

PETER ZIET ZE VLIEGEN Herrie boven Korvel P3	KARAOKE - JEU DE BOULES en meer Het Laar aangenaam P6	THEMA OUDEREN John en Peter vertellen P8-9	R-NEWT KIDS Sander doet zijn verhaal P13
--	---	--	--

Paksini Yoga & Reiki

Interview met Merel van den Bogaard

Door Anita Zeeman

Merel startte 5 jaar geleden Paksini Yoga & Reiki. Paksini is Sanskriet voor vogel. Vogel verwijst naar haar voornaam. Maar vogels staan ook symbool voor vertrouwen.

Yoga helpt balans te vinden, geeft vertrouwen, leert los te laten of juist door te zetten. Zowel yoga als reiki activeren het zelfhelend vermogen van je lichaam. Yoga doet dat door middel van ademhaling en houdingen. Bij reiki gebruikt ze haar handen op en boven het lichaam. 'Reiki is voor mij een natuurlijke aanvulling op yoga. De processen die met yoga in gang gezet worden kan ik door middel van reiki extra energie geven.

"We zitten te veel in ons hoofd en luisteren onvoldoende naar ons lijf"

Het is belangrijk om in verbinding te zijn met je gedachten, gevoelens, emoties en je lichaam. Ze is op haar 19e met yoga begonnen. 'Ik vond het meteen superfijn. Ik ben een tijdje gestopt en op mijn 24ste weer begonnen. Gewoon thuis, ik had een hoekje in mijn huis waar ik yoga kon doen en kon mediteren. Ik heb algemene cultuurwetenschappen gestudeerd.



Foto: Kim Pattiruhu

Toen ik daarmee klaar was had ik genoeg van scripties schrijven en achter mijn laptop en boeken zitten. Ik wilde iets met mijn lijf doen. In Tilburg had ik les van een yogadocent die ook in India les gaf. Ik ben naar India gegaan en heb daar mijn opleiding tot yogadocent gevolgd. Ze geeft een paar uur per week groepslessen in een yogacentrum, maar haar voorkeur gaat uit naar privés, 1 op 1, bij de mensen thuis.

"Sommige mensen zijn overprikkeld"

'Sommige mensen zijn overprikkeld en willen geen lessen volgen met andere mensen om hen heen. Ze blijven graag thuis in hun eigen vertrouwde omgeving. Ik kijk naar hun vraag, hun klacht en pas de yogaoefeningen daarop aan. De meesten hebben een maand of drie nodig om de oefeningen aan te leren. Ik schrijf de oefeningen uit, zodat ze er ook zelf mee aan de slag kunnen gaan. Mensen krijgen meer zelfvertrouwen, ze merken dat ze meer aankunnen door goed voor zichzelf te zorgen. Ik leer ze om er na een paar maanden zelf mee verder te gaan, het moet een soort levenshouding worden. Haar specialiteit is restorative yoga, een zachte vorm van yoga. 'De houding doet het werk. Je bent volledig ondersteund door

blokken, dekentjes en kussens. Bij deze vorm van yoga wordt er niets van je verwacht. Je ontspant op een heel diep niveau waardoor je zenuwstelsel kan herstellen. Ik combineer reiki met yoga. Ik houd mijn handen op en boven het lichaam. Het hart en de buik raak ik niet aan. Het helpt om blokkades in de energiestromen op te heffen.'

De meeste mensen die ze begeleidt zijn van haar leeftijd. 'Maar bij de Herbergier heb ik aan dementerende ouderen lesgegeven, stoelyoga. Ik vond het heel leuk om te doen. Mooi dat er steeds meer bekendheid aan wordt gegeven en dat de belangstelling ervoor toeneemt.'

Tot slot geeft Merel een oefening. Voel je je onrustig en zijn er veel gedachten in je hoofd?

Deze oefening kan je op ieder moment doen, als je rustig thuis zit, maar ook als je staat te wachten in de rij bij de supermarkt. Zorg dat je beide voeten op de grond hebt staan als je staat of zit. Voel dan hoe je voeten de ondergrond raken. Als je zit voel je ook waar je lichaam de stoel raakt. Blijf dit bewust voelen. Als er gedachten voorbijkomen of je afgeleid wordt door geluiden breng je je aandacht weer terug naar de delen van je lichaam die de ondergrond raken. Misschien kan je ook wat dieper wegzakken in de ondergrond, jezelf wat zwaarder laten worden. Lukt dit goed en heb je nog wat extra tijd? Word je dan bewust van hoe je adem door je lichaam stroomt. Voel hoe lucht naar binnen stroomt door je neus, naar beneden door je keel en je borst, misschien wel naar je buik. En daarna weer rustig omhoog door je borst en keel. En voel hoe de lucht naar buiten stroomt door je neus. Doe dit zolang als goed voelt.

Online yoga en meditatieprogramma's: www.merel.yoga



De redactie van uw favoriete wijkkrant wenst u een gezond, sociaal, nieuwsgierig, vrolijk, spetterend en liefdevol jaar!

Als jij zin hebt om samen met ons een strandstoel te delen, dat mag, sterker, wij zouden het erg op prijs stellen als het wat drukker wordt op ons strand zodat we een nog betere en mooiere krant kunnen maken!

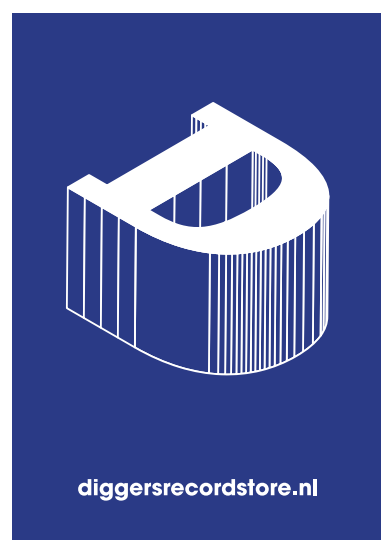
#knipoogeensnaardebuurman
#luchtkusjesvoorhetbuurmeisje
#eenknikjenaarhetkassameisje
#leesdewijkkrantnoueensvoordatie-dekattenbakingaat

Nieuwe bezorging

U weet allemaal wel dat we het sinds dit jaar moeten doen zonder de Tilburgse Koerier. Wijkkrant de Koppel wil vanaf deze plaats nogmaals benadrukken dat we enorm meeleven met de (oud)-medewerkers van dit weekblad. Tilburg verliest hiermee een bevolgen krant die al sinds 1957 wekelijks op menig deurmat belandde. Veel sterkte.

Met het verlies van de Koerier raakten wij onze bezorger kwijt. Gelukkig kunnen we u mededelen dat we in de Tilburgse Scouting PVG een partner hebben gevonden die hun Bevers, Welpen, Scouts en Explorers gaan inzetten om de krant toch te bezorgen. Wij als wijkkrant zijn daar erg blij mee en ook de scouting heeft hier baat bij, enerzijds omdat ze op die manier de wijk verkennen en zichtbaar zijn als lid van de scouting, anderzijds wordt de clubkas weer een beetje gespekt.

Wij hopen op een mooie en met name langdurige samenwerking, scouting PVG bedankt!!



diggersrecordstore.nl

Uitvaartbegeleiding
Harriet van der Vleuten



Iedere uitvaart bijzonder
www.harrietvandervleuten.nl T 013 592 00 48
H. Ronnerstraat 19 5038 KH Tilburg 24 uur per dag bereikbaar

ook als u elders verzekerd bent





De Koppel is de wijkkrant voor Korvel, Westend en Sint Anna. Maar ook de Trouwlaan, Uitvindersbuurt, Zeeheldenbuurt en Oerle.

Zij verschijnt 5 keer per jaar in een oplage van 10.000 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
Anita Zeeman: redactie
Dagmar Ebbeling: redactie
Marc Reinieren: website
opmaak
financiën
www.vormbehoud.nl
Odette Payens: opmaak
advertenties
www.ontwerpcirkel.nl
Kim Pattiruhu: fotografie
www.kimpattiruhu.nl

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

Eerstvolgende
Koppel komt uit
op 18 april

Kopijsluiting is
op 23 maart.

Alle aanlever -
specificaties kunt
u vinden op
onze website.



VORM
BEHOUD

grafische
vormgeving
websites
fotografie

vormbehoud.nl

Dementie bij hond en kat

Door Mariëtte Laugeman

Heeft u een oudere hond of kat die een andere persoonlijkheid heeft gekregen en soms verdwaasd voor zich uit staart? En is uw hond of kat het normale dag/ nachtritme kwijt dan kan dit dementie zijn. Ook vergeetachtigheid, schrikken, veel slapen , slecht of heel goed eten, doelloos rondlopen en de weg kwijt zijn hoort bij dementie.



Ouderdom komt met gebreken

De laatste jaren krijgen we op ons spreekuur steeds meer oudere dieren. Dat de gemiddelde leeftijd van onze huisdieren toeneemt komt doordat de medische zorg en voeding enorm verbeterd zijn. En gelukkig beseffen steeds meer mensen dat dieren net als mensen pijn en emoties kunnen hebben en ons respect verdienen. Voor veel mensen is een gezelschapsdier een wezenlijk onderdeel van zijn leven. En net als bij mensen kan bij dieren een levensreddende operatie worden uitgevoerd of een nieuwe knie ingebouwd worden. Het is fijn dat gezelschapsdieren ouder worden, maar voor mens en dier geldt: “ ouderdom komt met gebreken”.

Onderzoek

Er is nog veel onderzoek nodig naar dementie, er is helaas nog geen pilletje gevonden om deze ziekte te genezen.

De hond staat momenteel model in het onderzoek naar dementie bij de mens omdat de afwijkingen die we zien erg lijken op die van de mens. Over dementie van de kat weten we nog weinig.

Diagnose

Er zijn ziekten die dementie-achtige verschijnselen kunnen geven, en omdat een diagnose dementie alleen gesteld kan worden door stukjes hersenen te onderzoeken is het belangrijk om andere ouderdomsziekten uit te sluiten. Soms is een MRI scan nodig om bv een hersentumor op te sporen. Ook bloedonderzoek en urineonderzoek zijn vaak nodig om andere ziekten uit te sluiten om een waarschijnlijkheidsdiagnose van dementie te stellen.

Wat kunnen we doen?

Dementie is niet te genezen. We kunnen de ziekte bij de hond vertragen met speciale voeding, supplementen en eventueel medicatie. Belangrijk is vooral om ons eigen gedrag aan te passen door heel geduldig te zijn en duidelijk te communiceren met het dier en gebruik te maken van handgebaren. Ook moeten we het dier activeren en uitdagen door bv brokjes te verstoppert om de neus te laten “gebruiken” om zodoende de hersenen te prikkelen.

Het vergt veel geduld, tijd en liefde om een hond met dementie te verzorgen, maar wanneer de blij momenten overheersen en de primaire behoeften zoals eten, drinken, plassen en poepen nog goed functioneren, dan kan een hond in principe goed leven met dementie. Wanneer je vragen of twijfels hebt over de gemoedstoestand van je dier overleg dan met je dierenarts om de situatie zo goed mogelijk aan te pakken.



Den Herd

Kliniek voor gezelschapsdieren
Capucijnestraat 78
013-542 02 74
www.dierenkliniekdenherd.nl

URBAN DANCE CLASSES

Heerlijk samen dansen, lekker in je lijf!
Denk aan: vrouwelijk, urban mix, musicality, top 40 pop, latin en hiphop stijlen. We werken toe aan een toffe choreografie met goede warming up, isolatie- en stretchoefeningen.

Waar? T-Kwadraat Tilburg, Olympiaplein 183
Wanneer? Dinsdag van 18:45-20:00 uur
(m.u.v. feestdagen)

Voor wie? Iedereen die van dansen houdt!

Meld je aan voor een gratis proefles.
Voor meer informatie mail naar:
urbandancetilburg@outlook.com



Het Leijpark is al sinds 1939 een bekende naam in Tilburg het is gelegen in Tilburg Zuid en wordt omringd door de Kempenbaan en de Ringbaan zuid. Tevens ligt het Elisabeth Ziekenhuis er ook vlakbij. Het Leijpark is 30 hectare groot en is oorspronkelijk vernoemd naar een riviertje de Leij wat langs het park stroomt. Het ontwerp voor het park was er al in 1919, alleen omdat er problemen waren met de aankoop van de grond werd er pas in 1934 gestart met de aanleg van het park.

Ook is het Leijpark elk jaar weer een plek waar elk jaar bruizende evenementen plaatsvinden zonder dat er schade aan de natuur wordt veroorzaakt, zo'n evenement is Back to the 90's. Wanneer dat niet is kan je er heerlijk wandelen, hardlopen, fietsen of met je hond naar toe of lekker op een bankje zitten genieten van de natuur of het zonnetje. Wat je misschien niet weet is dat Het park in een Engelse stijl is aangelegd. Zou je het niet weten zou je het niet zien, ik niet in ieder geval. Groeten Martijn Hessels

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

Peter ziet ze vliegen

Door Peter van Iersel

Als kleine jongen was ik helemaal gek met vliegtuigen. Vliegtuigplaatjes sparen natuurlijk, en uit de bibliotheek las ik alle Biggles-boeken. Vliedschaamte bestond nog niet. In 1961 nam mijn vader me mee naar het oude Schiphol om vliegtuigen te kijken. Een grote belevenis. Daar heb ik de eerste straalverkeersvliegtuigen gezien. De meeste toestellen hadden toen gewoon propellers. Het stationsgebouw op Schiphol was amper groter dan ons treinstation in Tilburg. Vliegen was nog iets bijzonders. Gewone mensen konden dat niet betalen.



Vliegtuigplaatje Sikorsky S-58C helikopter van de Sabena

Boven Korvel kwam het meeste luchtverkeer van de nabije vliegbasis Gilze-Rijen. Dat waren vooral de geel-oranje militaire lesvliegtuigen, met het zware geronk van de North American Harvard en het lichtere gebrom van de Fokker S-11. Van de oude generatie straalvliegtuigen herinner ik me de T-Bird trainer en de Thunderstreak jager. Maar de Lockheed F-104G Starfighter, in dienst vanaf 1962, maakte de meeste indruk.

Ja, dat is de Lockheed van de Lockheed-affaire. Prins Bernhard had geld aangenomen van de vliegtuigfabrikant. Al ruim voor dit schandaal naar buiten kwam heeft de gemeente Tilburg, heel discreet, de Prins Bernhardstraat in onze wijk hernoemd tot Mac Allisterstraat. Een spitse neus, een joekel van een motor, twee messcherpe kleine vleugeltjes, de

Starfighter leek wel een raket. Het toestel reageerde genadeloos op fouten van de vlieger. Er zijn er dan ook heel wat verongelukt. Maar hij ging hard. Zelfs harder dan de splinternieuwe F-35. Voor het eerst zagen en hoorden we een vliegtuig sneller gaan dan het geluid. Vanwege de schokgolf kan dat eigenlijk niet boven bewoond gebied, maar destijds keken ze nog niet zo nauw. Je hoort het toestel niet aankomen, pas als het is gepasseerd komt de schokgolf “BoemBoem” gevolgd door het gebrul van de motor.

Op een middag kwam mijn oudste zusje samen met een vriendinnetje van school naar huis gelopen toen in de Coba Pulskenlaan weer zo’n “Boem-Boem” klonk. Door de schok kwam vlak voor hun neus een televisieantenne van het dak getuimeld. Er was nog geen

kabeltelevisie, iedereen die een televisietoestel kocht moest meteen een metershoge antennemast op zijn dak laten zetten. Mijn zusje was laaiend:

“Kan die piloot niet uitkijken? We hadden die antenne wel op onze kop kunnen krijgen!”

Maar ja, de piloot was gevlogen, in vijf seconden de hele stad over.

Wie weet nog dat we aan de rand van onze wijk ooit een vliegveldje hadden? De Belgische nationale luchtvaartmaatschappij Sabena pionierde met helikopters. In 1962 gebruikte de Sabena een weiland aan de Rielseweg als provisorische heliport. Die zomer landde hier op de zaterdagmiddagen een Sikorsky S-58C, met plaats voor 12 passagiers. Die kwam van de Boutenslaan in Eindhoven en vloog vanuit Tilburg verder naar De Efteling om daar rondvluchten te maken vanaf de speelweide. De Rielseweg heet nu Generaal Winkelmanstraat. Waar ooit de helikopters af en aan vlogen staat nu Woonzorgcentrum Het Laar.

5 Redenen om een levenstestament te maken



door Mevr. Mr. Aefke (A.M.G.) van de Garde
kandidaat-notaris

1. Je houdt de regie in eigen hand
Met een levenstestament wijs je aan wie namens jou belangrijke beslissingen neemt als je dit zelf door bijvoorbeeld ziekte of andere omstandigheden niet meer zelf kan doen. Je kunt hierbij denken aan dementie, maar ook plotselinge (tijdelijke) ziektes kunnen gebeuren, zoals een beroerte, hersenbloeding of een verkeersongeval.
 2. Zekerheid
Omdat instellingen (zoals een bank of een verzekeraar) zeker willen weten dat iemand volmacht heeft gekregen van een ander, nemen zij vaak geen genoegen met een zelf geschreven variant. Vaak vragen ze een notarieel levenstestament. De notaris schrijft je in een landelijk register in, zodat bekend is dat je een levenstestament gemaakt hebt.
 3. Er gehandeld kan worden zonder (voorafgaande) toestemming van de rechter
Door het aanwijzen van een vertrouwenspersoon, een gevolmachtigde, voorkom je dat er eerst een onderbewindstelling door de rechter moet worden uitgesproken. Bij onderbewindstelling benoemt de rechter namelijk iemand die jouw vermogen gaat beheren. Het verkrijgen van die uitspraak kost enige tijd en in sommige gevallen is snel handelen belangrijk. Bij onderbewindstelling gaat je vermogen bovendien ‘op slot’. Zonder toestemming van de rechter mag namelijk niet over je vermogen beschikt worden. Dit betekent dat er ook geen vermogen meer geschonken mag worden aan de volgende generatie, terwijl dat wel verstandig kan zijn om erfbelasting te besparen of de eigen bijdrage voor zorg te beperken.
 4. Je kunt aangeven of en zo ja welke medische behandelingen je wilt ondergaan
Je kunt alle medische zaken vastleggen in een levenstestament. Denk hierbij aan wie er namens jou medische beslissingen mag nemen of in welke gevallen je medisch niet verder behandeld zou willen worden.
 5. Het nu soms al later is...
Wacht niet met het opmaken van een levenstestament tot het moment dat je te maken krijgt met ziekte. Ten tijde van het opstellen van het levenstestament moet je namelijk wilsbekwaam zijn. Dat is lastig bij dementie of andere vormen van geestelijke achteruitgang. Meer weten? Bij ons is het eerste gesprek van een half uur nog gratis en vrijblijvend. Je bent van harte welkom.
De Kerf & Van Sprang Notarissen
Info@notaristilburg.nl | 013-5321155
- Bent u ook klaar voor het ondernemerschap, maar heeft u begeleiding nodig om ook de laatste stap te nemen, twijfel dan niet en laat u informeren door uw notaris.
De Kerf & Van Sprang notarissen adviseren u graag. Wij zijn bereikbaar op 013-532 11 55 of via info@notaristilburg.nl

TECHNIEK WORKSHOPS & KINDERFEESTJES



ONTWERPEN - 3D PRINTEN - GRAVEREN - 3D PEN TEKENEN



WWW.ONTWERPCIRKEL.NL

de Kerf & van Sprang
notarissen



FAMILIERECHT
ERFRECHT
ESTATE PLANNING
ONROEREND GOED
ONDERNEMINGSRECHT

De Kerf & Van Sprang uw notarissen in Tilburg Wij adviseren u zorgvuldig bij het opstellen van een samenlevingscontract, huwelijkse voorwaarden of levenstestament. Wilt u een testament opmaken of heeft u een verklaring van erfrecht of estateplanningsadvies nodig? Onze (kandidaat-)notarissen hebben veel persoonlijke aandacht voor u. Het eerste gesprek bij ons is gratis!



PERSOONLIJKE
AANPAK



BETROKKEN
BIJ UW ZAAK



TRANSPARANTE
TARIEVEN & OFFERTES

Afspraak maken? 013 - 532 11 55 Spoorlaan 402, 5038 CG Tilburg, www.notaristilburg.nl

VROLIJKE CARNAVALS KLEURPLAAT



Foto; Marjolein van de Akker

Ik ben Jules Wiersma, ik ben 13 jaar en ik zit op De Nieuwste School. Voor school moest ik een project doen, vijf uur bijdragen aan iemand of iets. Ik woon al bijna mijn hele leven in Korvel. Het leek mij leuk om iets voor wijk de Koppel te betekenen. Omdat ik graag teken heb ik deze kleurplaat gemaakt voor jullie, ik hoop dat jullie ervan genieten!

Je kunt de kleurplaat ook zien op de website van de wijkkrant. En dan printen en inkleuren.
www.wijkkrantdekoppel.nl

MANDELAHOF

Maandag 24 februari
14:00 tot 17:00 uur

Met DJ Ron en de 'Gaote Blaozers'

TOEGANG GRATIS

Korvelplein 60 Tilburg

Scouting voor de kleintjes

Door Joey, Sandra en Daniël, leiding jongste scouts, de Bevers

Zaterdag ochtend 10:00 uur en de jongste scouting leden lopen naar binnen. Ze zijn nog piep jong (4 tot 7 jaar). Sommige kinderen komen al langer, anderen komen net kijken. De kinderen die al geïnstalleerd zijn als bever (te herkennen aan de mooie rode scouting blouse) weten precies wat ze moeten doen. Jas ophangen, meteen door naar de grote zaal en kijken als er al kinderen zijn om mee te spelen. Nieuwe kijkers blijven nog dicht bij pappa of mamma maar kijken aandachtig naar alles wat er gebeurt. Het lijkt leuk, maar het voelt wel erg chaotisch. Een beetje zoals op het schoolplein, maar dan anders.



foto; archief pvg

De leiding roept iedereen bij elkaar om te gaan beginnen en laten dat weten door te schreeuwen boven de herrie uit 'we gaan openen!!!'. Dat betekent dat iedereen samen in een kring gaat staan en even al die energie om te stuiteren moet laten voor wat het is. Dan wordt het beverlied gezongen en daarna mag één bever de 'bever vlag' omhoog hijsen. Na deze traditie gaan we beginnen. Sommige kijkers waren er al meteen bij gaan staan, maar de meeste kijken op een veilige afstand mee.

Na het openen vertelt de leiding wat de groep vandaag gaat doen. En met vertellen bedoel ik om in die 10 seconden van maximale

aandacht te vertellen wat de komende 2 uren gaat gebeuren. Meestal wordt er begonnen met een actief spelletje zoals tikker-tje, verstoppertje, of schipper mag ik over varen. Voor de kleintjes zijn simpele spellen altijd leuk. Dit verbaast mij als ouder van twee bevers om elke week te zien dat 'op scouting' geen computer, tablet of YouTube nodig is voor plezier te maken. Zolang ze maar samen spelen lijken ze alles prima te vinden. Voor de kijkertjes is dit het moment dat ze los laten en opgaan in de groep. Voor je het weet spelen ze mee als of ze iedereen al jaren kennen. Pappa en Mamma gaan stiltejes naar buiten en laten ze achter in hun spel.

Scouting voor de kleintjes is altijd lekker simpel. Actieve spelletjes om de energie in kwijt te raken, een fantasie spel met feeën en piraten of gewoon lekker samen zitten en koekjes beslag kneden. We doen het samen als een groep. Natuurlijk iedereen op zijn eigen manier mee, maar samen niet te min. Dit is ook de formele bever wet 'wat bevers doen, doen we samen'. Zelf als volwassen vind ik dat wij als grote mensen daar nog wel eens iets van kunnen leren.

Na twee uurtjes aan activiteiten is de bijeenkomst voorbij en er wordt nog met ouders na gepraat. Ook al is scouting geen school wordt er stiekem behoorlijk wat geleerd. Zoals scouting traditie om paraat te staan wanneer de leiding er om vraagt en hoe je samen met andere samen speelt. Maar ook kom je in contact met anderen die je normaal niet tegen komt. Dit geldt ook voor de ouders en zo maakt scouting voor de kleintjes ook zo een mooie verbindings-maker voor de wijk. Mocht je het zelf willen zien, kom gewoon eens bij ons kijken. We zijn er iedere zaterdag van 10.00 - 12.00 uur. Mail ons gerust: bevers@scouting-pvg.nl.



Voor u gelezen

Wederom Pascal Mercier

Door Wim & Monique Werker

Enkele maanden geleden hebben we een stukje in deze krant geschreven over Pascal Mercier en de boeken die hij geschreven heeft. We schreven toen dat hij al een aantal jaren "droog" stond. Gelukkig is daar aan einde aangekomen en is er een mooi boek uitgekomen van deze Zwitserse schrijver: "Het gewicht van woorden". Het is een mooi boek geworden met een bijzonder verhaal.



Een Engelsman die al jaren in Italië woont komt in het ziekenhuis terecht en krijgt daar te horen dat hij een hersentumor heeft en nog maar kort heeft te gaan. Overdonderd door deze mededeling neemt hij na enige tijd verstrekkende beslissingen en gaat terug naar Engeland. Vlak voor zijn vertrek wordt bekend dat zijn medisch dossier omgewisseld is met dat van een ander en dat hij eigenlijk niets mankeert.

De wereld ziet er in korte tijd ineens weer heel anders uit maar de impact van het gebeurde is enorm. Niet alleen voor hem maar voor zijn hele omgeving. Iedereen zal zo'n situatie op zijn eigen manier verwerken maar Pascal Mercier heeft er een bijzonder boek over geschreven. Het gewicht van woorden, isbnnummer 9789028450141, uitgegeven door de wereldbibliotheek.

LH

REGISTER
BELASTING
ADVISEURS

Administratie & Advies
Leo Hexspoor

- Boekhouding

- Jaaropgaven

- Belasting aangiften (ook particulier)

tel: 06-51197933

email: info@leohexspoor.nl

www: www.leohexspoor.nl

lid van Register voor belastingadviseurs

Samen karaoke zingen, schilderen of jeu-de-boulen

Dagelijks ontmoeten ouderen uit heel Tilburg elkaar in Het Laar. Ze trekken er dan vervolgens op uit om een natuurwandeling te maken, gaan sporten of gaan naar het atelier om creatief bezig te zijn. Bij Het Laar beleven ze samen een aangename dag.



foto: archief het Laar

Zelfstandig wonende ouderen die een steuntje in de rug of meer sociale contacten kunnen gebruiken bezoeken de Dagbeleving in de Laarsuite, zo heet onze dagbesteding, voor een of meerdere leuke dagen. Daardoor kunnen ze vaak langer zelfstandig thuis wonen. Het bezoek aan de Laarsuite biedt tegelijkertijd de mantelzorger (die thuis blijft) een stukje verlichting. Dagbeleving in Het Laar is flexi-

bel. We stimuleren onze bezoekers om te doen wat ze leuk vinden, en zoeken daar samen met u een passend programma bij. Het Laar biedt diverse activiteiten in de programma's Creativiteit en cultuur, zoals bijvoorbeeld hobby's uitoefenen in het Atelier of samen koken. Binnen Sfeer en ontspanning organiseren we diverse dingen zoals een spelletjescafé, geheugenfitness en mindfulness en organiseren we

een karaokemiddag. Binnen Natuur en buitenleven hebben we onder andere een workshop Groene vingers, gaan we wandelen en in de tuin werken. Als laatste bieden we Sport en bewegen, waarin we actief zijn in dans, fitness en Bewegen voor ouderen. Maar ook drinken we samen koffie en thee, 's zomers in de theetuin en in de winter binnen, om gezellig bij te praten. Onze bezoekers horen bij Het Laar. Als er een muziektreden of een interessante spreker is, kunnen de bezoekers daar ook van genieten. Ontbijten, uit eten in restaurant Chapeau! en samen maaltijden bereiden is ook mogelijk. Bezoekers kunnen ook deelnemen aan de clubs van Het Laar. U zult merken dat Het Laar een aangename (woon)omgeving is, waar gastvrijheid bovenaan staat. Ook vanuit Het Laar zijn er bewoners die naar de Laarsuite komen, omdat het aanbod bij ze past. Samen beleeft u dan een aangename dag.

Wilt u weten of Dagbeleving van Het Laar iets voor u is? Kom dan een keertje kijken, of neem contact op met het Servicebureau van Het Laar via 013-4657700 of servicebureau@hetlaar.nl. Zij helpen u met vragen als 'hoe kom ik in aanmerking voor de Dagbeleving' en 'hoeveel dagdelen per week kan ik komen?', 'wordt er van mij een eigen bijdrage gevraagd voor de maaltijden of deelname aan de clubs?' Bij deelname via de WMO verloopt uw aanvraag via het WMO-loket bij de gemeente Tilburg. U kunt met uw vragen ook bij ons terecht. Meer informatie vindt u op www.hetlaar.nl.



Aangenaam leven met Het Laar

Bij Het Laar stellen we ons dagelijks de vraag: wat kunnen we samen doen om er voor u een aangename dag van te maken? Een dag die het waard is om geleefd te worden.

Of het nu gaat om wonen, thuiszorg, dagbesteding, zorg, eten en drinken of bijvoorbeeld kunst en cultuur, Het Laar zet zich in om u het leven te laten leiden zoals u dat wenst.

Jij bent creatief

Ben jij creatief en wil je dat graag aan anderen laten zien? Hoe leuk is het om je hobby samen met anderen uit te kunnen voeren en om je talenten te laten zien! Dat kan nu in Het Laar, het woonzorgcentrum aan de generaal Winkelmanstraat. Op de 13e etage hebben we daar een groot atelier ingericht. Je kunt er schilderen, kleien, weven, bloemschikken, tekenen en handwerken. Maar, en dat is leuk om te vermelden, je kunt er ook doen wat jij zelf inbrengt! Misschien ben jij een creatieveling in het maken van kleding? Of doe je iets anders? In Het Laar kun je in het Atelier op gezette tijden je hobby delen met anderen. Er zijn ook creatieve clubs waar je je bij aan kunt sluiten. Ben jij geïnteresseerd? Neem contact op met Carin Laros, via c.laros@hetlaar.nl of via 013-4657732.

Busje komt zo...

Misschien vind je het niks om de hele dag stil te zitten. Dan hebben we nog iets anders leuk voor je. We zoeken namelijk nog chauffeurs voor de Laarbus, een Mercedes Sprinter Van. Je doet dat werk als vrijwilliger, en je stelt je voor een of meerdere dagdelen per week beschikbaar. Vooral het contact met onze bewoners is leuk en waardevol. Je rijdt ze naar de dokter, naar de markt, of naar bezoek aan hun familie, kris kras door Tilburg. Carin Laros kan je meer vertellen hierover via c.laros@hetlaar.nl of via 013-4657732.



foto: archief het Laar

Brief van ons Wies

Biste meense

Nou al ist un bietje laot. Toch nog de biste wense. En as ut zou kunne vur iederin un bietje vree. Want we motte toch allemaol méé elkaar akkedere. En dè valt vur sommige nie mee.

Mar naa ff iets aandars. Wè dochte Van ut vuurwerk dees jaor. Nonde knetter ut leek wel oorlog. Bij ons in de straot begon ut al s'middags en dè duurde tot snaachts 3 uur. Nou dan springde un un halve meter de lucht in. Nou dè hoeft nie vur ons. Un sierpeltje of un knalleke dè kan nog wel , mar dees, Dè meuge ze verbieien. Mar jè wij zen ok jong gewist mar dees hoeft toch nie'

Mar d'r licht wir un hil jaor vur ons. Vur de in un goei, en vu run aaner minder'Mar we motte er allemaol iets van zien te maoke. En wè denkte van oe auto in ut gebied Oerle , dè heei de geminte wir goed gedaon. Ze hebbe d,r toontjes ongelee wet boomkes geplaatst , dus hebbe die meene nog wèèninger plek vur hullie auoto,s dè was nie slim van de geminte, mar genoeg gemaawd .We gaon er mee frisse moet tege aon

Ik zeg mar zoo;As ge honderd meense nie kunt helpe,helpt d'r dan intje Veul groeten van jullie Wies

De lichamelijke klachten bij het ouder worden...

ouder worden en dan?

Het is normaal dat als je ouder wordt je merkt dat sommige dingen en voor anderen vele dingen, moeizamer gaan. Dat is dus gekoppeld aan je leeftijd. Als je ouder wordt, worden vele structuren in het lichaam minder elastisch, dat begint rond je 35e levensjaar. Sommige structuren rekken uit, b.v. de huid (je krijgt rimpels) en andere structuren worden stugger, b.v. spieren (stijfheid), kraakbeen (artrose) en bloedvaten (hogere bloeddruk).

Wat doe ik eraan?

Dat minder elastisch worden is goed op te vangen als je leefstijl goed is. Kort gezegd is een goede leefstijl: geen overgewicht (BMI ruim onder de 25, liefst in de buurt van 20), veel bewegen, gezond eten, niet roken, zeer matig of geen alcohol drinken en langdurige stress vermijden.

Klachten bij de oudere mens worden dus bepaald door aan de ene kant leeftijd en genen (daar kan je niets aan doen) en aan de andere kant de leefstijl (daar kan je heel veel aan doen).

Belangrijk: je LEEFSTIJL!

Klachten als artrose en stijve spieren vragen om twee dingen: goed schoeisel, want de basis van bewegen zijn je voeten, en veel maar gedoseerd bewegen.

Ook bloedvatstoornissen zoals etalagebenen vragen om veel en gedoseerd bewegen.

Onderzoek heeft uitgewezen dat meer dan 90% van de klachten bij de oudere mens te wijten zijn aan leefstijl en niet aan de leeftijd.

Daarom: een goede leefstijl bevordert kwaliteit van leven en zorgt voor daling van de zorgkosten. Eventuele looptraining bij de fysiotherapeut kan het lopen bevorderen.

Het bevorderen van de stabiliteit tijdens het lopen kan door middel van het aanmeten van steunzolen bij de podotherapeut.

Trix van Leeuwe,
Footmore podotherapeuten. **010-2183001**
Ton de Kort, Fysiotherapie Flenter
013-5366289

Tekst: Alisa
Lalić

Stijging aantal gepensioneerden vlakt af

Bron: cbs.nl

In 2019 had Tilburg 217.268 inwoners. In onze twee wijken (in de stadsmonitor weergegeven als Korvel, Sint Anna en Trouwlaan-Uitvindersonbuurt) woonden 1.786 vijftienzestigplussers, waarvan het merendeel (58%) in Korvel. Bijna iedereen (ca 91%) woonde zelfstandig. Wanneer we echter kijken naar 75+ waren er nog 802 inwoners waarvan 668 (83%) mensen nog zelfstandig woonden.

In 2020 zien we dat het aantal inwoners van 65+ en 75+ is toegenomen. Net als overigens het totale aantal inwoners van Tilburg: 219.796. Opvallend is wel dat alleen in Korvel het totale aantal inwoners is gestegen, in de andere twee wijken is het totaal licht gedaald.

Bevolking (gebiedsindeling m.i.v 2017) - Wijken						
	17 - Korvel		18 - Trouwlaan - Uitvindersonbuurt		19 - Sint Anna	
	2019	2020	2019	2020	2019	2020
Aantal inwoners [aantal]	5.671	5.754	4.119	4.102	3.018	3.000
Inwoners naar leeftijd, aantal 65+ [aantal]	1.042	1.087	422	455	322	335
Inwoners naar leeftijd, % 65+ [per 100 inw]	18,4	18,9	10,2	11,1	10,7	11,1
Inwoners 65+, zelfstandig wonend [aantal]	951	-	392	-	292	-
Inwoners naar leeftijd, aantal 75+ [aantal]	557	594	131	137	114	119
Inwoners naar leeftijd, % 75+ [per 100 inw]	9,8	10,3	3,2	3,3	3,8	4,0
Inwoners 75+, zelfstandig wonend [aantal]	478	-	106	-	84	-

bron: stadsmonitor tilburg

De AOW-bedragen vanaf januari 2020 zijn bekend. De netto AOW-bedragen in de meest voorkomende situaties zijn:

U woont alleen

Bedrag per maand

	1 januari 2020	1 juli 2019
Netto AOW*	€ 1.187,43	€ 1.158,22

* Bij dit bedrag gaan we uit van volledige AOW-opbouw en de heffingskorting is toegepast.

U bent getrouwd of woont samen

Bedrag per maand per persoon

	1 januari 2020	1 juli 2019
Netto AOW*	€ 812,71	€ 795,69

* Bij dit bedrag gaan we uit van volledige AOW-opbouw en de heffingskorting is toegepast.

Alzheimer Café Tilburg

10 maart 2020, 20.00 - 22:00 uur

Ik heb Alzheimer en wil mijn verhaal vertellen, samen met mijn man

Gast sprekers zijn de heer en mevrouw Willart

Vanavond bespreken we de kenmerken en de gevolgen van dementie, zowel voor de persoon met dementie als voor de partner. Hoe ga je er mee om? Welke ondersteuning is er? Hoe maak je de ziekte binnen je omgeving bespreekbaar? Hoe kun je, ondanks de ziekte dementie, toch van het leven blijven genieten?

De geheugenwinkel is geopend van 19.30 tot 20.00 uur en in de pauze van 20.30 tot 21.00 uur.

Iedereen is welkom!

Waar: President Mandelapark, Korvelplein 60, 5025 JS Tilburg

Inlichtingen: Mevr. Yvonne de Weerd
telefoon: 013-4631620
e-mail: ydeweerd@msn.com



THEMA

deze uitgave:

Wat

Actief na je pensioen 1

Het verhaal van John

Tekst: Anita Zeeman

John is nu 5 jaar met pensioen. Vlak voordat hij met pensioen ging vroeg een klant van zijn werkgever of hij na zijn pensioen voor hem wilde komen werken. 'Ik heb ja gezegd. Ik ben projectbegeleider in de civiel techniek. Dat houdt in het aanleggen van wegen, kruispunten, verlichting, riolering en dergelijke. Ik ben verantwoordelijk voor hoe het eruit komt te zien. In het begin heb ik ook bestekken gemaakt, maar nu niet meer. Onze opdrachtgevers zijn particuliere organisaties en gemeenten. We hebben bijvoorbeeld het parkeerterrein bij de AH en een binnentuin bij Amarant aangelegd. Ik ben begonnen met 2 vaste dagen per week, maar ben nu aan het afbouwen en werk daar nog maar 2 x 3 uur in de week. Ik doe het nog steeds met plezier. Het werk, de locatie, de aannemers, de opdrachtgevers zijn iedere keer weer anders. Daardoor blijft het interessant.' 'Het is fijn om met mensen te werken, het houdt me scherp. Ik heb met collega's een VCA-cursus gevaarlijke stoffen gevolgd en ben ervoor geslaagd. Het had niet hoeven maar het leek me leuk. Soms gaan we naar de Infratech, een beurs, zo blijven we op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen.'

Heb je van tevoren over je pensioen nagedacht?
'Nee, ik ga er altijd vanuit dat er wel iets op mijn pad zal komen. 10 jaar geleden ben ik naar mijn huidige appartement verhuisd. Ze vroegen mij voor de Vereniging van Eigenaren voor het appartementencomplex. In het begin was het veel werk, maar nu is het meeste geregeld waardoor het minder tijd kost.

Onlangs heb ik contact gehad met de gemeente over een slooppand achter ons complex. De bewoners klaagden over overlast van zwervers. De gemeente heeft na overleg het pand dichtgespijkerd en sindsdien hebben we geen last meer van zwervers. Ik ben ook al tien jaar voorzitter van Wijkraad Zuiderkwartier. Daarvoor was ik lid van een klankbordgroep die de herstructurering (sloop en nieuwbouw) rond het Zuiderkwartier begeleidde. Toen dat was afgerond vroegen ze de leden van de klankbordgroep om lid te worden van de Wijkraad. Ans Vos en ik hebben dat gedaan en we zijn nu nog lid. Nu ik niet meer 5 dagen per week werk, doe ik meer werkzaamheden voor de Wijkraad.'

Is dat na 10 jaar nog leuk om te doen?'
Ja, ik wil het blijven doen zolang het kan. Ik vind het fijn om met mensen te werken, om bewoners te helpen en te activeren. Om met organisaties in de wijk samen te werken, zoals Ondernemend Zuiderkwartier, de ondernemers van Lint Korvel, of de Buurtmoestuin. Zo leer je ook veel mensen kennen. Als ik buiten loop kom ik altijd wel bekenden tegen, het lijkt soms wel een dorp.
'Ondernemend Zuiderkwartier is een onderdeel van Accent op ieders Talent van de Wijkraad. Het is een netwerk van ondernemers uit de wijk. Ik heb het zelf opgericht en er veel werk ingestopt. Dankzij de contacten met de ondernemers hebben we stageplaatsen en leerwerkplekken geregeld voor leerlingen van VSO Parours. De ondernemers gunnen elkaar wat, ze weten van elkaar wat ze te bieden hebben. Ze helpen elkaar.'

Hij is ook lid van het Bewonersco-



mité Korvelseweg. 'In het begin waren we erg actief. We procedeerden tegen de sloop van panden die ze volgens ons beter konden bewaren en opknappen. Nu wordt er minder gesloopt en wordt het voor ons rustiger. Wij houden ons niet bezig met leegstand, dat doet Lint Korvel. Helaas krijgen we niet alles voor elkaar. Zo is het plan voor de Korvelse kerk niet doorgaan. Ook de kiosk op het Korvelplein is er niet gekomen. Er was een winnaar van de ontwerpwedstrijd voor de kiosk. We hadden zelfs een onderzoek gedaan naar de wortels van de bomen. Jammer dat het niet doorging.'

Houd je nog tijd voor jezelf over?'
Ja hoor, maar ik ben niet van het thuiszitten de hele dag. Ik houd wel van structuur. Op dinsdag en donderdag werk ik, vrijdag doe ik de boodschappen, maandagochtend lees ik mijn krantje bij een kop koffie in Carrousel, vrijdagavond borrelen. Ik bezoek de thuiswedstrijden van Willem II. Maar ik spreek niets af, niets is verplicht. Zoals ik al eerder heb gezegd, ik kom altijd wel bekenden tegen.

OUDEREN

te doen na je pensioen?

wij vroegen het aan John en Peter

Actief na je pensioen 2

Het verhaal van Peter

Tekst: Anita Zeeman

Peter heeft een aantal jaren geleden besloten om met vervroegd pensioen te gaan. 'Ik wilde niet langer werken dan tot mijn 65ste. Ik had voorzieningen getroffen om dat mogelijk te maken. Ik had een leidinggevende functie bij het openbaar vervoer. Als ik het werk had kunnen blijven doen dat ik tot die tijd deed, dan had ik wel tot mijn 70ste willen werken. Maar het bedrijf is van eigenaar veranderd. Het nieuwe bedrijf heeft het personeel overgenomen, mij ook. Helaas moest ik daar ander werk gaan doen. Ik voelde mij er niet thuis en wilde daar weg. Mijn baas heeft mij een aanbod gedaan om eerder te stoppen en wij werden het eens. Ik ben uiteindelijk op mijn 63ste met pensioen gegaan. Maar ik kan niet stilzitten, ik wil iets omhanden hebben.

Je stopt met werken, en dan?
'Ik heb een oude visverkoopwagen gekocht en die heb ik met een vriend/collega omgebouwd tot foodtruck. Er moest veel aan de kar verbouwd worden. Ik had dat nog nooit gedaan, maar mijn collega was handig. Met hulp van mijn kameraad en zelfhulp is het toch goed gekomen. We hebben onder andere aan de binnenkant een roestvrijstalen vloer en wand gemonteerd, licht, een friteuse en een afzuigkap geplaatst. De koelvitrine stond er nog. Met die verbouwing ben ik het eerste jaar van mijn pensioen bezig geweest.' 'Koken is een hobby van mij. Ik had geen commercieel doel. Het moest kostendekkend zijn, ik hoefde geen winst te maken. Ik wilde in wijken en buurten bij braderieën



en kleinschalige rommelmarkten eigengemaakte snacks verkopen. Het assortiment zou bestaan uit allerlei soorten kroketten en bitterballen. Ik had ook zelfgemaakte toepasselijke drankjes, zoals glühwein en mulled cider een speciaal soort cider. De zaak heette 'Bikke'. Die naam komt van het Nederlandse 'bikken' dat 'eten' betekent en het Vlaamse 'bikke' dat 'een beetje' betekent. Vandaar Bikke, kleine hapjes om te eten. Jammer genoeg heb ik er mee moeten stoppen. De regelgeving in Tilburg maakt het je moeilijk om dit op deze manier te doen.'

Wat doe je in zo'n geval?
'De kar heb ik verkocht. Maar met het maken van kroketten, bitterballen en worstenbroodjes ben ik doorgedaan. Voor mezelf, maar ook voor familie, vrienden, kennissen en (ex)collega's. De grens is de hoeveelheid die ik op 1 dag in de week kan maken. Ik maak vooral vleeskroketten garnaalkroketten en worstenbroodjes. Alles ambachtelijk. Ik trek zelf de bouillon.

Vlees haal ik bij een goede slager en de garnalen nemen ze voor mij mee uit Zeeland. Ik gebruik geen kleur-, geur- of smaakstoffen. Vanaf mijn 14de tot mijn 30ste heb ik in het weekend in de snackbar tegenover mijn ouderlijk huis gewerkt. Daar heb ik de techniek geleerd. 's Zomers maak ik ook ambachtelijk ijs met natuurlijke grondstoffen.'

Wat doe je de rest van de week?
'Ik heb mij aangemeld voor vrijwilligerswerk bij ContourdeTwern. Zo ben ik bij de Wijkraad Zuiderkwartier terechtgekomen. Ik ben daar nu secretaris. Het werk voor de Wijkraad sluit aan bij het werk dat ik oorspronkelijk deed. Ik heb ook vrijwilligerswerk bij de politie gedaan, maar dat gaf mij geen voldoening, het was geen uitdaging.' 'Ik ben overgestapt naar Slachtofferhulp Nederland. Ik ben daar begonnen met een interne opleiding die bestond uit 5 dagen cursus en e-learning. Ik begeleid mensen die zichzelf hebben aangemeld omdat ze ondersteuning nodig hebben

na een traumatische ervaring. Ik probeer ze te helpen. Het is vooral laten praten, luisteren, assisteren, adviseren en soms faciliteren. Bij het verdelen van werk wordt rekening gehouden met de ervaring van de begeleiders. Ik ben nog maar net begonnen, ik krijg mensen met beheersbare problemen. Mijn collega's zijn mensen met levenservaring of studenten rechten of sociaal werk. We overleggen met elkaar en bieden elkaar ondersteuning. Je krijgt een mobiele telefoon van Slachtofferhulp waarop je bereikbaar bent. Je werkt meestal op het kantoor van Slachtofferhulp, maar je kunt een gedeelte van het werk ook vanuit huis doen. In principe ontvang je slachtoffers op kantoor, bij hoge uitzondering ga je naar de mensen thuis. Het is mooi werk om te doen. Het geeft me het gevoel dat ik iets kan betekenen voor die mensen.'

Mocktails

Virgin pina colada



Ingrediënten
0,5 bevroren banaan
1 ananasschijf van 2 cm dikte
3 á 4 el ananassap
6 el kokosmelk

Bereiden
Mix alle ingrediënten in een blender. Verdeel over mooie glazen en werk af met een stukje ananas.

Virgin mojito



Ingrediënten
15 g verse munt
2 limoenen
4 el rietsuiker
8 ijsblokjes
1l frisdrank tonic

Bereiden
Snijd de limoen in parten. Verdeel de blaadjes munt over 4 longdrinkglazen. Verdeel de limoenparten over de glazen. Verdeel de rietsuiker over de glazen. Stamp met de steel van een houten pollepel op de munt en limoen zodat de smaken vrijkomen. Doe in elk glas wat grof gehakt ijs of ijsblokjes en vul aan met tonic. Serveer met een rietje.

Aardbeien daiquiri



Ingrediënten
250 ml koud water
1 el kristalsuiker
1 limoen
2 el aardbeienlimonadesiroop
150 g fruitspread aardbeien
20 ijsblokjes
4 verse aardbeien

Bereidingswijze
Pers de limoen uit. Doe het sap met de suiker in een cocktailshaker of hoge beker met deksel. Schud tot de suiker is opgelost. Meng het water en de limonadesiroop tot limonade. Voeg samen met de fruitspread en ijsblokjes toe aan de shaker of beker en schud 30 seconden. Verdeel over met ijsblokjes gevulde martinglazen en garneer ieder glas met een aardbei.

Schoonmaakacties Oud-Zuid

Door Anita Zeeman

Al een aantal jaren organiseert werkgroep leefbaarheid Uitvindersbuurt & Korvelse Hofjes een grote schoonmaakactie in het Fokkerpark. En met succes. Dit jaar besloten de Buurtraad Oerle en de werkgroep leefbaarheid Trouwlaan/Zeeheldenbuurt zich bij deze schoonmaakactie aan te sluiten. De actie op verschillende locaties in Oud-Zuid valt samen met de grote landelijke vrijwilligersactie NLdoet.



foto: Martin Stoop

Zaterdag 14 maart organiseren wij van 11.00 tot 12.30 uur een opruimactie van zwerfafval in en rond het Fokkerpark, in de omgeving van de Zuidkaap en bij het Transvaal- en Columbusplein en omgeving. Wijk-wethouder Rolph Dols zal hierbij aanwezig zijn.

Wilt u meehelpen?
Jong en oud is van harte welkom!
Afvalgrijpers, handschoenen e.d. zijn aanwezig en de Diamant-groep zal het verzamelde afval afvoeren. Voor koffie, thee, fris en een boterham wordt gezorgd. Als u in het Fokkerpark wilt meehelpen, kom dan op 14 maart om 11.00 uur naar de tafeltennistafel tegenover Sacharias Jansenstraat 19.
Wilt u bij de Zuidkaap opruimen, ga dan naar de hoofdingang van de Zuidkaap.
Het beginpunt van de schoonmaakactie bij het Transvaal- en Columbusplein is MFA Zuiderkwartier.

De werkgroepen leefbaarheid Uitvindersbuurt & Korvelse Hofjes en Trouwlaan/Zeeheldenbuurt en de Buurtraad Oerle zijn bereikbaar via info@wijkraadzuiderkwartier.nl en worden ondersteund door het sociaal werk van ContourdeTwern.
Deze schoonmaakacties zijn mogelijk gemaakt door ContourdeTwern, Diamant-groep, Groen Xtra, Gemeente Tilburg, het Oranjefonds en Wonen Breburg.

Docent en beeldend kunstenaar Annet Vermeulen

Door Jolanda van Iersel



Foto: archief Annet Vermeulen

Na de middelbare school ging zij studeren aan de Academie voor Beeldende vorming in Tilburg. Omdat voor de klas staan haar destijds niet aantrok, maakte zij een switch en studeerde af als activiteitenbegeleider. In die functie werkt ze een aantal jaren op verschillende werkplekken met kinderen, ouderen en mensen met een lichamelijke beperking. In 2006 volgde zij een opleidingen om zich te scholen in het vak van keramist.

Sinds 2009 geeft Annet cursussen en workshops keramiek in haar eigen goed geoutilleerde 'keramiekatelier Antoonet'. Je kunt daar terecht voor een uitgebreide cursus keramiek als ook voor diverse korte workshops. Haar vrije werk bestaat vaak uit

installaties van keramiek, gecombineerd met fotografie of film. Zij werkt in opdracht en zoekt regelmatig de samenwerking met andere kunstenaars. Annet maakt graag locatiegebonden werk. Zo maakte ze voor een expositie in de Vredeskerk een keramische wand met gaten. Als je door een gat gluurde zag je foto's van de doopceremonie. In onze eigen wijk, tegenover haar atelier, is het kleine kunstwerk 'Versteend Verleden' van haar te vinden in de muur van het Rooi Hartenpark aan de Bredaseweg.

Een aantal werken van haar cursisten is van 1 februari tot 13 maart a.s. te zien in de vitrinekast bij Wijkcentrum de Nieuwe Stede.

Komen, gaan en blijven

Soms denk je nog te weten waar de winkels waren
Maar ja, het beeld vervaagt wel eens na zoveel jaren
Al voelen de contouren min of meer vertrouwd
Van binnen is het echter al te vaak verbouwd

't Is licht vervreemdend om een winkel te betreden
Wanneer je 't kent van twee, drie winkeliers geleden
Maar iets van die geschiedenis en die statuur
Zit hoogstens, onder verf verscholen, op de muur

Ook zijn er heel wat winkeliers als vaste waarden
Die hier ooit, vanzelfsprekend, hebben kunnen aarden
Die lijken nog bijlange na niet weg te gaan

Vertrouwde namen op vertrouwde winkelpanden
En van je netvlies bijna niet meer weg te branden

Waardoor je haast gelooft in eeuwig voortbestaan

Gedicht door Ko de Laat;

Ko de Laat keerde in 2002 terug in de Oerlesestraat, waar hij eerder opgroeide. Hij werkt als schrijver, dichter, theatermaker en journalist (dit laatste voor Brabants Dagblad). Eerder schreef hij gedichten voor de Oud-Zuid Koerier.



foto: Kim Pattiruhu

De Fietsgarage

reparatie & onderhoud

Rubensplein 25 - 5025 ND Tilburg
013 542 26 59

- ✓ Wij hanteren vriendelijke prijzen en u krijgt altijd een prijsopgave vooraf.
- ✓ Indien nodig hebben we een leenfiets ter beschikking.
- ✓ Wanneer u niet in de gelegenheid bent om uw fiets voor onderhoud en/of reparatie te brengen kunnen wij de fiets bij u komen halen.

Project Tilburgse Muziekhistorie 1930-2020

Door Dennis Bernaerts

Vanaf 1 februari kunnen muziekliefhebbers bij de Bibliotheek LocHal hun hart ophalen aan een expositie over Tilburgse muziekhistorie. Radiomaker en muziekverzamelaar Dennis Bernaerts duikt met zijn compaan Joris van Laak in bijna 100 jaar Tilburgse muziekhistorie. Wat zij opvisen vormt een collectie aan bijzondere muziek en bijbehorende verhalen die soms voor het eerst verteld worden.

Wist je dit, bijvoorbeeld? “Op 28 april 1968 vond er een bijzonder concert plaats in het Tilburgse dierenpark. Tilburgse beatbands waaronder Les Cruches traden op. Zelfs Bonnie St. Clair was er, samen met de GoGo’s, in de leeuwenkuil. Hier moeten fantastische opnames van zijn want het concert werd op nationale televisie uitgezonden. J ongerenprogramma Vjoew legde het vast, in kleur!” Omringd door vinyl platen, singles en zelfs bakeliet (oude 78 toeren shellac platen) vertelt Dennis over zijn liefde voor exotische muziek.



foto: Kim Pattiruhu

“Ik hou niet zo van de term ‘wereldmuziek’. Maar ik draai wel muziek uit de hele wereld.”

Vertelt Dennis lachend. Elke zondagmiddag van 15:00 - 17:00 uur is hij samen met Joris van Laak te horen in hun radio-programma ‘Exotische verhalen van het Middenrif’. In dit programma van Omroep Tilburg

komt de meest uiteenlopende muziek voorbij. Nieuw en oud maar ook lokaal en van ver. Dennis doet nu veel onderzoek naar bijzondere muziek uit Tilburg. Een collectie muziek en bijbehorende verhalen zijn te horen, lezen en zien in het TijdLab in de vorm van een groeiende expositie. “Het is een lopend project over de stad maar ook vooral van de stad. Iedereen is welkom om hun eigen verha-

len en muziek te delen. In kom graag in contact met Tilburgers die bijvoorbeeld betrokken zijn geweest bij Tilburgse bands. Of met nabestaanden van reeds overleden muzikanten.

“Op deze manier heeft Dennis al veel verhalen en muziek verzameld, maar hij is nog lang niet klaar”.

“Ik mis nog veel. Muziek uit de

jaren ‘30, ‘40 en ‘50 zoals August de Laat ('Breng eens een zonnetje onder de mensen'), Lammy van den Hout (zanger en bassist bij diverse Nederlandse jazzorkesten) en Riedel van Kleef (jazz zangeres voor Ger van Leeuwen en Jan Mol). Al die oude dingen zijn echt moeilijk te vinden. De informatie is er wel, maar de muziek zelf staat zelden te koop. Zoals bijvoorbeeld het Indische dames duo The Blue Angels. Deze zussen, Greet en Carla van Someren brachten vermoed ik slechts twee singles uit en Carla nog 1 solo single. Met heel veel geluk heb ik 1 van die singletjes kunnen aanschaffen, de Duitse versie, nota bene.”

Heb je deze muziek in de kast staan? Dan wil Dennis het graag horen. Hij nodigt dan ook alle lezers van de Koppel uit om bij te dragen aan de expositie. Deze platen en singles worden dan in bruikleen onderdeel van de expositie. Ook kunnen er eventueel opnames van gemaakt worden. Dit kan de hele maand februari op elke dinsdag- en donderdagmiddag en op zaterdag. Je kan Dennis dan vinden in het TijdLab van de Bibliotheek. Misschien vertelt hij dan ook wel over zijn verzameling bakelietjes en over zijn ambitie om een dansavond voor senioren te organiseren.



Herkent u deze wijkgenoten? Ruim 35 jaar wonen verschillende muzikanten van de Antilliaanse latin band MIDI op de Trouwlaan. Ze zijn te gast tijdens de radio opnames van Dennis en Joris op zaterdag 1 februari in de LocHal, van 13:00-15:00. Dit is de eerste in een reeks van 4 gratis bij te wonen radioshows met diverse Tilburgse muzikale gasten.

Agenda:

Dennis is de hele maand februari in het TijdLab aanwezig op elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.00 tot 17.00 en elke zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.

Op zaterdag 1, 8, 15 en 29 februari zullen Dennis en Joris hun radioprogramma ‘Exotische verhalen van het Middenrif’ opnemen in het TijdLab tussen 13.00 en 15.00 uur (inloop vanaf 12.00 uur). Deze opnames zullen elke keer de dag erna op zondag tussen 15.00 en 17.00 uur te beluisteren zijn op OT Radio. De expo loopt nog tot medio maart 2020. Alle onderdelen zijn gratis en zonder aanmelding te bezoeken.

Link naar meer info: <https://stadsmuseumtilburg.nl/activiteiten/middenrif-een-greep-uit-de-tilburgse-muziek-geschiedenis-van-1930-tot-2020-door-dennis-bernaerts-joris-van-laak/>

Informatie van het AdvocatenCollectief

Door Anna van Tol



De nieuwe wet partneralimentatie

De duur van de partneralimentatie wordt met ingang van 1 januari 2020 ingekort. Deze zin kwam de afgelopen maanden in diverse media veelvuldig voor. Brengt de nieuwe wetswijziging werkelijk een grote verandering met zich mee?

Voorheen gold een alimentatieduur van maximaal 12 jaar. Deze alimentatieduur is met ingang van 1 januari 2020 verkort naar de helft van de duur van het huwelijk, met een maximum van vijf jaar (hoofdrege1). Wie bijvoorbeeld vier jaar getrouwd is, moet dus twee jaar partneralimentatie betalen. Heeft het huwelijk 12 jaar geduurd? Dan geldt de alimentatieverplichting van maximaal vijf jaar. De nieuwe regels gelden voor alle verzoeken ingediend na 1 januari 2020.

Deze nieuwe regelgeving van de alimentatieduur is inderdaad een wijziging ten opzichte van de huidige alimentatieduur van maximaal 12 jaar. In de wet zijn echter een aantal uitzonderingen op deze hoofdregel opgenomen, waardoor in veel gevallen ook na 1 januari 2020 een langere alimentatieverplichting geldt. Zo geldt voor echtscheidingen met kinderen jonger dan twaalf jaar een langere alimentatieduur, namelijk totdat het jongste kind twaalf jaar is geworden. En bij oudere echtparen met een huwelijk langer dan vijftien jaar kan onder bepaalde voorwaarden een alimentatieplicht gelden van maximaal tien jaar. Door de genoemde uitzonderingen zullen in verhouding weinig partners baat hebben bij deze nieuwe wet. Ervaring leert namelijk dat echtparen met jonge kinderen gemiddeld sneller uit elkaar gaan. En dan geldt dus een uitzondering op de hoofdregel van de alimentatieduur van maximaal vijf jaar. Er moet dan dus langer betaald worden. En daarnaast duren de huidige huwelijken gemiddeld 15 jaar (bron: CBS). Wanneer echtgenoten na 15 jaar besluiten uit elkaar gaan, geldt onder bepaalde voorwaarden weer een langere alimentatieduur dan de hoofdregel van maximaal vijf jaar.

De nieuwe wet zal alleen een daadwerkelijke wijziging met zich meebrengen bij echtscheidingen bij korte huwelijken waarin geen kinderen zijn geboren. De ophef over de nieuwe wetgeving partneralimentatie is dus niet terecht; de aangenomen wetgeving zal weinig nieuws met zich meebrengen. De hoofdregel zal in praktijk weinig voorkomen en partners zullen in veel gevallen met succes een beroep kunnen doen op een van de uitzonderingen.

Advocatencollectief
www.AdvocatenCollectieftilburg.nl



Martijn de Boer - 'Fietzers op kruispunt Ringbaan Zuid, Tilburg, 17 oktober 2019' (30 x 40 cm)
www.martijndeboer.com



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 | ZZP | particulier
Ondersteuning bij uw belastingaangifte of administratie.
Informeervrijblijvend naar een kostenopgaaf op maat.

Belastingaangiften | Toeslagen | Fiscale dienstverlening
Boekhouding | Jaarrekening | Loonadministratie

Korvelseweg 263
Tel: 013 - 5425353
www.flenterfysiotherapie.nl
fysiokorvel@flenter.nl



Kruisvaardersstraat 32b
Tel: 013 - 5366289
www.flenterfysiotherapie.nl
kruisvaardersstraat@flenter.nl

Sander, junior-jongerenwerker bij R-Newt

Door Anita Zeeman

Lichtpuntjes

Column door Wim Werker

Allemaal nog een fijn en mooi nieuw jaar gewenst. Met veel geknal en geknetter is 2020 ingeluid. De gevolgen van het vuurwerk waren vreselijk, althans in mijn ogen: doden, veel gewonden, erg veel schade. De geest was weer eens uit de fles en al onze hulpverleners werden lastig gevallen, aangevallen en geschoffeed. Diep triest en voor het eerst leek de tijd rijp voor een verandering. Bij zowel het publiek als de politiek leek de grens bereikt en werd er gesproken over een verbod met oud en nieuw. Ik ben benieuwd wat er van de mooie woorden overblijft. Ik vraag me af wat er nog meer voor vreselijks moet gebeuren om dit rare fenomeen definitief uit te bannen.

Maar genoeg negatiefs. Hoe zou het toch komen dat we zo geobsedeerd zijn geraakt door het nieuws. En dan met name het negatieve nieuws. Vragen wij daarom of is het zo dat nieuwsredacties denken dat alleen vreselijke misdrijven en de meest afschuwelijke ongelukken als nieuwsfeiten lezers of kijkers trekken. Tegen één positief bericht, vandaag bijvoorbeeld de winst van de waterpoloploeg op Roemenië, staan wel tien berichten met allemaal een negatieve lading.

Ik heb geen papieren krant meer en lees het nieuws op de NOS-app en Volkskrant-app. Ik merk dat ik, wat de afgelopen tijd vaker op nieuws-sites te lezen was, veel meer nieuws ben gaan lezen dan vroeger met de papieren edities. Toen las ik de krant, afhankelijk van de tijd die ik er voor had, en dat was dat. Een tweede keer lezen was er niet bij. Nu pak ik mijn l-phone meerdere keren per dag en lees dan telkens het nieuws. En doordat "negatief" nieuws de boventoon voert word ik telkens negatief beïnvloed.

Ik ga daar mee proberen te stoppen, althans dat is mijn goede voornemen voor 2020. Dus waterpoloërs: gefeliciteerd! Dat was mijn lichtpuntje. Fijne winter!



Foto; Kim Pattiruhu

Werker Sander, stagiaires Rik en Sam en vrijwilligster Erna van activiteiten-avond The FreeZone. Op de foto ontbreekt Debbie.

We hebben afgesproken in het Zuiderkwartier waar Sander na het interview een activiteiten-avond zal begeleiden. Debbie, een collega van Sander, zal later aansluiten.

Sander is in 2014 begonnen als vrijwilliger bij R-Newt. Hij werkte regelmatig samen met Debbie, die hem aanraade om stagiair te worden. Al doende heeft hij veel geleerd. In 2016 kreeg hij een contract als assistent jongerenwerker en sinds een half jaar is hij junior jongerenwerker. 'Het is leuk om met kinderen bezig te zijn. Je legt contact met ze, je krijgt een band, je bouwt een basis voor de toekomst. Sport en spel zijn daarvoor ideaal.'

Nu hij junior-jongerenwerker is mag hij zelfstandig jongerengroepen draaien. 'Op dinsdag-avond vanaf 18:30 uur begeleid ik samen met stagiairs en een vrijwilliger 'FreeZone', een activiteitenavond voor jongeren vanaf 10 jaar. Op inloopavonden kunnen ze hier tafeltennissen, poolen, darten, spelletjes doen en we hebben een playstation 4. Regelmatig organiseren we een thema-avond. Soms komen de jongeren met een idee voor een thema, soms worden we door organisaties benaderd die hier een presentatie willen geven. Zo hebben we bijvoorbeeld een insecten-eten-avond gehad. Het zijn avonden voor en door jongeren.'

Op donderdagmiddag gaat hij met collega's met de R-Playbus naar het Rooseveltplein. Een bus met fietsen, skelters, stelten, voetballen en dergelijke. Kinderen kunnen zich er vanaf 4 jaar voor inschrijven. Als ze jonger zijn moet er altijd een ouder of verzorger bij zijn. 'We staan er altijd, ook als het slecht weer is. Het is belangrijk om zichtbaar te zijn in de wijk. Wij spelen met de kinderen mee. Het zijn leuke kinderen op het Rooseveltplein, we hebben vrijwel geen problemen met gedrag. Ik vind het mooi dat verschillende culturen daar samenkomen, alle kinderen spelen met elkaar.'

Wat doen jullie als er problemen met de kinderen zijn? Stellen jullie grenzen? 'We staan voor een veilige omgeving en veilig samenzijn voor iedereen.

"Daarom vinden wij het belangrijk dat we respectvol met elkaar omgaan, in woord en daad".

Agressie, fysiek contact, staan we niet toe. Een kind moet dan de activiteit verlaten. Verwijderen is echt het laatste redmiddel. We gaan daarna wel met het kind in gesprek, dat is belangrijk. We proberen te achterhalen wat er aan de hand is, waarom een kind dat gedrag vertoont. 'Het zijn vooral de collega's met straatwerk in hun pakket, de 'straattijgers', die de wijken ingaan en gaan praten met jon-

geren die elkaar ontmoeten in de openbare ruimte. Deze aanwezigheid van jongeren leidt soms tot overlast of problemen. De jongerenwerkers gaan vervolgens met zowel de jeugd als met de melders het gesprek aan.'

'Maar Debbie en ik gaan af en toe ook de straat op. Een eerste keer zeggen we alleen hallo tegen een jongere, een volgende keer spreken we ze aan en nodigen we ze uit voor activiteiten. Soms vragen jongeren ons om hulp. Zo was er een groepje jongeren dat een hangplek had waar ze werden weggestuurd. Wij kijken dan of we kunnen bemiddelen, kijken wat mogelijk is.'

Er wordt tegenwoordig van jongerenwerkers verwacht dat ze helpen voorkomen dat jongeren het criminele pad opgaan en/of in dure vormen van jeugdzorg terecht komen. Hoe sta je daar tegenover? 'We kunnen een belangrijke rol spelen bij signaleren en preventie. Wij hebben voordat er problemen kunnen ontstaan al contact met de jongeren en een band met ze opgebouwd. De meeste instanties komen pas met de jongeren in contact als het mis is gegaan.'

Debbie sluit aan. Zij werkt met meidengroepen. 'Meiden zijn onder elkaar anders, openhartiger. Ze kunnen bij ons hun verhaal kwijt. Wij bouwen een vertrouwensband met ze op en geven hen als ze daarom vragen advies.

En ze kunnen elkaar helpen, problemen met elkaar bespreken, ervaringen delen en elkaar tips geven.'

"Wij organiseren thema avonden over sociale media, hoe presenteert je jezelf, seksting, seksuele voorlichting en dergelijke".

Ik vind het mooi dat een paar meiden van de oude groep later weer terug zijn gekomen. Soms voor een gesprek, soms als vrijwilliger. Vroeg met jongeren aan de gang gaan heeft dus een positief effect. Het is dankbaar werk. Jongeren willen gehoord en gezien worden, het is belangrijk om daar de tijd voor te nemen.'

Er zijn nog leuke meidenavonden op 9 maart, 6 april, 18 mei en 15 juni.

Informatie over R-Newt:
www.r-newt.nl

Informatie over FreeZone:
sander@r-newt.nl

Informatie over meidenavonden:
debbie@r-newt.nl





Terugblik: licht in donkere dagen op het Rooseveltplein

De donkere dagen gingen op het Rooseveltplein niet zonder lichtpuntjes voorbij. Bewoner Ans van Ingen vond dat er in de kerstvakantie iets moest gebeuren voor kinderen, ondanks dat haar kinderen allang de deur uit zijn. Ze organiseerde op 29 december met ondersteuning van ContourdeTwern een ontzettend gezellig buurtfeest. In de weken ervoor werd er kerstverlichting in de bomen gehangen zodat ook tijdens de donkere avonden wat extra sfeer was op het plein.

Genoeg geld bij elkaar
Ans liep al langer rond met het idee om iets te organiseren en in november besloot ze er werk van te maken. Ze zocht financiering en

hulp bij de gemeente en vond ook hulp bij de buurtondersteuner van ContourdeTwern. Met veel enthousiaste plannen wist Ans voldoende geld bij elkaar te krijgen van de gemeente, Verrijk je Wijk en TBV Wonen. Ook trommelde ze andere buurtbewoners op om mee te helpen met flyeren, opbouwen, organiseren, de stroom en nog meer.

Lekker buurten met elkaar
Het resultaat mocht er zijn: op 29 december stond op een deel van het Rooseveltplein een flinke langlaufbaan, waar zowel jong als oud een rondje maakte. Er waren oudhollandse spelletjes en kinderen stonden schaterend ijspegels te vangen. In de tent was er lekkers voor iedereen: koffie, warme chocomelk,

verschillende soorten soep en natuurlijk snoep en chips voor de kinderen. Daardoor hadden niet alleen kinderen plezier, maar werd er ook vol op gebuurt met elkaar.

Nog meer kerstverlichting
Het enthousiasme over de activiteit en de kerstverlichting was ontzettend groot. Zo groot dat er nieuwe plannen zijn voor de volgende feestdagen én dat er volgend jaar misschien wel nog meer kerstverlichting komt te hangen op het Rooseveltplein. Woon jij ook in de buurt van het Rooseveltplein en wil je ook iets betekenen voor je buurt? Neem dan contact op met Jacoline Pijl, buurtondersteuner ContourdeTwern: 06 129 36 859 of mail naar: jacolinepijl@contourdetwern.nl

Zin in een kop koffie en een praatje?
Elke donderdagochtend tussen 10.30 uur en 11.30 uur kan je vrijblijvend aanschuiven bij Buurtkoffie Nieuwe Stede. Onder het genot van een bakkie is er tijd voor een goed gesprek en gezelligheid. Maar je kan bijvoorbeeld ook even de krant lezen. Tijdens Buurtkoffie is altijd een sociaal werker aanwezig. Dat is handig, want loop je misschien rond met vragen of wil je weten wat er in het wijkcentrum te doen is, dan kan de sociaal werker je meteen op weg helpen. Aanmelden voor Buurtkoffie hoeft niet. Voor de koffie vragen we een kleine (vrijwillige) bijdrage.
Wil je eerst meer weten? Neem gerust contact op met sociaal werker Jenny Schram, via 06 176 42 972 of 013 543 66 64.



Jongerenavond R-Newt Freezone
R-Newt is het jongerenwerk van ContourdeTwern. Voor jongeren vanaf 10 jaar organiseren we iedere dinsdag van 18.30 tot 20.00 uur FreeZone (voor 12+ tot 21.00 uur). We komen samen in MFA Zuiderkwartier en doen daar de tofste activiteiten.
Naast een vrije invulling, zoals een potje pool, darts, tafeltennis, een spel op de Playstation 4 en maandelijks een grotere activiteit in de gymzaal, wordt er vooral aandacht besteed aan alternatieve keuzes en suggesties van de jongeren zelf. Middels een ideeënbus wordt er besloten wat er, naast de oude vertrouwde spelelementen, op de avond zal plaatsvinden. Ook gaan we weleens naar een theater of sportvereniging, net wat het thema is! Niet alleen is er ruimte voor allerlei activiteiten, ook kunnen jongeren en hun ouders/verzorgers terecht bij de aanwezige jongerenwerkers met eventuele vragen of problemen die zij ondervinden in het dagelijkse leven. We bieden een luisterend oor en proberen je altijd op weg te helpen.
Vragen? Kom gerust langs of neem contact op met sander@r-newt.nl of met debbie@r-newt.nl.

Vragen over smartphone, tablet of iPad?

Heb je een smartphone, tablet of iPad maar weet je niet zo goed hoe het apparaat werkt? Of ken je niet alle mogelijkheden? In wijkcentrum De Nieuwe Stede kun je elke woensdagochtend terecht bij het iPad-inloopcafé.
Wat kan je verwachten?
Het iPad-inloopcafé is geen les of cursus. Op woensdagochtend staan vrijwilligers klaar die je op weg helpen als je bijvoorbeeld niet weet hoe je een e-mailtje verstuurt, hoe je een appje kunt downloaden, niet weet wat beeldbel-

len is of als je wilt weten hoe je met je telefoon het parkeergeld kunt betalen. De vrijwilligers helpen je ook graag op weg als je nog nooit met een tablet of smartphone hebt gewerkt. Deelname is gratis (exclusief koffie en thee). Het inloopcafé duurt van 09.30 tot 11.30 uur. Kom gerust eens langs of neem contact op met Jenny Schram, sociaal werker Nieuwe Stede: 06 176 42 972. Of neem contact op met het beheer van de Nieuwe Stede: 013 543 66 64.



De Ruilwinkel Tilburg Zuid is hard op zoek naar jou!



Wil jij graag iets betekenen voor je buurt en je inzetten als vrijwilliger bij een gezellig, klein en informeel team? Kom dan als vrijwilliger bij de Ruilwinkel Tilburg-Zuid werken!
Het laatste halfjaar zijn er vier vrijwilligers weggegaan bij de winkel, vanwege werk en een verhuizing.

Om de winkel open te kunnen houden, is de winkel dringend op zoek naar nieuwe enthousiaste, betrokken vrijwilligers. De Ruilwinkel Tilburg-Zuid is dé plek waar je zonder je portemonnee open te trekken heerlijk kan shoppen en gezellig kan kletsen met andere buurtbewoners onder een gratis kopje koffie of thee.
Als vrijwilliger zorg je voor inname en uitgave van spullen en zorg je ervoor dat de winkel er verzorgd en gastvrij uitziet.
Klanten blijven graag wat langer in de winkel

voor een praatje. Jij als vrijwilliger bent het luisterend oor, de schouder die steun biedt en de lach die klanten meenemen naar huis. Dit alles zorgt ervoor dat je een afwisselende en uitdagende dag hebt. Ben jij enthousiast, betrokken, gezellig, goed ter been en ben je beschikbaar op woensdag en/of donderdag? We komen graag met je in contact! Neem voor meer informatie contact op met José, coördinator Ruilwinkel, op 013 590 94 10 of kom langs op de Korvelseweg 150A.

ContourdeTwern

adres

Wijkcentrum Nieuwe Stede
Capucijnestraat 156
5025 LK Tilburg

tel

013 543 66 64

adres

MFA Zuiderkwartier
Wassenaarlaan 38
5021 VS Tilburg

tel

013 535 32 55

internet

www.contourdetwern.nl

Facebook

ContourdeTwern Zuid West

Facebook

MFA Zuiderkwartier

Deze pagina is een uitgave van ContourdeTwern.

Het zonnig Zomerpark

herinrichting van het park

Door Dagmar Ebbeling

Het Zomerpark, rondom de fontein naast de parkeergarage aan het Louis Bouwmeesterplein, wordt deels opnieuw ingericht. Dennis Boset is projectleider van de gemeente voor de herinrichting van het park en vertelt over de achtergrond en het doel van de werkzaamheden.

In het bestuursakkoord is de ambitie uitgesproken de kwaliteit en waardering voor de openbare ruimte te verbeteren. Er is budget vrijgemaakt om dit mogelijk te maken. Vanuit de Leefbaarheidsmonitor (Lemon), waarbij de leefbaarheid in gemeentes eens in de twee jaar wordt onderzocht, is gebleken dat de waardering van de openbare ruimte in Tilburg te laag is.

‘De gemeente heeft nu zestien experimenten in straten, parken en buurten lopen om de stad mooier te maken’.

Muurschilderingen, speelplekken en meer groen zijn voorbeelden. Zo zijn er binnen het experiment “ontstenen en vergroenen” de eerste twee plekken aangevoerd, Noordhoekring en het Zomerpark, waar een deel van het straatwerk plaats maakt voor meer groen.

Daarnaast is er ook een project

om oude parken weer te vernieuwen waardoor ze weer opbloeien. Deze initiatieven komen samen in de herinrichting van het Zomerpark.

Om het project Citypark te kunnen toetsen op succes is middels een korte enquête gekeken hoe de beleving van de plek is voor de ingreep. Ongeveer 100 mensen hebben hun mening gegeven. Onder hen zowel bewoners, ondernemers als passanten. Het Zomerpark, dat naast de fontein ook doorloopt achter de parkeergarage, scoort een 5,3 op een schaal van 1 tot 10, onvoldoende dus. Straks als het werk klaar is, zal in het voorjaar een tweede keer getoetst worden. Als de waardering is gestegen kan het experiment als een succes worden gezien.

Door te vergroenen moet de kwaliteit en beleving van de openbare ruimte verbeteren. Naast het vergroenen is het neveneffect dat ook andere



problemen die spelen rondom de plek aangepakt kunnen worden. Het slim plaatsen van groen en bepaalde soorten groen toe te passen kan bijvoorbeeld bijdragen aan een schoner park. Zo wordt een haagje geplaatst rondom de afvalinzameling. De keuze voor de haag moet er toe bijdragen dat minder makkelijk afval naast de bakken wordt geplaatst. Het aanpakken van zwerfafval hoort hier ook bij. Hier wordt onder andere samengewerkt met de ondernemers in de buurt.

‘Het stimuleren van ontmoeten en het verbeteren van de veiligheid is ook een belangrijk onderdeel’.

Er komen bankjes, waardoor je ook even van het park kan genieten en er meer mensen op een prettige manier kunnen verblijven. Bijzonder is dat een dialoogboom wordt geplaatst. In het jaar dat we 75 jaar bevrijding vieren, willen we onze inzet voor een gezamenlijke toekomst van joden en christenen zichtbaar maken. Hoe kan dat beter dan door het planten van een ‘dialoogboom’?

De dialoogboom wordt in een route opgenomen en kan als verzamel- en vertrekpunt dienen voor een wandeling door de stad. Bij het vervolg van de eerste experimenten zal ook ruimte komen voor participatie door bewoners.

DIALOOGBOOM

Het idee van de dialoogboom ontstond al tijdens de expositie “Met Nieuwe Ogen” in 2018 naar aanleiding van 250 jaar joden in Tilburg. Het voorstel van de gemeente Tilburg om dit te verwezenlijken in het Citypark werd met beide handen aangegrepen.

Dit parkje blijkt een “historische locatie” te zijn. Het ligt recht tegenover het adres waar Pauline en Salomon Elzas gewoond hebben. Pauline was de achterkleindochter van Levi David Hartog, de eerste Jood die zich in Tilburg mocht vestigen. Verderop, in de Zomerstraat, was de ruimte die door de joden van 1835 tot 1874 als synagoge werd gebruikt. Op 15 maart is het feestelijke moment waarop bij de net geplante boom een naam-bordje wordt geplaatst met een QR-code, die naar een website verwijst voor het achtergrondverhaal.

Joden vieren elk voorjaar het feest dat “Nieuwjaar van de bomen” heet (Toe Bisjvat). Ons land kent bovendien een Nationale Boomfeestdag (11 maart). Deze valt weer samen met de ‘biddag voor gewas en arbeid’, die in de protestantse kerken wordt gevierd.



foto; Kim Pattiruhu

BEDANKT!!!

KBO St. Anna bedankt “Verrijk je Wijk” voor het mogelijk maken van een heerlijk stampottenbuffet voor haar leden.

Biljartvereniging St- Anna zoekt nieuwe leden
Biljartvereniging St. Anna in de Frater Mattheushof 1 te Tilburg, is dringend op zoek naar nieuwe leden. Dus vindt u het leuk om in competitieverband te biljarten? Neem dan contact op met de heer Harrie van Outheusden tel. 06-46543297.

Vrijwilligers gevraagd
KBO St. Anna en Open Bejaardenwerk St. Anna zijn op zoek naar vrijwilligers voor het ondersteunen van activiteiten in de Frater Mattheushof. U kunt zich hiervoor aanmelden bij mevrouw Mieke Wilbers tel. 013-2037844.

WIJKRAAD ZUIDERKWARTIER



Kerstlunch

Een gezellige kerstlunch, voor de wijkbewoners op 17 december 2019. Van 12:00 tot 13:30 uur. Een traditie vanuit Soekmekeer maar voortgezet door een groepje vrijwilligers in het Zuiderkwartier. De inschrijving van deze leuke middag was weer geweldig 80 personen waren aangemeld.

Het was een gezellig samenzijn van wijkbewoners onder het genot van een goed verzorgde lunch en de openhaard op de achtergrond. Dit alles was weer tot stand gekomen door financiële steun vanuit Verrijk je Wijk Trouwlaan, Buurtraad Oerle, Wijk aan zet en Stichting Steunfonds Soekmekeer en natuurlijk een groepje enthousiast vrijwilligers die weer goed hun best hadden gedaan. We hebben er weer van genoten, om het te verzorgen. Groetjes, Toos v Gils Marjo Ijpelaar.

Geslaagde Kerstmarkt

Op donderdag 19 december organiseerde Ondernemend Zuiderkwartier en VSO Parcour een kerstmarkt bij café Berlijn. De kerstmarkt werd in samenwerking met VSO Parcour georganiseerd. Medewerkers van school kregen geld om zelf hun eigen kerstpakket samen te stellen bij ondernemers uit de wijk. 10 ondernemers waren vertegenwoordigd, van fietsbel tot bloempot, van elektrische tandenborstel tot een bon van de pedicure, van LP tot honing en van riemen tot heerlijke wijn, van een bon van lekker eten tot mooie zilveren sieraden. Kortom, voor ieder wat wils. De markt was zeer geslaagd en erg gezellig.

De volgende ondernemers hebben deelgenomen aan de Kerstmarkt: Den Blompot, Diggers record store, Kolectivo, Van Hezik, Belt design, Pedicure Herma van Werkhoven, De Fietsgarage, Stadsimker Beeezzz, Zilversieraden by Ans Vos, Cafe Berlijn

Wil je meer informatie over Ondernemend Zuiderkwartier? Stuur dan een email naar info@wijkraadzuiderkwartier.nl



Wijkraad zuiderkwartier

Vergaderdata van de wijkraad in 2020 van 19.30 tot 22.00 uur op 18 februari, 17 maart, 21 april, 19 mei, 23 juni, 25 augustus, 15 september, 13 oktober, 17 november en 15 december. Vergaderdata van Verrijk je wijk Trouwlaan, Uitvindersbuurt en Zeehelden buurt deze is gelijktijdig met de wijkraad vergadering. Vergaderdata van Verrijk je wijk van Oerle is gelijktijdig met de vergadering van de Buurtraad van 17 februari, 16 maart, 20 april, 18 mei, 22 juni, 24 augustus, 21 september, 19 oktober, 16 november en 14 december.

van
Beurden

**POMPEN
ONDERHOUD**

Het Vrijwilligerspunt!!

Een nieuw jaar, nieuwe kansen, uitdagingen en mogelijkheden!

Door Han de Laat

Het Vrijwilligerspunt, gehuisvest aan de Wassenaerlaan in het Zuiderkwartier, bemiddelt tussen mensen die op zoek zijn naar vrijwilligerswerk en organisaties die vrijwilligers zoeken. Ook kunt u hier terecht met vragen over vrijwilligerswerk en bijbehorend beleid.

Het Vrijwilligerspunt Zuiderkwartier "bedient" bewoners woonachtig in Tilburg Zuid tot en met het centrum en helpt u graag bij het vinden van vrijwilligerswerk, waarmee u iets extra's kunt betekenen voor de samenleving.

"Iedereen heeft een talent, groot of klein!"

En vrijwilligerswerk levert u ook iets op: u leert nieuwe mensen kennen, gaat actief aan de slag, doet (werk-)ervaring op, deelt uw talent met anderen en u hebt betekenis voor anderen!

- Vindt u het prettig om een extra boodschap mee te nemen voor een buurtgenoot, die slecht uit de weg kan; bij iemand een lampje op te hangen; in de tuin te rommelen?
 - Helpt u graag mee bij wijkactiviteiten zoals een wijkfeest of sportdag?
 - Vindt u het leuk om achter de bar te staan in een sportkantine?
 - Staat u graag in een (ruil) winkel, om klanten verder te helpen?
 - Werkt u graag met ouderen of juist met kinderen?
 - Kunt u genieten van een praatje bij een bakje koffie met een eenzame buurtgenoot?
- Dan is vrijwilligerswerk echt iets voor u!! Voor velen die u zijn voorgedaan heeft het Vrijwil-



foto; archief vrijwilligerspunt

ligerspunt al iets kunnen betekenen! Ik weet dat, sinds ruim een jaar ben ik als vrijwilliger werkzaam bij dit Punt. 2019 Bestond uit veel fijne gesprekken met buurtgenoten en bij organisaties.

We verzamelden een groot aantal enthousiaste reacties van mensen die hun plekje hebben gevonden via ons!

Wandel eens binnen! U vindt ons op de begane grond, rechts van de ingang en zijn voor inloop aanwezig op maandag van 13:00 tot 16:30 uur donderdag van 9:00 tot 12:00 uur. U kunt ook bellen of mailen voor een afspraak. Telefoonnummer

is 013-5353255
vrijwilligerssteunpuntzuidwest@contourdetwern.nl
Tot ziens!!

Eerstvolgende Koppel komt uit op 18 april

Kopijsluiting is op 23 maart.

Alle aanlever - specificaties kunt u vinden op onze website.

Drukkerij

Calandhof 4,
5025 DP Tilburg



Hultermans bv

T. 013 - 542 25 87
www.drukkerijhultermans.nl

grote collectie in trouw- en geboortekaartjes!