

Op 20 maart even na 12.00 uur is de lente begonnen. De zon staat dan recht boven de evenaar en dan is de dag even lang als de nacht. Hoog tijd dus om je tuin uit zijn winterslaap te halen.

Je kunt de winterbedekking van je planten weghalen. Doe het voorzichtig want het is jammer als de jonge scheuten afbreken. Lege stukken tuin kunnen omgespit worden. Je kunt als

je dat hebt wat oude stalmest onder-spitten.

Sneeuw of hagel die in april nog best kan vallen mag je volgens sommige mensen nooit onderspitten want dan blijft de grond veel te lang koud en kiemen zaden veel langzamer.

Als je eenjarige snijbloemen of perkplanten in je tuin wilt, is het nu tijd om die binnen voor te zaaien. Lege boterkuipjes zijn daar erg geschikt voor. Je

moet wel wat gaatjes van 10 mm in de bodem boren voor de afwatering. Vul het kuipje voor 2/3 met een goede zaaigrond. Je kunt ook potgrond nemen waar de grofste delen uitgehaald zijn met een grove zeef o.i.d. Maak de zaaigrond vochtig en laat het water er een kwartiertje intrekken.

Je kunt nu gaan zaaien. Als het enigszins mogelijk is zaai je de zaadjes één voor één met een pincetje op een afstand van ongeveer 2 cm. Als dat niet

lukt strooi het zaad dan zo dun mogelijk en/of verdeel het over meerdere bakjes. Dek het zaad af met een dun laagje zaaigrond en maak die ook weer vochtig. Dek tenslotte het geheel af met zo'n doorzichtig velletje folie dat je tussen je boterhambeleg kunt vinden. Leg bijvoorbeeld een lucifer tussen de folie en het bakje voor de broodnodige ventilatie. Je voorkomt daarmee dat er schimmel op je zaaisel komt. Zet nu het geheel voor een licht raam maar nooit in de volle zon want dan verdrogen ze snel en zal al je werk voor niets geweest zijn.

Afhankelijk van de soort zaden komen de plantjes na enkele dagen boven de grond. Heb wel geduld want bij sommige zaden kan dat wel drie weken duren. De jonge plantjes hebben twee heel kleine blaadjes die ook wel kiemblaadjes genoemd worden. Als de plantjes groter worden verschijnen de eerste echte blaadjes aan de plant. Het is nu de tijd om de plantjes te verspenen naar een grotere pot. Vul daartoe een bloempotje met potgrond. Maak met je vinger of een stokje een klein kuiltje in de potgrond en plant daar het jonge plantje in en wel zo diep dat de kiemblaadjes nog net zichtbaar zijn. Geef de plantjes regelmatig water en draai ze regelmatig een beetje want ze hebben de neiging om naar het licht te groeien. Als de plantjes erg licht groen en lang worden krijgen ze onvoldoende licht. Een speciale (LED) groeilamp boven de plantjes verricht in dat geval wonderen. Zet de plantjes bij goed weer een paar uur buiten zodat ze kunnen wennen aan het klimaat. Doe dat elke dag een beetje langer. Afharden noemen ze die procedure. Na de ijsheiligen half mei dus kunnen de plantjes naar buiten. Veel plezier met het voorkweken van je plantjes.

Babbeltruc

Voorlichtingsmiddag bij KBO St. Anna

Bij een babbeltruc wordt men op straat of aan de huisdeur opgelicht door iemand met een vlotte babbel. Voordat het slachtoffer het in de gaten heeft is deze geld, sieraden of spullen kwijt.

Bij ouderenbond KBO St. Anna wordt dinsdag 18 april om 14.00 een voorlichtingsbijeenkomst gehouden over de babbeltruc.

Voor deze bijeenkomst werken de Veiligheid Advies Commissie, de politie, buurtpreventie en de gemeente Tilburg samen. Een aantal acts maakt zichtbaar hoe oplichting, bv een babbeltruc, in z'n werk gaat. Daarna gaat een van de acteurs samen met een politieagent in gesprek met de deelnemers. U wordt zo geïnformeerd over de verschillende manieren van oplichting. Er worden ook diverse filmpjes over oplichting vertoond. Verder wordt deze middag ook aandacht besteed aan internetfraude.

De voorlichtingsmiddag is vrij toegankelijk. U hoeft geen lid te zijn en aanmelden is niet nodig. Het zal 2 tot 2,5 uur duren. Tussendoor is er een pauze voorzien voor koffie of thee, waarvan de eerste kop gratis is. Dit geldt niet voor andere consumpties.

KBO St. Anna
Frater Matteushof 1, Tilburg

footmore
podotherapeuten

De Podotherapeut en Fysiotherapeut



De podotherapeut en/of fysiotherapeut kunnen bij heupklachten iets betekenen als de oorzaak ligt in het steun- en bewegingsapparaat. Door onze krachten te bundelen zijn wij in staat om snel de juiste diagnose te stellen, te behandelen of naar elkaar door te verwijzen. Voor correctie van standsafwijkingen en/of een beenlengteverschil bent u bij Podotherapie Footmore aan het juiste adres. Bij aangeboren afwijkingen of oorzaken als slijtage, reuma of een breuk, zal vaak in combinatie met een orthooped of reumatoloog de fysiotherapeut de klachten behandelen. Na een succesvolle samenwerking op Koningshaven aan de Kruisvaardersstraat 32, hebben wij onlangs onze samenwerking uitgebreid bij Fysiotherapie Flenter op de Korvelseweg 263.

De podotherapeut vertelt

Heup- liesklachten. De heup is het gewricht wat het bovenbeen verbindt met het bekken. De heup bestaat uit een heupkom, onderdeel van het bekken en een heupkop, onderdeel van het bovenbeen. Oorzaken van heupklachten kunnen op alle leeftijden voorkomen.

Bij kinderen zijn deze vaak aangeboren of verworven:

- Heupdysplasie: aangeboren afwijking waarbij de heupkom niet volledig is gegroeid waardoor de heupkop niet goed in de kom past.
- Afglijden van de heupkop ter hoogte van de groeischijf.

Op latere leeftijd zijn de klachten meestal verworven met als meest voorkomende oorzaken:

- Slijtage / Reuma of beenlengteverschil
- Fractuur / breken van heup als gevolg van een val of osteoporose
- Standsafwijkingen in rug, bekken en/of voeten

Andere voorkomende klachten zijn:

- Bewegingsbeperking of Instabiel gevoel bij lopen
- Gewrichtsstijfheid of gecrichtspijn
- Slijmbeursontsteking (bursitis)
- Ontstekingen van spieren
- Krakende geluiden tijdens het lopen
- Zwelling of pijn in de lies of bil

www.footmore.nl

Flenter
fysiotherapie



De fysiotherapeut vertelt

Liesklachten kunnen duiden op heupklachten.

Staan op het aangedane been kan zorgen voor pijn in de lies of in het bovenbeen. Lopen, met de knieën over elkaar zitten of traplopen kunnen zeer onaangenaam zijn.

Bij het ouder worden ontstaan er slijtageverschijnselen (artrose). Deze hoeven geen klachten te veroorzaken. Door te weinig bewegen, te zwaar belasten (werk), overgewicht of een slechte heupstand kunnen klachten ontstaan. Pijn, maar ook door het been heen zakken of trekken met het been tijdens het lopen kunnen symptomen zijn.

De fysiotherapeut doet onderzoek naar de oorzaak van de klachten. Daarna wordt samen met de patiënt een behandelplan opgesteld. Indien nodig wordt de hulp ingeroepen van podotherapie Footmore voor correctie via de voeten. In overleg met de huisarts kunnen verdere aanvullende onderzoeken aangevraagd worden.

Tips van de fysio:

Ga niet met de knieën over elkaar zitten, blijf in beweging, let op uw gewicht en neem vaker de fiets! Deze tips zorgen voor ontlasting van het gewricht en verbetering van de doorbloeding zodat het herstel bevordert wordt.

www.flenter.nl

Korvelseweg 263 / Kruisvaardersstraat 32B

Als alleenstaande naar de notaris.

Vaak denken mensen er aan om naar de notaris te gaan wanneer zij gaan samenwonen of trouwen en natuurlijk bij het kopen van een huis. Wanneer mensen alleenstaand zijn, wordt er niet zo snel aan gedacht om naar de notaris te gaan. Toch zijn er veel redenen denkbaar om ook als alleenstaande naar de notaris te gaan. Onder alleenstaande wordt niet alleen iemand verstaan die nooit heeft samengewoond of nooit gehuwd is geweest. Ook mensen die hun relatie hebben beëindigd, worden hiermee bedoeld. Waarom zou u als alleenstaande naar de notaris gaan? Ik geef u hieronder 5 redenen:

- 1 U wilt als alleenstaande zonder kinderen in uw testament goed regelen wie uw erfgenamen zijn. Op grond van de wet zijn uw ouders, broers en zussen (voorzover zij in leven zijn) uw erfgenamen. Fiscaal gezien kan het voordeliger zijn om uw ouders niet mee te laten erven en alleen uw broers en zussen te laten erven. Ook is het mogelijk om uw broer of zus (waarmee u bijvoorbeeld geen contact heeft) te onterven.
- 2 Door het opstellen van een testament kunt u ervoor zorgen dat alles dat door uw erfgenamen van u wordt geërfd niet zal vallen in een gemeenschap van goederen, waarin zij mogelijk gehuwd zijn. Wanneer een van uw erfgenamen zou gaan scheiden, hoeft hij/zij de nalatenschap niet te delen met zijn of haar ex-partner.
- 3 Na uw overlijden moet er veel geregeld worden, zoals de uitvaart, opzeggen van abonnementen, beheren van de bankrekening en het doen van de benodigde belastingaangiften. Vaak is het handig om daarvoor één persoon aan te wijzen. Deze persoon die alles gaat regelen heet een executeur en kan benoemd worden in een testament.
- 4 Wanneer u gescheiden bent en kinderen heeft, loopt u het risico dat uw ex-partner via uw kinderen erft uit uw vermogen. Door het opstellen van een testament kunt u dit voorkomen.
- 5 Als alleenstaande is het verstandig om een gevolmachtigde aan te wijzen door het opstellen van een levenstestament. Wanneer u bijvoorbeeld wilsonbekwaam zou worden, dan kan de door u aangewezen gevolmachtigde namens u rechtshandelingen verrichten. Denk bijvoorbeeld aan het regelen van uw bankzaken of het verkopen van uw woning wanneer u naar een zorginstelling zou gaan.

Er zijn meer redenen om als alleenstaande naar de notaris te gaan. Graag vertellen wij u hier meer over.

Heeft u als alleenstaande vragen over dit onderwerp, dan verzoek ik u contact op te nemen via info@notaristilburg.nl of 013- 532 11 55.

de Kerf & van Sprang
notarissen

"Partners in akten en contracten"

Postbus 3037 | 5003 DA Tilburg
Bezoek: Spoorlaan 402 | 5038 CG Tilburg
T.013 532 11 55 | F.013 543 03 08

info@notaristilburg.nl | www.notaristilburg.nl

COLUMN

Solo Reizen



Single woman

COLUMN – SOLO REIZEN

Tekst: Alisa Lalicic

‘Daar sta ik dan met een 20kg backpack op mijn rug, een kleine rugzak op mijn buik en een tas met boodschappen. De receptioniste overhandigt het pasje waarna ik op zoek ga naar de lift. Per ongeluk laat ik mijn pasje vallen en besef direct dat het een uitdaging wordt om het ding op te rapen. Ik hurk diep, graai wat want ik zie niets door alle tassen. Op dat moment voel ik dat ik uit balans raak. Met een supersnelle Michael Jackson move vang ik mezelf op en gris ik het pasje van de grond. Echter, mijn backpack is niet zo snel met als gevolg dat ik voorover duik en al half spartelende (ik noem het nonchalant) weer in evenwicht probeer te komen. Ik maak mezelf wijs dat niemand het gezien heeft. Life is great...’

Solo reizen, het valt niet altijd mee. Het bovenstaande fragment komt uit mijn dagboek van de tweejarige rondreis die ik maakte. Ik was nog nooit alleen op reis geweest, zo moeilijk kon het niet zijn toch? Klopt, alleen op reis gaan is niet moeilijk. Het is vooral heel spannend en stoer! In deze blog enkele tips & tricks voor als je met jezelf op vakantie wil en daar nog over twijfelt.

1. You’ll never walk alone

Er zijn altijd mensen. Je bepaalt zelf met wie je tijd wil doorbrengen en met wie absoluut niet. Zet je vooroordelen opzij. Iedereen heeft zijn onzekerheden en uiterlijk is een fractie van wie echt je voor je ziet.

Wees open en limiteer je telefoongebruik (Facebook/instagram is echt niet interessanter dan je reis...) en maak een praatje met iemand. Je hebt niets te verliezen.

2. Vraaaaaag!

Als je niet weet naar welke gate je moet, of de bus waarin je zit ook bij halte x stopt, welke highlights je gezien moet hebben en wat de snelste manier is om van punt a naar b te komen. Grondsterwardessen, busschauffeurs, receptionisten, locals. Ze zijn daar om jou te helpen (ze krijgen er meestal voor betaald...) Je verliest tijd om dingen zelf uit te puzzelen dan het te vragen aan iemand. Met name de locals hebben vaak het beste advies dat in geen enkele Lonely Planet beschreven staat.

3. Heimwee, en nu?!

Het zit altijd in je hoofd. Vraag jezelf af wat je op DAT moment nodig hebt. Een reep chocola, rondje (hard)lopen, schrijven in je dagboek of bellen met een vriend. Ga jezelf niet zielig vinden. Ga erop uit! Je gedachtes op iets anders richten. Afhankelijk van hoe je reis eruitziet maar je spullen pakken en naar een andere plek gaan kan helpen. En vergeet niet, morgen is vandaag voorbij. Omarm het gevoel, ook dat hoort bij reizen.

4. Gemak of vrijheid?

Er zijn Nederlandse organisaties die solo-reizen organiseren (geen single reizen!). Mambo reizen kan ik vanuit eigen ervaring aanbevelen, voor als je enkele zorgen uit handen wil geven. Met backpacken heb je meer vrijheid maar komt er wel meer op je af qua organisatie. Bedenk van tevoren goed hoe jij je reis wil invullen.

5. Bad ass

Dat ben je gewoon. Het feit dat je alleen op reis gaat zegt eigenlijk al genoeg. Er zijn zoveel mensen die het niet durven, niet kunnen om welke reden. En jij zit nu gewoon supervet ergens met jezelf op reis te zijn. Dit is JOUW reis. Wees je eigen BFF <3

Ooit zal er een moment komen in je leven dat je een solo-reis wil maken, maar het niet meer gaat. Wees dat moment voor en ga. Solo? Yolo!

Enjoy your travels!

THEMA deze uitgave:



Joyce, gepensioneerd, geen kinderen en huisdieren.

ken’. Single zijn is niet zielig, het heeft ook zijn positieve kanten. Ze heeft geleerd te genieten van de vrijheid om haar leven zelf in te richten. ‘Maar het zou bijvoorbeeld wel leuk zijn als er in een cafeetje een stamtafel was waar ik gemakkelijk kon aanschuiven en andere mensen ontmoeten.’

Zou je dan een man tegen het lijf willen lopen?

‘Ja, als dat zo loopt.... Ik zou mijn leven wel willen delen met een man met diepgang. Iemand met een eigen leven, die zijn gevoel durft te laten zien en dat wil delen met de ander’. Hobby’s

Joyce houdt van wandelen, lezen en zingen. Ze doet vrijwilligerswerk bij Feniks, individuele gesprekken en individuele energiesessies bij vrouwen. Dit laatste stimuleert het proces van de persoonlijke ontwikkeling. Joyce leest en voelt energie bij mensen. Ze heeft hiervoor een trainingsprogramma gevolgd. ‘Voor sommige mensen klinkt dit heel zweverig maar als je er voor open staat is het een verrijking in je bestaan’. Het huis waar ik woon is erg fijn en vol van positieve energie. ‘Verder ben ik vrijwilligster bij bioscoop Cinecitta. Ik kom met veel

mensen in contact, het is erg gezellig en het voordeel is dat ik veel films kan kijken. Ik hou van films over mensen in andere culturen zoals Timboektoe over woestijnbewoners. Moonlight is ook erg mooi. Das Leben der Anderen is een indrukwekkende film over Oost-Duitsland (DDR) in de Stasitijd. Die film is mij het meest bijgebleven.’ Ik hou erg van reizen, ik heb al veel landen gezien, het liefst maak ik verre reizen. Egypte, Zuid-Afrika, Kenia, Tanzania, Nepal, India, Jordanië. Ik heb in 2013 een reis naar Nieuw Zeeland gemaakt. Gewoon ticket geboekt, auto gehuurd via internet en vertrokken, twee maanden lang in mijn eentje. Het was een topervaring ik leefde van dag tot dag.’

Een maatje voor verre reizen zou wel leuk zijn. Naar Thailand, , Sri Lanka, Chili, Guatemala of New York. Als ik morgen moest kiezen dan staat hoog op mijn reislijstje het Indianengebied in Nevada, en de Grand Canyon.’

We hebben ongemerkt al dik een uur gekletst. Fotografe Kim neemt tot slot nog een foto.

Het was een leuk gesprek.

Wist je dit al?

In universiteitssteden, zoals Tilburg, wonen veel alleenstaanden. Naar al deze steden trekken veel jongeren voor opleiding en werk; het merendeel woont dan alleen. Ook trekken deze steden veel immigranten, die voor een groot deel alleen wonen.

Kenmerk van hoogontwikkelde verzorgingsstaat

Alleen wonen is volgens socioloog Eric Klinenberg vooral een kenmerk van hoogontwikkelde verzorgingsstaten, waar de levensstandaard hoog is en het sociale vangnet sterk blijkt. Want: om alleen te wonen moet je het allereerst kunnen betalen.

Meer cijfers

2015 : In Nederland zijn er 2,9 miljoen alleenstaanden
2030 : Naar verwachting 3,4 miljoen.

Alleen wonen (eenpersoonshuishoudens):
10% in 1920
20% in 1980
37% in 2013
40% in 2016

SINGLES



Erik,
49, geen kinderen
en huisdieren.

Relatie
Ik ben al acht tot negen jaar vrijgezel, maar het is geen bewuste keuze. Ik wil graag een vaste partner. Ik voel me zeker af en toe eenzaam en mis de intimiteit van een relatie. Waar ze aan moet voldoen? Moeilijke vraag.... natuurlijk met niet te veel make-up en geen kinderen. Een intelligente vrouw, gecombineerd met realisme. Die voor me zorgt, en mee wil groeien in een relatie. Irritaties delen, er over praten, en dan samen oplossen.

Wat ze dan voor me zou kunnen koken? Oh, dat maakt eigenlijk niet uit. Dat ze überhaupt voor me kookt is dan al een winsituatie.

Ik heb een boot, op een eerste date zouden we misschien kunnen gaan zeilen. Daarna lekker hier thuis zijn en samen eten maken. Of een barbecue buiten onder het afdak.

Ik heb nooit de radio aan. Maar van ik hou van relax tot rock muziek. Gewoon plezierige muziek eigenlijk. Plezierig vind ik blues, klassiek, singer-songwriters, en zo. Ik kijk niet veel tv want heb een hekel aan reclame. Ik neem dan series op om nadien te kijken en de reclames door te spoelen. Zoals NCIS of SF, Midsommer Night murders. Ik heb een paar jaar geleden van Top Gear alles opgenomen. En soms als ik zin heb kijk ik een week-end lang alles achter elkaar.

Mocht je naar aanleiding van deze interviews willen reageren, dat kan. Mail dan naar

redactie@wijkkrantdekoppel.nl



Karin van Vegchel,
52 jaar, twee
uitwonende kinderen

meer info in deze krant.

‘O ja’, zegt ze, ‘en op maandagmiddag ga ik hier om de hoek mozaïeken bij Tineke. Heerlijk knutselen en mijn hoofd leegmaken. Ik ben nu bezig met een hobbelpaard met spiegel mozaïekjes. Buiten hangt ook al een spiegel als decoratie in de tuin.’

Relatie
‘Ik ga niet echt op stap maar sta wel ingeschreven op een datingsite. Jammer genoeg komen veel mannen die reageren van ver weg en dat is niet handig als je zelf geen vervoer hebt. Iemand uit de buurt zou fijn zijn. Het maakt me niet zo uit voor type man. Met of zonder tatoeages. Ik knap wel af op roken en vieze tanden. Wat ik zou doen op de eerste kennismaking? Thuis een bakkie koffie drinken en gezellig kletsen, kijken of het klikt. Thuis ben ik het vertrouwdst en voel ik me op mijn gemak.’

Het zou leuk zijn als er hier in de wijk een vaste activiteit zou zijn voor vrijgezelle mannen en vrouwen. Zoals een koffietje, diner of borreltje. Wie weet heb je een klik.’

Heb je interesse na het lezen van dit stukje of wil je zelf een oproep plaatsen in onze nieuwe rubriek contactadvertenties, mail dan naar redactie@wijkkrantdekoppel.nl

Marky Mark and the Funky Bunch zoekt nieuwe vriend of vriendin

Hi!
Wij zijn Vincent en Veerle en zoeken een nieuwe vriend of vriendin voor deze single.
Het is een single van Marky Mark and the Funky Bunch en hij houdt veel van rondjes draaien op leuke draaitafels en met een naald in zijn groefjes geprikt worden.



Ik hoop dat iemand zich aangesproken voelt, zodat deze single niet meer achterin de kast hoeft te liggen.

Interesse?
Ben jij deze nieuwe vriend of vriendin mail dit dan met een mooie motivatie naar redactie@wijkkrantdekoppel.nl

Wellicht ga jij straks vrolijk door het leven met Marky Mark en zijn Funky Bunch.

RECEPT

Koppel Single Aardappel-salade

Kook 150 gram aardappelen (geschild of ongeschild en gewassen). Snijd ze in blokjes. Doe er wat olijfolie bij, beetje azijn, zout, peper, en eventueel mosterd, beetje vloeibare honing. Verder kruiden naar keuze die je misschien hebt staan zoals tijm, rozemarijn, provençaalse kruiden. Als je van pittig houdt doe je er knoflook bij en fijngesneden verse pepers. Voor de fijnproevers: enkele klein gesneden olijven en tomaten (uitgelekt) toevoegen.

Ingredienten:
150 gram aardappelen
Olijfolie, azijn, zout, peper
Verder naar keuze: mosterd, tijm, rozemarijn, vloeibare honing, provençaalse kruiden
Eventueel: knoflook, verse pepers, olijven, tomaten

Als er toevallig iemand aan komt waaien, doe je gewoon alles dubbel.

Veel succes en smakelijk eten!

Redactie de Koppel



Onze wijk in cijfers

Korvel heeft 12.340 inwoners met een bevolkingsdichtheid van 8.393 inwoners per vierkante kilometer. Deze 12.340 inwoners bestaan uit 6.125 mannen en 6.215 vrouwen.

De leeftijdscategorie 45 t/m 64 jaar is met 21% het sterkst vertegenwoordigd. Met 63% zijn de meeste personen ongehuwd. Daarnaast is 8% van de inwoners gescheiden en 5% verweduwd.

Korvel telt 7.085 huishoudens met een gemiddelde grootte van 1,7 gezinsleden. 59% betreft 1-persoonshuishoudens.

Bron: Gemeente Tilburg

Daten goedkoop?

Vrijgezellen geven veel uit aan hun relatiestatus: per jaar geven die Nederlandse singles zo'n 422 miljoen euro uit aan dates met mogelijke partners. Zo'n 150 euro per single dus.

Alleenstaand maar niet single:

22% van de alleenstaanden en alleenstaande ouders heeft een lat-relatie. Een lat-relatie is een vaste relatie waarbij de partners niet samenwonen. Lat staat voor Living Apart Together.

WaakSamen-app

Als aanvulling op bestaande buurt-WhatsApp-groepen, heeft de gemeente Tilburg samen met de politie de WaakSamen-app ontwikkeld. Deze app helpt alerte burgers zoals buurtWhatsApp-groep gebruikers om snel en overzichtelijk een melding te maken. Het maken van een goede melding en een helder signalement is namelijk lastig. WaakSamen helpt u om snel, duidelijk en eenvoudig een melding te maken. Ook geeft de app aan of het nodig is om de politie te bellen bij de situatie die zich voordoet. De gemaakte meldingen komen rechtstreeks terecht bij de politie en de gemeente. WaakSamen is succesvol in de praktijk getest door de gemeente, politie en Meld Misdaad Anoniem en is gratis te downloaden.

Meer info over de app te vinden op www.waaksamen.info
Voor vragen over deze mail of de app, kunt u mailen naar: info@waaksamen.com

Download de app
waaksamen



SAMEN MET JOU HOUDEN WE **T** TILBURG VEILIG

PRIMEUR!

Op vrijdagnacht 18 maart boog een groep vrijwillige creatievelingen zich van 18:00 – 04:00 uur over een hulpvraag van Wijkkrant de Koppel tijdens “8 uur overwerken” georganiseerd door platform Nieuwe Garde Tilburg.



foto; Kim Pattiruhu

In acht uur tijd werken teams – die bestaan uit ongeveer vijf creatieve professionals en een coach – elk aan een hulpvraag voor een goed doel. Wijkkrant de Koppel meldde zich aan met de vraag ‘Hoe kunnen we het imago van de wijkkrant verbeteren, zodat we meer actieve lezers krijgen?’

Het antwoord van onze overwerkers luidde aan het einde van de avond: ‘Door middel van 5 terugkerende thema’s. Wij kiezen ervoor om de mens centraal te stellen en op die manier de lezer persoonlijk aan te spreken’. Op 2 A4’tjes gaven ze ons antwoord hoe we dat konden aanpakken, niet alleen qua aanpak, maar ook qua inhoud en vormgeving.

Een jaar later is het dan zover; we hebben het antwoord ons eigen gemaakt. In deze editie hebben we voor de allereerste keer een themakatern: singles. De komende edities hopen we u als lezer aan te spreken en te informeren over verschillende soorten bewoners uit onze wijken: Ouderen, gezinnen, studenten en ondernemers.

We wensen u veel leesplezier en we nodigen u uit ons uw ideeën of voorstellen voor de content van de themakaternen vooral te delen via redactie@wijkkrantdekoppel.nl

Ontzettend bedankt Nieuwe Garde Tilburg en specifiek de professionals van ‘ons team’:
Koen Bakx, Marouschka Ansems, Don Vermeer, Marijke Geurts en Jerry Opier.

Bewonerscomité Korvel zoekt ondersteuning



Bewonerscomité Korvelseweg

Het Bewonerscomité Korvelseweg is opgericht met het doel het aanzicht, de diversiteit en de leefbaarheid van de straat en directe omgeving te waarborgen en zoveel mogelijk te verbeteren.

Het comité bestaat nu ruim 10 jaar en heeft de afgelopen jaren een groot aantal activiteiten ontwikkeld. Al jarenlang is het comité bezig met het realiseren van een kiosk op het Korvelplein. Een project van de hele lange adem. Er is ontwerp gekozen, via een wedstrijd, en daarna zijn nog wat ambtelijk hobbels genomen. Momenteel is het wachten op een definitieve begroting, waarna weer een volgende stap gezet kan worden. In de week van de amateurkunst zijn er manifestaties georganiseerd op het Korvelplein, met een breed cultureel programma, om

zo aandacht te genereren voor het idee van de kiosk en de rol die zo’n kiosk in de omgeving zou kunnen spelen. Het comité zet zich in voor de leefbaarheid van de straat en omgeving in de breedste zin van het oord. Veel aandacht is er voor het erfgoed in de straat. De straat kent veel panden met een cultuurhistorische waarde. Om de bewoners te laten kennis maken met de eigenheid van de straat heeft het comité in het verleden een Korvelcursus georganiseerd, waarin de cultuurhistorie aan de orde kwam, maar er ook aandacht was voor bijvoorbeeld de natuur.

Het bewonerscomité probeert de ontwikkelingen in de straat te volgen en neemt actie, als dat nodig is. Zo zijn we onlangs nog actief geweest toen een winkelgevel werd beplakt met platen. Daarna is er een procedure van start gegaan, die hopelijk snel gaat leiden tot het verwijderen van die platen. U merkt er is veel te doen in het comité en we zouden nog meer willen doen, maar kunnen dat niet vanwege het gebrek aan menskracht. Uw ondersteuning is daarom heel welkom. Bel Theo Cuijpers 0612092784 of mail theo.cuijpers@gmail.com.



PLUS Ophaal Punt

Eenvoudig je boodschappen doen bij onze PLUS?
Sinds 8 maart kan het met het PLUS Ophaal Punt.

Hoe werkt het?

Simpel. Bestel via plus.nl en haal je producten aan het einde van je werkdag op bij het nieuw PLUS Ophaal Punt!

Je betaalt geen bestel- en verzamelkosten



terre des hommes

stopt kinderuitbuiting

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR VRIJWILLIGERS

Wij zoeken:

enthousiaste, betrouwbare en zelfstandige vrijwilligers voor allerlei taken zoals sorteren, prijzen en verkopen.

Wat maakt het werk de moeite waard:

U vindt het een uitdaging om op een professionele manier de klanten te informeren. U bent het visitekaartje van Terre des Hommes en met die uitstraling kunt u een gezellige werkplek creëren voor uzelf en uw collega's.

Voor informatie mail naar info@thdtilburg.nl of loop even binnen in de winkel aan de Korvelseweg 87 in Tilburg. Vraag naar Gonny of Ankie of bel naar Henk 06 53 64 83 74

Wij verkopen 1e keus in 2e hands.

De opbrengst van deze winkel komt volledig ten goede aan de projecten van Terre des Hommes.

Wat zou jij doen?

door; Cor van Uden

Afgelopen week met een aantal collega's aan een lunch deelgenomen. Nu is dat natuurlijk normaal dat je op regelmatige basis deel neemt aan een lunch. Echter deze lunch was erg bijzonder.

Deze lunch was bereid door een aantal vluchtelingen en tijdens de lunch vonden er gesprekken plaats tussen de politieagenten en de vluchtelingen. Het doel was om wederzijds kennis te maken en begrip te kweken voor elkaars mogelijkheden en onmogelijkheden. Voor de politie een bijzonder project, meestal als de politie met vluchtelingen in aanraking komt is dat omdat er een incident heeft plaatsgevonden. Voor de vluchtelingen ook een bijzonder project omdat de politie in de landen die zij zijn ontvlucht meestal niet echt aanspreekbaar is.

Het was een zeer waardevolle ervaring, de verhalen, de ambities en de motivatie van deze vluchtelingen om wat van hun toekomst te maken in een voor hun vreemd land met een vreemde taal.

In hun thuisland hadden ze allemaal een goede baan, de meeste goed opgeleid.

Wat neem je mee, waar ga je naar toe, wie laat je achter?

Deze lunch werd verzorgd door deelnemers van een project dat nu een jaar lang in Tilburg draait. Het project genaamd, "Broodje aap & Linke soep" biedt vluchtelingen een mogelijkheid om op een goede manier te integreren door middel van samen koken en samen eten en zo hun netwerk uit te breiden. Een heel mooi project dat draait op vrijwilligers. De vrijwilligers zijn tevens taalcoaches van de vluchtelingen, ze helpen mee met koken terwijl ze zoveel mogelijk Nederlands spreken. Voor meer info www.broodjeaaplinkesoep.nl.

Om me heen en op social media zie ik vaak mensen die allerlei dingen roepen over vluchtelingen zonder eigenlijk te weten wat er allemaal speelt. Ik hoor kreten van: "Die vluchtelingen krijgen alles en ik niks." Of "die vluchtelingen pikken ons geld in en komen alleen maar om het beter te hebben" Of "de vluchtelingen komen hier naar toe met hun dure iPhone in hun handen." Begrijpelijke opmerkingen maar als je even de tijd neemt om goed na te denken zou ik de volgende vraag willen stellen: Wat zou je doen als jij nu, zonder enige voorbereiding, gedwongen wordt te vluchten van de plek waar je op dit moment bent.

vrijheid een groot goed is. Natuurlijk zijn er veel mensen die het in ons land moeilijk hebben en moeite hebben om de touwtjes aan elkaar knopen. Maar wij hebben wel een dak boven ons hoofd, eten op ons bord en kunnen we onze dierbaren zien wanneer we willen. Wij kunnen de straat op zonder bang te zijn dat er elk ogenblik een bom kan ontploffen.

Cor van Uden is Wijkagent Korvel - St. Anna Bij spoed 112 of anders 0900-8844 cor.van.uden@politie.nl

prijswinnaars

vorige editie

De oplossing van de woordzoeker betrof een Loesje-spreuk: 'Een gedachte een wens een plan mooi het nieuwe jaar kan beginnen.'

De winnaar: **Ans van Beerendonk**

De prijswinnaar wordt persoonlijk benaderd. Hieronder vind je de de oplossing van de puzzel op pagina 2. Deze is gemaakt door John Seegers.

Een nieuw jaar zonder financiële zorgen

Sinds oktober zijn we gestart met INPULLS, een onderneming die mensen met financiële problemen steunt en daarnaast de zelfredzaamheid bevordert en zelfrespect herstelt. Wij doen niet aan "eigen schuld, dikke bult", maar proberen op een open, menselijke manier de mensen bij te staan.

Schaamte is de grootste boosdoener in het oplossen van de schuldenlast, want bij wie lucht je je hart? Met wie deel je deze last? Je wilt zo graag gehoord worden, maar bent bang voor de beschuldigende vinger. Je hebt er toch immers niet voor gekozen om deze last te moeten dragen, het is je overkomen op welke manier dan ook.

Op het moment dat je iemand in vertrouwen durft te nemen en je last kunt delen, heb je de grootste stap genomen naar de uiteindelijke oplossing. Samen zetten we alles op een rijtje en gaan we kijken welke oplossing voor u de beste is. Financiële problemen zijn er van klein tot groot, dus of het nu gaat om hulp bij het organiseren van het huishoudboekje, schuldhulpverlening of eventuele bewindvoering, wij staan voor u klaar. Oplossen doen we immers samen.

U wordt een ander mens als de schulden zijn opgelost en u met een schone lei kunt beginnen. Als u dan met opgeheven hoofd en een glimlach op uw gezicht verder kunt zijn wij tevreden. Klaar zijn we pas als we u het vertrouwen hebben gegeven dat u dit "schone" financiële pad zelfstandig verder kunt gaan bewandelen.

Uw eerste gesprek met ons is altijd gratis en maakt u zich vooral geen zorgen over de kosten die volgen! Daar vinden we altijd een passende oplossing voor. www.inpulls.nl 013 – 2033122 info@inpulls.nl Ingrid Bertens & Lorianne van Beek

Drukkerij HaBé v.o.f.

DRUK|PRINT|VAKWERK

geboortekaartjes

trouwkaarten

jubileumkaarten

folders

handelsdrukwerk

Zilverlindestraat 2a | 5038 PM Tilburg
telefoon 013-5423735 | telefax 013-5442878
info@drukkerijhabe.nl | www.drukkerijhabe.nl

IN DE BUURT

ÉN OP FACEBOOK!

Nog maar net bijgekomen van de verkiezingen dient zich alweer een volgende politieke happening aan. Alhoewel, in Nederland wordt 1 mei, dag van de arbeid, nauwelijks gevierd. Maar internationaal is 1 mei, Labour Day, de dag waarop arbeiders, werknemers zeggen we nu, de 8-urige werkdag, de 5-daagse werkweek en andere verworven rechten viëren. Tot de tweede wereldoorlog vormde ook New York een uitzondering op die regel. Daar stond 1 mei namelijk bekend als Moving Day. Inderdaad de dag waarop je ging verhuizen. Op 1 mei immers, gingen de nieuwe huurprijzen in die veel mensen noopten hun heil elders te zoeken. Om optimaal te genieten van hun laagste huurprijs, werd het gewoonte om in New York massaal op 1 mei de biezen te pakken. Zo verhuisden er op het hoogtepunt van deze traditie op één dag, één miljoen mensen. Dat dat tot chaos leidde, hoeft geen uitleg. Ik snap ineens waarom piloten "May Day" roepen als hun vliegtuig dreigt neer te storten.

Wetgeving die huurders meer bescherming bood en ruimtegebrek maakte een eind aan dit bijzonder spektakel. Ik moet er niet aan denken om op 1 mei te moeten verhuizen. Ik ga dan altijd naar de 1 mei lezing van Dennis Bos, die dit jaar in Paradox plaatsvindt.

Tekst en puzzel: John Segers bron: wikipedia

HERVUL SERVICE PRINTCARTRIDGES

INKT EN TONER

Besparing tot 50% met behoud van kwaliteit. Milieuvriendelijk. Ophaalservice voor bedrijven.

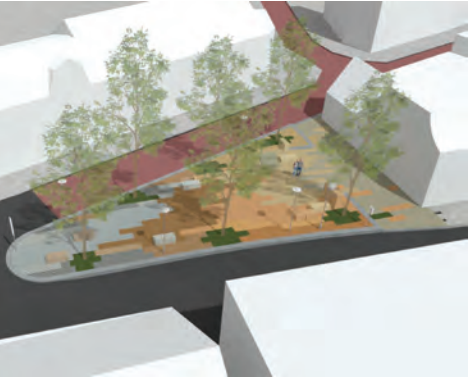
Cartridge Europe

Bredaseweg 70 - 5038 NH - Tilburg - 013-5811820

www.cartridge-europe.com

Inloopavond St. Annaplein

Op initiatief van ondernemer Maarten Teijen van LaScala is een herinrichtingsplan gemaakt voor het St. Annapleintje. Op 14 februari is dit plan gepresenteerd tijdens een inloopavond in Vincent’s Tekenlokaal. Het plan werd door alle aanwezigen positief ontvangen.



Er komen zitmeubels op het pleintje en kunst die verwijst naar de periode dat Vincent van Gogh hier heeft gewoond. Het plein krijg een bijzondere waterdoorlatende tegel: de Rainaway tegel. Hierdoor kan het plein bestraat worden zonder dat het ten koste gaat van de bomen. De watertoevoer wordt zelfs verbeterd. De werkzaamheden starten waarschijnlijk half juni. Direct omwonenden krijgen hier nog informatie over.

Fist veur ut huntje

Op zondag 11 juni wordt voor de derde keer een ‘Fist veur ut huntje’ georganiseerd. Deze keer vindt het plaats in het Kromhoutpark. Hondenbezitters zijn tussen 11.00 en 15.00 uur van harte welkom.

Tijdens deze dag kunnen baasjes met hun hond langs verschillende kramen. Honden kunnen een gratis medische keuring krijgen en baasjes kunnen voor advies terecht bij een hondengedragdeskundige.

Er is ook weer een fotowedstrijd, net als tijdens de voorgaande edities. En als u zich zorgen maakt dat uw hond er niet goed uit ziet voor de foto, dan kunt u vooraf even langs de aanwezige hondentrimster.

Het wijkbestuur KWA en de gemeente Tilburg zijn aanwezig om vragen uit de buurt te beantwoorden. Ook zal de hondenoverlast op een positieve manier onder de aandacht worden gebracht. Er worden bijvoorbeeld gratis hippe hondenpoepzakjes uitgedeeld.



St. Annahof

Zoals in een eerdere editie van De Koppel is vermeld, wordt de St. Annahof opgeknapt. Voor de voormalige brandweerkazerne moet nog een procedure worden doorlopen, waarna deze een nieuwe bestemming krijgt voor wonen en deels de bedrijfsbestemming behoudt.

Voor het openbaar gebied wordt in overleg met de werkgroep St. Annahof een plan gemaakt. Zodra er een concept ontwerp gereed is krijgen omwonenden een uitnodiging voor een informatieavond waarop iedereen de plannen in kan zien. Wilt u nu al meer weten? Neem dan contact op met de werkgroep via sint.annahof@gmail.com.

Pasjessysteem ondergrondse afvalcontainers

Bij de hoogbouwappartementen aan de Jan Erasstraat, Loek Lansdorpstraat, Pater Bleijsstraat, Pieter Brinkmanstraat en René Norenburgstraat komen extra ondergrondse PMD containers. Deze zijn voor plastic, metaal en drankverpakkingen.

De bewoners van de appartementen krijgen een pasje waarmee zij afval kunnen storten in de containers. Bewoners worden hierover nog apart geïnformeerd.

Rubensplein



In april en mei vinden werkzaamheden plaats op het Rubensplein. Er komen nieuwe planten in de plantvakken en het speeloppervlak in de speeltuin wordt iets groter.

Vanuit het wijkbestuur KWA is geld beschikbaar gesteld voor een nieuw speeltoestel. De kinderen in de buurt mochten zelf bepalen wat voor toestel ze wilden. Zij hebben samen gekozen voor een klimkubus. De andere speeltoestellen blijven staan. Wel wordt de ondergrond in de speeltuin aangepast en krijgt de glijbaan een schoonmaakbeurt.

Omwonenden van het plein krijgen nog een bewonersbrief voor de start van de werkzaamheden.

Preventieavond Kromhoutpark



Op woensdag 8 maart heeft een zogenoemde preventieavond plaatsgevonden voor alle omwonenden van het Kromhoutpark. Tijdens deze avond konden bezoekers kennismaken met jongerenwerkers van R-Newt, de wijkagent, sociaal werk van ContourdeTwern en medewerkers van Team Wijken van de gemeente. Zo’n 50 omwonenden hebben de avond bezocht.

Er is gesproken over het onderhoud van het park, overlast van jongeren, hinder van loslopende honden en hondenpoep.

Omwonenden hebben informatie gekregen over het belang van melden bij gemeente en politie en hoe zij dit kunnen doen. De bewoners krijgen een terugkoppeling via een bewonersbrief.



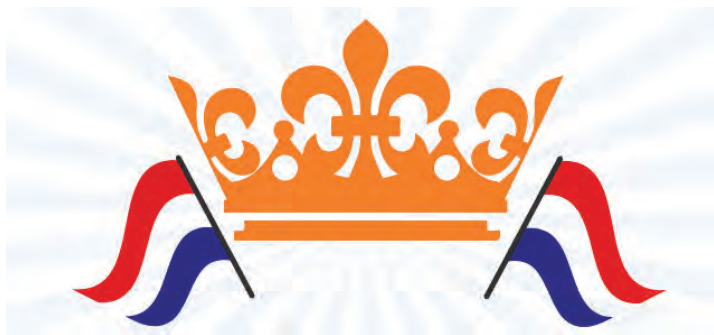
BuitenBeter app
Als u een smartphone heeft kunt u snel en makkelijk een melding maken met de BuitenBeter app. Download de gratis app op uw smartphone. Na eenmalige registratie komen uw meldingen rechtstreeks bij de gemeente binnen. Foto's kunnen eenvoudig worden meegestuurd.

Tot slot

Contactpersonen bij de gemeente: Kitty Marijnissen: 06-538 978 44 en Ankie van de Sande:06-158 818 44.
Mailen kan ook naar kitty.marijnissen@tilburg.nl en ankie.van.de.sande@tilburg.nl.
Algemene klachten of meldingen: Centraal Meldpunt (14 013) of via Buiten Beter.

Rommelmarkt Koningsdag 2017

Op Koningsdag, donderdag 27 april 2017 zal er op Korvelplein 204 een rommelmarkt gehouden worden waarvan de opbrengst ten goede komt aan een project van onze missionaris Kees de Rooij in Irian Jaya(Papoea).

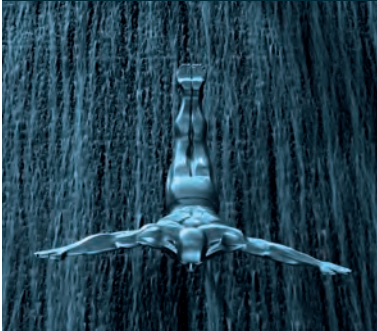


Kees is al meer dan 40 jaar actief in Irian Jaya en heeft in die periode veel projecten opgezet voor de inwoners daar.

Als u een uurtje of langer wilt helpen op 27 april, en alle hulp is welkom, kunt zich aanmelden bij Ad Spaninks tel 013-4638683 (liefst bellen tussen 18:00u en 19:30u). Uw kunt zich ook aanmelden per mail: adspaninks@home.nl

Natuurlijk willen we ook spullen verzamelen om te verkopen. Mocht u nog spullen hebben die op onze rommelmarkt verkocht mogen worden voor het goede doel, dan kunt u die spullen inleveren op

zaterdag 22 april tussen 14:00u en 17:00u,
dinsdag 25 april tussen 14:00u en 17:00u
woensdag 26 april 2017 tussen 14:00u en 17:00u
op het adres Korvelplein 204 te Tilburg. Als u op die dagen verhinderd bent kunt u contact opnemen met alweer Ad Spaninks



websites
+
vormgeving
=
vormbehoud.nl

BUITENSPEELDAG 2017

Hallo wijkbewoners,
meisjes en jongens



Woensdag 14 juni van 13.00-16.00 organiseren we weer de jaarlijkse Buitenspeeldag voor kinderen van Oerle, Trouwlaan en de Uitvindersbuurt. Het wordt erg leuk: we vieren de 50e verjaardag van onze koning en we gaan aan de slag met veilig verkeer.



foto; Bureau Hengelo

We pakken het groots aan: er worden voor onze buitenspeeldag zelfs enkele straten afgesloten: Piet Heinstraat, Wassenaerlaan tot het Zuiderkwartier, de afslag Piet Heinstraat –Trompstraat, naast de flat Piet Heinstraat en naast flat en Het Plein naast Zuiderkwartier, Wassenaerlaan.

Voor de volwassenen: u kunt alleen bij de kerk komen om mensen naar het Zuiderkwartier te brengen en te halen. De kinderen kunnen zo in ieder geval één keer in het jaar veilig buiten spelen. Het is fijn als jullie, de volwassenen, daaraan mee willen werken.

Voor de kinderen: jullie kunnen je voor deze middag opgeven bij de inschrijftafel in het Zuiderkwartier. Daar krijg je een leuke inschrijfkart die je moet invullen. Er staat ook op wat je allemaal kunt doen en wat je kunt snoepen, drinken en eten. Woensdag 14 juni kun je dan fijn en veilig gaan spelen. Als het is afgelopen lever je jouw inschrijfkart in bij de ranja- en snoepkraam.

Kinderen kunnen meedoen van 0 tot en met 13 jaar. Kinderen van 0 tot 4 jaar moeten wel begeleiding hebben van ouders of andere familie van 18 jaar of ouder.

Team van de Buitenspeeldag (1995) Zuiderkwartier
Voor vragen kun je terecht bij Lianne, tel: 013-5356134



Waar komt de straatnaam vandaan?

Dit keer interviewen we...

Liz (6 jaar) uit de van Dijkstraat.

Liz is 6 jaar en zit breed lachend voor me. Ze eet lekker een sinaasappel tijdens ons interview. Ze woont 3,5 jaar in de van Dijkstraat, met haar zusje Uma en haar vader Stefan.



foto; Dagmar Ebbling

Wat vind je het leukst in de buurt?

Liz: " Het leukst aan de buurt is dat er vriendinnetjes zijn om mee te spelen en het speeltuintje op het Rubensplein omdat ik daar zonder papa naar toe kan." In het speeltuintje staan schommels, een glijbaan en een wipkip. Liz zit het liefst op de schommels. Iets verder ligt het Kromhoutpark waar je naar de eendjes kunt kijken, dat doet ze ook graag. Sommige vriendinnetjes uit de buurt kent Liz al vanaf de peuterspeelzaal en ze gaat dan ook graag bij iemand spelen.

Wat doe je graag?

Yoga is een hobby van Liz. Ze doet een evenwichtsoefening samen met haar vader voor. Dat ziet er goed uit! Liz: "Bij het thema Liefde kreeg ik bij yoga zelfs snoepjes in de vorm van een hartje, lekker!"

Op school zit Liz het liefst aan de zandtafel waar ze torens maakt en zandtaartjes bakt met haar vriendinnen.

geboren te Antwerpen op 22 maart 1599. Hij was schilder en graficus en kreeg les van Hendrik van Balen en later van Rubens (> Rubensplein). Na enkele reizen te hebben gemaakt naar Italië, waar hij de invloed van Titiaan onderging, werkte hij van 1617 (of 1618) tot 1620 in het atelier van Rubens te Antwerpen, waar hij schilderen naar diens ontwerp uitvoerde. In 1620 ging hij als beroemd schilder naar Engeland, waar hij door koning Jacobus I in dienst werd genomen. Hij schilderde daar met name portretten van de Engelse aristocratie. In ons land is vooral het portret van stadhouder Willem II, prins van Oranje, en zijn bruid, de tienjarige Maria Stuart dochter van Karel I (in het Rijksmuseum) bekend. Van Dijk overleed te Londen op 9 december 1641.

Wil jij ook een keertje in de krant iets vertellen over de straat waarin jij woont? Stuur een mailtje naar : redactie@wijkkrantdekoppel.nl

Lievelings...

...eten: Als ze mag kiezen eet ze graag suikerspin van de kermis, maar ja, kermis is natuurlijk maar af en toe. Gelukkig houdt ze ook van pizza marguerita en frietjes.

...kleuren: Wit en geel zijn haar lievelingskleuren.

...muziek: Ze zingt graag mee met K3, de 'oude' en de 'nieuwe', en weet precies hoe iedereen heet.

Wie was van Dijk?

bron: wiki.regionaalarchieftilburg.nl:
bron Ronald Peeters, De straten van Tilburg (1987)

Antoon of Anthonie van Dijk werd



contourdetwern



Vrouwen uit Zorgvlied nodigen andere vrouwen uit in De Nieuwe Stede

Er eens lekker uit zijn, gezellig koffie drinken en andere vrouwen uit de wijk leren kennen. Dat zijn de ingrediënten van de vrouwen-groep die sinds kort iedere donderdagavond bij elkaar komt in De Nieuwe Stede. De vrouwen komen uit Zorgvlied en namen zelf het initiatief om ontmoetingen tussen vrouwen mogelijk te maken.

Onder begeleiding van Fatima Elabbassi, sociaal werker van ContourdeTwern, organiseren de vrouwen steeds van 19.00 tot 22.00 uur afwisselende en leuke activiteiten. En inmiddels kunnen ook vrouwen uit onder andere de wijken Korvel, Westend en St. Anna op de donderdagavonden aansluiten.

Mix van culturen
Wekelijks komen zo'n 20 vrouwen op deze gezellige activiteit af, waaronder 10 nieuwe deelnemers sinds de start eind februari! De vrouwen komen uit uiteenlopende landen.

Onder andere Egypte, Marokko, Irak, Nederland, Syrië, Turkije en Somalië zijn in de groep vertegenwoordigd.

Iedere maand staat het intercultureel koken op het programma. De vrouwen zijn daar erg enthousiast over. Want naast de leuke contacten met de andere dames, gaat er ook op kookgebied een wereld voor ze open. Wat wil je ook, met al die verschillende culturen en dus keukens!



Verschillen en overeenkomsten
Bij deze kookactiviteit geven twee vrouwen kookles aan belangstellende vrouwen uit de wijk. Zij geven uitleg over het te koken

recept, vertellen over hun land van herkomst, hun cultuur en soms over de gelegenheid waarbij het recept past. Een mooie manier om op zoek te gaan naar zowel de overeenkomsten als de verschillen tussen de diverse culturen en gebruiken. Op het eind van de bijeenkomst genieten de vrouwen samen van de bereide maaltijd en ruimen ze samen op.

Het is de bedoeling dat in de toekomst ook regelmatig bepaalde thema's centraal staan tijdens de bijeenkomsten. Denk hierbij aan onderwerpen als opvoeding en gezondheid.

Iets voor jou?
Lijkt het jou ook leuk om andere vrouwen uit de wijk te ontmoeten? Heb jij een gerecht uit jouw cultuur of achtergrond dat je graag deelt met anderen? Of wil je juist inspiratie opdoen en leren van andermans recepten? Of ben je gewoon nieuwsgierig naar de andere activiteiten die deze vrouwengroep organiseert? Neem dan eens contact op met Fatima en vraag naar de mogelijkheden. Je kunt haar bereiken via 06 231 44 893 of fatimaelabbassi@contourdetwern.nl.

iedereenteltmee
iedereendoetmee

Korte berichten

ContourdeTwern komt naar je toe!
Met hopelijk mooi weer op komst, gaan de sociaal werkers van De Nieuwe Stede de komende periode regelmatig de straat op. Sociaal werker Jasper Adolfs: "We horen dan graag welke ideeën bewoners hebben voor hun straat, buurt of wijk. Maar het is ook een goede gelegenheid om met ons en vooral met elkaar kennis te maken. Want het gezegde luidt niet voor niets: beter een goede buur(t) dan een verre vriend!"

Soms herken je de sociaal werkers aan een opvallende fiets, op andere momenten aan de bedrijfskleding of ContourdeTwern-tas. Jasper: "Als we op vaste momenten bij jou in de buurt staan, krijg je een flyer in de bus. En mocht je ons spotten, spreek ons dan gerust aan. Graag zelfs!"

Ook via Facebook laten we weten op welke plekken we zijn. Dus like onze pagina op facebook.com/contourdetwern.zuidwest en blijf op de hoogte. Wil je dat we ook jouw straat bezoeken? Laat het ons weten via het telefoonnummer van De Nieuwe Stede of stuur een e-mail naar Jasper: jasperadolfs@contourdetwern.nl

Centra voor meedoen en ontmoeting, passend bij de wijk
De Tilburgse wijkcentra vormen een steeds belangrijkere ontmoetingsplek. Dat blijkt uit de bezoekersaantallen, die in 2016 weer zijn toegenomen. Mensen komen graag naar deze fysieke plekken in de nabijheid van hun huis om anderen te ontmoeten. Een plek waar iedereen zich thuis voelt: oud en jong, vitaal en kwetsbaar. Een plek ook waar verschillende organisaties samenwerken, in het belang van wijkbewoners. Een plek die ook echt van de wijk is.

Neem ook eens een kijkje bij De Nieuwe Stede, het wijkcentrum in jouw buurt!

WeHelpen Tilburg
Help jij graag een ander? Of kun je wel wat hulp gebruiken, bijvoorbeeld met het doen van boodschappen of het uitlaten van de hond? Kijk dan eens op www.wehelpen.nl/tilburg, de website om informele hulp te vragen en aan te bieden. De website is gratis en iedereen kan zich aanmelden.

50-plussers fitnesssen aan de Korvelseweg



Bent u 50 jaar of ouder en hebt u zin om onder deskundige begeleiding aan uw conditie te werken? Denk dan eens aan het fitness voor 50-plussers aan de Korvelseweg, een activiteit van ContourdeTwern. Iedere vrijdagochtend of –middag kunt u daar deelnemen aan een programma dat speciaal op uw leeftijdsgroep is afgestemd. Er is aandacht voor aspecten zoals spierfunctie en coördinatie maar ook voor beweeglijkheid en de functie van hart en longen.

De lessen zijn van 10.30 tot 11.30 uur en van 12.30 tot 13.30 uur in een moderne gymzaal aan de Korvelseweg 187. U sport er op comfortabele fitnessstoestellen en in een groep. Dat is ook nog eens heel gezellig! De trainingen worden dan ook afgesloten met

een gezamenlijke kop koffie. Deelname kost 180 euro voor een heel jaar. U kunt in drie termijnen betalen en de Meedoenregeling inzetten.

Dus hebt u een uurtje over in de week en wilt u aan uw gezondheid werken? Dan bent u op uw plek bij fitness voor 50-plussers van ContourdeTwern. Neem voor meer informatie en aanmelden contact op met sociaal werker Jenny Schram, via 013 543 66 64.

Kennismakingsactie
In april en mei kunt u twee gratis proeflessen volgen. Als u zich daarna daadwerkelijk aanmeldt, krijgt u een paar nieuwe fitnessschoenen cadeau! Zo kunt u direct goed aan de slag. Zolang de voorraad strekt.

colofon

adres	De Nieuwe Stede Capucijnenstraat 156 5025 LK Tilburg
tel	013 543 66 64
internet	www.contourdetwern.nl
mail	infodeniuewestede@contourdetwern.nl
facebook	ContourdeTwern Zuid West

Kom naar het wijkcentrum of kijk op de website voor openingstijden, activiteiten en verhuurbare ruimtes.

Deze pagina is een uitgave van ContourdeTwern. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming gebruikt worden.