
DE DRAAD

----- met raad & daad -----

A man with glasses and a patterned shirt is seated in a red wheelchair, with his arms raised in the air. He is in a room with wooden walls and a polished floor. In the background, a woman in a black top and green pants is also moving her arms. The overall atmosphere is one of active participation and movement.

NIEUW IN TILBURG

EEN NIEUWE PLEK

Iedereen heeft het over langer thuis wonen, ook als je ouder en kwetsbaar wordt. Het klinkt ideaal en dit wil toch iedereen?! En zo lang het ouder worden zonder al te veel problemen verloopt, is er geen vuiltje aan de lucht. Ook is het heel fijn en helpt het om een netwerk om je heen te hebben, van kinderen die in de buurt wonen tot vitale vrienden en lieve burens die voor je klaar staan als het nodig is. Maar uit ervaring weet ik dat het vaak leidt tot problemen en zorgen.

Ik kom vaak in een appartementencomplex waar veel ouderen wonen, sommigen nog best gezond en vitaal en anderen kwetsbaar en beperkt in hun doen en laten. De fase van ouder worden is een fase in ieders leven, waarin je afhankelijk wordt van anderen. Zo lang mogelijk thuis wonen kan alleen als er mensen zijn die er voor jou kunnen zijn.

Vorig jaar kwam ik bij Hans, al jaren weduwnaar en ver boven de 80 jaar. Hans woonde al een aantal jaren in de flat en kende daar veel mensen. Sommige burens waren door de jaren heen trouwe vrienden geworden. Hans werd ongeneeslijk ziek. Behandeling was niet meer mogelijk en in de laatste periode was onze zorg nodig. Zijn kinderen, burens en vrienden vormden als vanzelfsprekend een vangnet: ze kwamen op bezoek, zorgden voor het eten en de boodschappen en keken samen naar tv. Op die manier kon Hans thuis blijven wonen en is daar ook gestorven. Verdrietig, maar ook mooi om te zien dat ondersteuning zo dichtbij kan zijn!

In diezelfde periode kwam ik ook bij Ton en Anneke. Zij wonen nu ruim een jaar in de flat en worden beiden kwetsbaar. Ton kan nog goed uit de voeten, maar Anneke heeft vanwege ernstige Parkinson-klachten zorg nodig. Ze zijn vorig jaar in Tilburg komen wonen, omdat hun zoon hier woont. Ze komen niet veel buiten de deur en kennen nog niet zoveel mensen in de buurt. Onder de koffie praten wij over hun leven in Tilburg, hun interesses en de mogelijkheden in de buurt. Hans wil graag wat meer naar buiten en mensen leren kennen, maar durft Anneke niet goed alleen te laten. Heel voorzichtig pols ik hun beeld over de toekomst en hun verwachtingen. Ze weten dat Anneke steeds meer zal inleveren; het is een moeilijk onderwerp en maakt hen beiden verdrietig. Niemand kan de toekomst voorspellen, maar het is wel goed om daarover na te denken. Maar dat hoeft niet in één koffiemomentje. Ik stel voor dat we de komende tijd wat vaker een bakkie doen. "Ja, graag. We kunnen Parkinson niet oplossen, maar het helpt ons om even samen met jou te praten."

Dat gaan we doen.

*Maria, de wijkverpleegkundige
van Thebe*



**SUZANNE:
ELKAAR
STEUNEN
VOELT GOED**

ZOEK JE IEMAND DIE JOU BEGRIJPT?

Kom dan eens langs bij Het Kiemuur. Een ontmoetingsplek voor contact, steun en advies: elke week te vinden in het wijkcentrum of een locatie bij jou in de buurt. Zonder wachtlijst, je kunt gewoon (gratis) aanschuiven. We zien je graag!

Meer informatie?
Kijk op www.hetkiemuur.nl of bel
06 159 044 92. Je kunt je vraag
of opmerking ook mailen naar
info@hetkiemuur.nl



PROFESSIONEEL ZITCOMFORT Voorkom klachten door juiste zithouding



Maak een afspraak met zitspecialist Miranda van Wijk voor advies en passing in onze showroom of bij u thuis!
T: 013 - 521 22 23

Zit u niet goed in uw bank of fauteuil?
Heeft u regelmatig last van uw rug?
Zit u met een kussentje hier en een kussentje daar?
Heeft u steeds meer moeite met opstaan?

**OOK VOOR
VERHUUR**

Laat u dan eens adviseren voor een écht goede stoel.



fitFORM

De 5 basis voorwaarden voor verantwoord zitten



1. de juiste zitdiepte
2. de juiste lendensteun
3. de juiste zithoogte
4. de juiste armleghoogte
5. de juiste zithoek

VAN WIJK
ZITSPECIALIST



Mooie ambitie van de gemeente en nieuw in Tilburg: de eenzaamheid de wereld uit, te beginnen in Tilburg. Wat zeker geen overbodige luxe is, want meer dan 56% van de 65-plussers kampt met eenzaamheidsgevoelens, net als een groot deel van de 18-plussers, zo blijkt uit onderzoek van de GGD. Dat het leeft is evident: op een eerste peiling van de initiatiefnemers en wethouders Erik de Ridder en Marcelle Hendrickx kwamen bijna duizend reacties binnen.

In de eerste plaats moet het taboe eraf, vindt de gloednieuwe coalitie van ontmoeting en verbinding. Want hoezo ben jij een zielenpoot omdat je je wel eens eenzaam voelt? En er wordt doorgepakt. Dit voorjaar komt er al een zogeheten Werkatelier Eenzaamheid waar de eerste ideeën worden besproken.

Onze voorjaarseditie haakt hierop in met artikelen als: Dansen met een beperking, ofwel lichamelijk, ofwel verstandelijk. Want dansen werkt bevrijdend, is goed voor lichaam en ziel en bovendien doe je het samen. Of wat te denken van Zoete Kaart? Een nieuwe onderneming die de verkoop van zeer smakelijke koeken koppelt aan eenzaamheidsbestrijding bij ouderen. Past eventueel mooi in het rijtje van coalitiepartners Eet Met Je Hart en Resto Van Harte. Dan het geheugenkoor De Lariëbellen van woonzorgcentrum Het Laar, dat zorgt voor een gevoel van welbevinden bij ouderen met dementie. Zo'n gezamenlijke en feestelijke onderneming geeft je het gevoel dat je er nog toe doet. Misschien wel het belangrijkste wapen tegen eenzaamheid, toch?

Tenslotte zegt Nooit Alleen, de nieuwe slogan van ContourdeTwern, in dit verband meer dan duizend woorden. Met deze grootse belofte aan de samenleving, dat ze je als wijkbewoner nooit in de kou laten staan, sluit men naadloos aan bij bovengenoemde coalitie.

Die in de Week Tegen de Eenzaamheid, in de eerste week van oktober, een volwaardige actieagenda hoopt te kunnen presenteren.

Aan de slag ermee!

♡ INHOUD

- 03 Inhoud & voorwoord
- 04 De decibellen van de Lariëbeller
- 06 Nooit Alleen zegt ContourdeTwern
- 12 Zoete kaart
- 16 Halen en brengen bij De Wever
- 20 Echowonder: quickscan redt levens
- 32 Boven jezelf uitgetild worden
- 34 Happy Steps 013
- 35 Kom van die bank af!

♡ RUBRIEKEN

- 10 Puzzel woordzoeker
- 18 Juridische informatie
- 19 Draadloos: What's Up!
- 24 Nieuwsgaren
- 26 Voor de Draad Ermee: Jelly Stok
- 28 De Draad Kwijt
- 36 De Passie van: Eric Schuurkes



tekst Betty Montulet & fotografie Hans Peters

EEUWIGE ROEM

Muziek is vaak de blikopener van het geheugen, aldus diverse muziektherapeuten; de liedjes die ouderen met dementie vaak nog kennen, doen ook herinneringen ontwaken: 'Had u toen ook zo'n vetkuif, meneer van Vliet?' Het begon allemaal in Engeland met *Singing for the Brain*. Zingen is goed voor je brein, stimuleert betrokkenheid en zelfvertrouwen en maakt vooral endorfine los in de hersenen. En die zorgt voor een gevoel van welbevinden. Iets wat Mariëlle kan beamen: "Ze hebben er zelf hartstikke veel lol in en dit zijn toch bewoners met gevorderde dementie. We moeten wel flink repeteren maar dan heb je ook wat!" Samen met een groepje bevlogen vrijwilligers heeft ze er flink aan getrokken. En al was iedereen op voorhand wat sceptisch: 'Is dat niet wat te hoog gegrepen voor deze groep?'; de leden van het koor gaan er voor. Mevrouw van Warmerdam is het bijdehandje van het koor: "Leuk om te doen. Je ziet ook de mensen voor wie wij optreden, genieten." Mevrouw Boers heeft altijd al in koren gezongen: "Leuk vanaf dag een!" En de goedgemutste 89-jarige Miep Jaspers met haar Amsterdamse roots, zegt volmondig: "Ja en dat blijf ik!" op de vraag: "Ben jij ook nog een beetje verliefd, Miep?"

Na het optreden is er een welverdiend wijntje en dan hup, de Laarbus in op weg naar het volgende optreden. Mariëlle: "Dit is voor hen ook een dagje uit. Sterallures hebben ze nou nog net niet maar toch kijken ze enorm uit naar zo'n volgend optreden. Wereldberoemd in Tilburg en omstreken. Ja, dat vinden ze mooi hoor!"



*Samen liederen zingen
uit een niet zo ver verleden!*



“JE BENT NOOIT ALLEEN”

*Eind vorig jaar
presenteerde
ContourdeTwern de
nieuwe slogan voor de
komende jaren:
Nooit Alleen. Kort en
krachtig wil dat zeggen
dat bewoners van
buurten en wijken er
nooit alleen voor staan.
Bovendien werk je bij het
oplossen van grote en
kleine problemen samen
met anderen. Hoe gaan
de sociaal werkers deze
belofte inlossen?*

Rik van Paassen werkt, voornamelijk voor R-Newt Kids, sinds twee jaar in de Kruiden- en Kleurenbuurt. In deze wijk speelt armoede een grote rol. R-Newt Kids werkt met thema's als Lekker in je Vel, Samen met Ouders, Toppers in Taal en De School in de Wijk en daarnaast worden er laagdrempelige activiteiten opgezet om kinderen uit verschillende culturen meer bij elkaar te betrekken. Vaak werkt dat als een zetje in de goeie richting, zoals bij een groepje zevenjarigen, dat al voor flinke overlast in de wijk zorgde. Rik: “We hebben hen direct betrokken bij de nieuwe activiteit *Food Factory 4 kids*. Die storten zich nu elke vrijdagmiddag op het koken in plaats van de straat onveilig te maken, een opsteker. Vaak is zoiets ook een wake up call.”

R-NEWT KIDS MAG ER WEER ZIJN

Ook daarom is het belangrijk dat ouders meer betrokken raken bij de opvoeding en de school. Hun Nederlands is niet altijd optimaal waardoor ze niet opmerken wat er speelt. Rik: “We maken mee dat jonge kinderen al spijbelen van school. Samen met de ouders en de school proberen wij er achter te komen wat er nou aan de hand is. Er zijn veel alleenstaande moeders met grote gezinnen in de wijk en die hebben het niet gemakkelijk.” Toch is er veel interesse voor de taallessen in het wijkcentrum en bij de ouderenkamers van de basisscholen. Rik: “Mijn ervaring



is dat juist mensen die niet op onze inmenging zitten te wachten, daar toch vaak het meeste baat bij hebben.” Hij is dan ook blij dat de bezuinigingen op het kinderwerk teruggedraaid zijn en dat R-Newt Kids weer mag gloriëren. Rik: “Want dat is o zo noodzakelijk. Nu heb je de jonge kinderen tot 12 jaar allemaal in beeld en daarna neemt R-Newt (voor jongeren) het over. Dat is van groot maatschappelijk belang, denk ik. Via de kinderen bereiken wij immers de ouders. Wij gaan langs de deuren en via de kinderen proberen we de moeders ook naar het wijkcentrum te krijgen. Door de kinderen met elkaar in contact te brengen via R-Newt Kids en via hen, de ouders met het Kruispunt, dan ben je denk ik goed op weg om Nooit Alleen uit te dragen. En als ik daar mijn steentje aan bij kan dragen, put ik daar enorm veel voldoening uit.”



Altijd vrolijk, en een onvoorwaardelijke liefde!



PRESENT IN OUD NOORD

Sociaal werkers Paul van Sambeek en Shirley van de Broek werken vanuit De Poorten in de wijk Goirke-Hasselt-Bouwmeesterbuurt. Paul: "Wij zetten er al jaren op in dat zoveel mogelijk mensen uit de wijk meedoen, hun netwerk uitbreiden en zich gekend voelen in de buurt." Dat doe je door nadrukkelijk present te zijn in de wijk. Zo helpt Paul bijvoorbeeld mensen die moeite hebben met het aanvragen van een bijstandsuitkering of met het invullen van formulieren: "Ook sociaal werk is tegenwoordig steeds meer op maat." Shirley werkt vaak met gezinnen van nieuwkomers. Shirley: "Het viel me op een gegeven moment op dat die kinderen wel erg veel binnen zaten. Dan bel ik gewoon aan en zeg: 'Weet je dat je bij De Poorten Kids lekker samen kunt spelen met anderen?' Of ik zie een vader met zijn dochter wat verloren op het schoolplein staan en vraag ze om te komen tafeltennissen. Vader vertelt dat hij graag iets zou willen doen. Inmiddels is hij vrijwilliger bij de inloop voor nieuwkomers, taalmaatje en tolkt hij." Kinderen zijn vaak het bindmiddel, zij worden vriendjes van elkaar en vervolgens leren de ouders elkaar ook beter kennen. Het befaamde sneeuwbal effect. Vooral omdat de ouders zich vervolgens aanmelden voor activiteiten als samen sporten, koken, de taalclubs, de inloop voor nieuwkomers en Vrouwenkracht. Shirley: "Vrouwenkracht is voor vrouwen uit de wijk die graag aan hun zelfvertrouwen willen werken. Samen met IMW, de gemeente en GGD Hart voor Brabant willen we dat laten opbloeien. Wij besteden daar aandacht aan maar ook aan budgetteren en gezond koken. Na afloop met z'n allen sporten is dan een logische stap."

DE WIJKCIRKEL

Ook de bloemenactie helpt mee om buurtbewoners zichtbaarder te maken. Iemand geeft een bloemetje aan een buurtbewoner die dit volgens hem of haar verdient. Het team gaat dan langs bij de gelukkige met de boodschap: 'Iemand geeft om je'. Die wordt positief ontvangen en zet de deur wijder open. Nieuw is ook De Wijkcirkel. Paul: "Ouderen zoeken in hun netwerk een ander, die ze meenemen naar een activiteit. Met als uitgangspunt om vooral gezellig samen dingen te ondernemen." Het is een continu proces om bewoners zoveel mogelijk bij de wijk te betrekken, maar sommigen bereik je niet, al ga je op je kop staan. Shirley: "Op een gegeven moment moet het ook uit de mensen zelf komen, die maken elkaar enthousiast. En wij stimuleren dat. Door anderen te helpen, kom je zelf ook uit je isolement. Daar ben ik van overtuigd. Al die mensen zijn als kleine druppeltjes, die samenkomen in een stroom. Nooit alleen dus."

BELOFTE AAN DE SAMENLEVING

Directeur Gon Mevis is opgetogen over de nieuwe slogan: "Toen Contour en de Twern fuseerden in 2013 was het uitgangspunt 'Iedereen telt mee, iedereen doet mee'. Dat geldt natuurlijk nog steeds. Maar met Nooit Alleen gaan we een stapje verder. De leus is prikkelend, ambitieus en gewaagd maar ik weet dat we er als organisatie klaar voor zijn. Tenslotte hebben we dat met initiatieven als onder meer de Vriendschapsbank, het Vrijwilligerssteunpunt of de Mantelzorgcafés allang waargemaakt. Natuurlijk gaan we als ContourdeTwern niet zomaar even de eenzaamheid uit de wereld helpen. Maar we doen een belofte aan de samenleving, dat we wijkbewoners nooit in de kou laten staan. Met de inzet van alle collega's in het veld en onze partners in buurt, wijk en stad. Je kunt de hele wereld aan als je er niet alleen voor staat. Dat is wat we willen uitdragen. Je bent nooit alleen."

Hoe blijft u gezond en gelukkig in Tilburg?

Denk met ons mee en vul de vragenlijst in

Kijk op **OUDEREN IN TILBURG**



Steeds vaker zijn mensen tot hogere leeftijd vitaal en actief. Maar dit is niet voor al onze inwoners vanzelfsprekend. In Tilburg willen we dat iedereen gezond en gelukkig ouder kan worden. Wat is daar voor nodig en hoe kunnen wij daar als gemeente een bijdrage aan leveren? We willen u vragen

de bijgevoegde antwoordkaart in te vullen en terug te sturen. Denk bij het invullen aan uzelf, maar ook aan uw partner, ouder(s), familieleden, vrienden of kennissen. Wat heeft u nodig om in Tilburg gezond en gelukkig oud te worden? Dat horen we graag van u. Deel uw ervaringen en ideeën met ons.



Zit de antwoordkaart hier niet meer?

Wij zijn benieuwd naar uw reactie op onderstaande vragen:

Wat gaat er goed?

Wat mist u?

Wat vindt u belangrijk voor de toekomst?

U kunt deze informatie in een envelop doorsturen naar onderstaand adres. Een postzegel is niet nodig.

Gemeente Tilburg
t.a.v. 'Kijk op ouderen', afdeling Sociaal
Antwoordnummer 300
5000 WB Tilburg

*Maak kans
op een cadeaubon
met onze woordzoeker!*

C A A N V U L L E N I N
O P L E I D I N G G N I
N N K R A C H T O E I H
T S T M E E D O E N T U
A K O M U W L E B W I L
C T E C O A I A U E A P
T L B N I E U S U L T R
G E R D N A T I R K I W
S T E U N I A E T O E E
M A A T J E S L N M F R
S A M E N L E V I N G K
V L U C H T E L I N G S

© Puzzelcorner.nl

AANVULLEN
ASIEL
BUURT
CONTACT
DIALOOG

HULP
INITIATIEF
KENNIS
KRACHT
MAATJE

MEEDOEN
ONTMOETEN
OPLEIDING
SAMENLEVING
SOCIAAL

STEUN
TAAL
VLUCHTELING
WELKOM
WERK

Stuur uw antwoord
voor 29 maart naar:
Redactie De Draad
p/a Spoorlaan 444
5038 CH Tilburg of naar
dedraad@contourdetwern.nl

WIJ STAAN KLAAR VOOR UW COMFORT



Verzorgingsbedden

Mooie en praktische bedden van hoge kwaliteit die uw gemak dienen. Verschillende modellen zijn mogelijk in 1-persoons en 2-persoons uitvoeringen, waarbij de 2-persoons uitvoeringen ook nog vaak verrijdbaar geleverd kunnen worden. Ook voorzien van een elektrisch verstelbare bedbodem en soms is een bedlift mogelijk.



Relaxfauteuils met sta-op-hulp

De relaxfauteuils van Meubelfabriek De Toekomst zijn op maat leverbaar en met al de gewenste verstelfuncties, zoals de sta-op-hulp motor en de elektrisch verstelbare rugleuning en voetenbank.



Bankstel op maat

De maatwerk zitmeubelen van New Sity bieden al de aanpassingsmogelijkheden om uw juiste zitcomfort te leveren. Zo zijn er bij ieder model schuifzittingen leverbaar, waardoor u altijd de juiste diepte van de zit zelf kunt instellen.

www.kooskluytmans.nl

info@kooskluytmans.nl

OPENINGSTIJDEN:

maandag 13-18u
dinsdag t/m vrijdag 10-18u
zaterdag 10-17u


Koos Kluytmans

GRATIS Pastoor van Beugenstraat 35 5061 CR OISTERWIJK tel. 013-5284815

Denken
en **doen**



DAAMEN
DE KORT
VAN TUIJL

NOTARISSEN

TILBURG | RIJEN | REESHOF | UDENHOUT

www.dktnotarissen.nl

VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

Voor onze zwemclub voor mindervaliden
zijn we dringend op zoek naar
uitbreiding van ons zwemteam.

Mensen die onze zwemmers in en bij
het zwembad hulp kunnen bieden.

Ben jij degene die ons kan en wil helpen?

Neem dan contact op met
Henny Buster 06 223 102 38 of
mail naar hennybuster@gmail.com



Wij heten u van
harte welkom!

ZOETE KAART

Altijd op zoek naar een exclusief en verantwoord cadeautje? Sinds kort levert Zoete Kaart een doosje met verrassend lekkere koeken, gemaakt van natuurlijke ingrediënten en vergezeld van een persoonlijke kaart. Rechtstreeks in je brievenbus om van te genieten in je eentje. Of om te delen. Maar ook het brein achter Zoete Kaart geniet bij de gedachte dat ze iemand een onbezorgd geluksmomentje bezorgd heeft.

Als marketing- en communicatieadviseur werkte Dilia van Horssen bij verschillende bedrijven maar de drang om zelf te gaan ondernemen bleef kriebelen. Maar hoe en wat? “Ik heb altijd iets gehad met kaartjes, een tic van mijn moeder”, vertelt ze, “en ook met eten; ik kom uit een horecafamilie, mijn vader had een eigen restaurant. Ik hou zelf ontzettend van eten in gezelschap van anderen. Niets is verbindender.” Op een geven moment kwam het boven. De combinatie van twee passies: kaarten en eten: “Dat was voor mij een Eureka-momentje!”

ZOETE KAART TART EENZAAMHEID

Ze werkt uitsluitend met pure ingrediënten: “Ik wil me onderscheiden van fabrieksproducten en werk alleen met natuurlijke suikers. In mijn geval zijn dat kokosbloesemsuiker en rijststroop. Verder werk ik meestal met amandel- of speltmeel en noten. Dan krijg je vanzelf een veel vollere smaak. ‘Zoet maar zonder meuk’, zeg ik altijd met een knipoog.”

Diliana geniet zelf al bij voorbaat van het moment dat het doosje met de door haar gefabriceerde koeken, vergezeld van een mooie persoonlijke kaart, bij de verraste ontvanger in de bus valt. “Het is mooi dat drie mensen, de maker, de gever en de ontvanger, daarbij betrokken zijn maar toen drong het tot me door dat er ook mensen zijn die alleen op de wereld zijn. Voor wie niemand iets bestelt en die zelf ook niemand hebben om iets aan te geven. Dat raakte mij persoonlijk. Daarom heb ik bedacht om 20 cent per verkochte Zoete Kaart te reserveren en met dat geld een keer per maand eenzame mensen op te zoeken met een gratis Zoete Kaart. En voor een praatje. Dit ga ik doen in samenwerking met ContourdeTwern die immers een nieuwe slogan heeft: Nooit Alleen. Zo komen dingen samen.” Dilia's droom? “Dat Zoete Kaart gaat groeien en bloeien en wel zo dat ik op duur een stel vrijwilligers om me heen heb die namens mijn bedrijf eenzame mensen gaan bezoeken. En dat die druppel op de gloeiende plaat een hele grote druppel gaat worden.”

Zie www.zoetekaart.nl voor meer informatie.

WIE LAAT JIJ GENIETEN?

*Bestel nu een Zoete Kaart met 15%
korting via www.zoetekaart.nl &
gebruik als kortingscode **DeDraad**.
Aanbieding geldig t/m 30 april.*



***Zoete Kaart** is verkrijgbaar in de smaken: Choco Noten
Craziness, Noten Kokos Happiness, Chocolicious en de laatste
ook zonder kokos. Uiteraard ook glutenvrij.*



Mijn verhaal bij Traverse

Kom op **zaterdag 16 maart** luisteren naar de verhalen van dak- en thuislozen bij de opvang in Tilburg. Tijdens het Podium voor Verhalen vertellen cliënten hun verhaal en ervaringen. Daarnaast laten zij u graag tijdens de rondleiding het nieuwe gebouw zien. In Eetcafé de Bron kun je genieten van een hapje en drankje.

Ben je benieuwd naar de verhalen of wil je komen werken in de opvang? **Kom kijken en luisteren**, je bent van harte welkom!

www.smo-traverse.nl

16 maart Open Dag

PROGRAMMA

Ochtend ► 10.00 - 12.00u

Middag ► 13.00 - 15.00u

Kijk voor meer informatie op
www.smo-traverse.nl/open-dag-2019

LOCATIE

Traverse
Reitse Hoevenstraat 2
Tilburg

Mijn
verhaal,
mijn
toekomst

Traverse

Thuis in opvang & begeleiding

MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

ALLE ZORG EN AANDACHT, ELKE DAG WEER

Als u niet meer alles zelf kunt of door omstandigheden niet meer zelfstandig kunt wonen, vindt u bij De Wever uw nieuwe thuis. Op elke locatie geven onze kundige medewerkers alle zorg en aandacht die u nodig hebt. Wij begrijpen dat het lastig is om hulp te moeten vragen. Van die verandering maken wij een verbetering. Kom gerust eens kijken. U bent altijd welkom. De koffie staat klaar!

Kijk op deweever.nl voor meer informatie.

WV
De Wever



GRATIS BAKJE KOFFIE OF THEE

(tegen inlevering van deze advertentie)

En proef zelf de sfeer van La Poubelle!
Want wat je ook zoekt, bij La Poubelle staan de deuren altijd voor je open. Elke dag vind je nieuwe items in onze winkels. Stuk voor stuk uniek, producten met een geschiedenis of een verhaal. Reden genoeg om gewoon eens binnen te lopen en je geluk te beproeven!



WWW.LAPOUBELLE.NL



TILBURG
Hoeveneseweg 3

GOIRLE
Nobelstraat 18a

RIJEN
Haansbergseweg 22a

Gezond ouder worden met Qigong

De beste gymnastiek komt uit China! Voor plezier en ontspanning, maar zeker ook om ouderdomsklachten te verminderen of te voorkomen. Gratis proefles!



Bezoekadres Groeseindstraat 91, Tilburg
Informatie over ons lesaanbod www.cngo.nl

Zorgeloos wonen aan de rand van het Wandelbos

De Duynsberg heeft alle elementen in zich om dit waar te maken.

Alle serviceappartementen zijn zonnig gelegen op het zuidoosten of op het zuidwesten en u woont er geheel zelfstandig in een recent gemoderniseerd appartement. U kunt kiezen uit een 1-, 2- of 3-kamer appartement en daarnaast gebruik maken van de uitgebreide voorzieningen en een optioneel aanvullend service-pakket, met o.a. een abonnement op onze 24-uurs calamiteiten dienstverlening.

Al ruim 50 jaar een begrip in Tilburg



De Duynsberg biedt een totaalconcept van service en zorgeloos en veilig wonen.

SERVICEAPPARTEMENTEN

de Duynsberg

Tijdelijke huur, vanaf 3 maanden, ook mogelijk.

- Zorgeloos en veilig wonen
- Bosrijke omgeving
- Concurrerende huurprijzen

Indigolaan 100, 5044 SB Tilburg - www.duynsberg.nl

013-465 69 50

Contactpersoon: Mw. A. Samuels

HALEN & BRENGEN BIJ DE WEVER

*In maart start **de nieuwe wervingscampagne** van De Wever voor vrijwilligers, want die zijn in deze veranderende samenleving steeds onmisbaarder. Maar niet alleen de samenleving verandert, ook de zorgvraag van de cliënt. En het aanbod van de vrijwilliger. Dus is het aan De Wever om hier op de juiste manier op in te spelen.*

In het verleden was er sprake van een bepaald type vrijwilliger, die zich belangeloos inzette voor de medemens in het algemeen. Maar nu is er steeds meer behoefte aan vrijwilligerswerk op maat. "Niet alleen hebben onze cliënten in toenemende mate zelf de regie in handen en dus ook een eigen ritme, maar tegelijkertijd vraagt de vrijwilliger 2.0 steeds vaker om een tegenprestatie voor zijn inbreng. Bijvoorbeeld iemand in between jobs, die zich afvraagt of de ouderenzorg iets voor hem of haar is. Vrijwilligerswerk is steeds vaker een instrument om door te groeien", zegt coördinator vrijwilligers Elly Robben. "Als De Wever staan we natuurlijk open voor alle veranderingen in vraag en aanbod, ook al is één-op-één matchen veel ingewikkelder."

DE PERFECTE MATCH

"Het individu als uitgangspunt nemen is bovendien de trend. Is er een groepsactiviteit, dan willen er twee kaarten, een sjoelen en drie dansen. Wij zoeken daar dan geschikte vrijwilligers bij", aldus Elly, "gelukkig heeft De Wever 1200 vrijwilligers dus het is mooi dat er keuze is. Want hoe specifiek de wens, hoe moeilijker de match. Toch hebben we een cliënt die graag wilde vissen, kunnen koppelen aan een vrijwilliger die dat wel zag zitten." Soms sla je twee vliegen in een klap: een pianist die zelf geen piano heeft maar graag speelt op de piano in het zorgcentrum. Elly: "Die komt zowel halen als brengen. Hij kan zijn ei kwijt en de bewoners genieten ervan."

VANUIT HET HART

Sonja Verboom is het type vrijwilliger dat voornamelijk komt brengen. Sinds twee jaar werkt ze bij De Wever, sinds kort bij De Hazelaar. Sonja: "Als ik bij oudere mensen ben, smelt ik. Wil hen vanuit mijn hart aandacht geven. Ik vind alles goed, wandelen, koffie drinken, krantje lezen, naar een expositie, mee naar de dokter of de lunchroom." Elly heeft veel aan Sonja: "Zij start helemaal vanuit de ander, heeft respect voor ieders levensstijl en is multi-inzetbaar. Is iemand chagrijnig? Sonja kan het handelen. Ze kan ook goed een half uur naast iemand zwijgen, dat houdt verder bijna niemand vol. Zij is voor onze cliënten erg waardevol, en dat waardeert de familie enorm." Soms was het contact heel intensief. Sonja: "Dan is het zwaar als die persoon overlijdt. En heel bijzonder dat de familie mij bij de crematie wilde." "Dit zegt ook weer iets over het respect dat vrijwilligers genieten buiten De Wever", vindt Elly.

Als het aan Sonja ligt, blijft ze hier nog wel een tijdje: "Het klikt heel goed bij De Hazelaar. Ik ben van Turkse afkomst, dus respect voor ouderen zit in mijn cultuur. En zorgen voor zit in mijn bloed. Zo wil ik graag een voorbeeld zijn voor jongere generaties." Sonja geniet ervan om bewoners te vergezellen naar de Spoorzone of de lichtjesprocessie in de Hasseltse kapel. "En afgelopen Sinterklaas was ik Zwarte Piet. Mijn eigen moeder herkende me niet eens van de foto!" lacht ze.

Ook interesse in vrijwilligerswerk bij De Wever?

*Zie www.dewever.nl
voor alle openstaande
vacatures en neem contact
op met de coordinator van
de locatie naar keuze.*



PERSOONLIJKE GROEI

Elly: "Is Sonja een onvoorwaardelijke brenger, anderen willen ook iets voor zichzelf in de wacht slepen. Hiervan zijn voorbeelden te over. "Sommigen willen hun belastbaarheid testen", zegt Elly, "om zichzelf beter te positioneren op de arbeidsmarkt." Of degene die werkt met deadlines op de redactie van het bewonersblad om met druk om te leren gaan. Waarbij iedereen de mogelijkheid krijgt zijn of haar grenzen aan te geven. Elly: "Maar of ze nou vrijwilligerswerk komen doen om zelf door te groeien of, zoals Sonja, om de medemens een hart onder de riem te steken, iedereen heeft hier baat bij. De cliënten van De Wever, de maatschappij en de vrijwilligers zelf. En dat is toch wat we willen?"



SCHENKEN OP PAPIER

Een nieuw jaar betekent nieuwe mogelijkheden om schenkingen te doen aan uw kinderen. De eerste soort schenking waar men dan aan denkt, is de schenking in contanten. Als het grootste gedeelte van uw vermogen echter “in de stenen” (dus in uw huis) zit en u weinig tot geen liquide vermogen heeft, kunt u mogelijk geen schenking in contanten doen.

Als u in dat geval toch een schenking wilt doen, is de schenking op papier de oplossing. Dat de schenking op papier plaatsvindt, betekent dat uw kinderen het geschonken bedrag niet daadwerkelijk ontvangen, maar van u tegoed houden in de vorm van een vordering. Deze vordering is in principe pas opeisbaar op het moment van uw overlijden. De papieren schenking wordt daarom ook wel aangeduid als “schuldigerkenning uit vrijgevigheid”. De papieren schenking moet bij de notaris worden vastgelegd in een notariële akte. Het doen van een papieren schenking heeft verschillende fiscale gevolgen.

SCHENKBELASTING

U kunt in 2019 per kind een bedrag van € 5.428,00 belastingvrij schenken. In sommige situaties kunt u een hoger bedrag aan een kind schenken zonder dat daarover schenkbelasting hoeft te worden betaald. Voor meer informatie hierover verwijs ik u naar de website van de Belastingdienst.

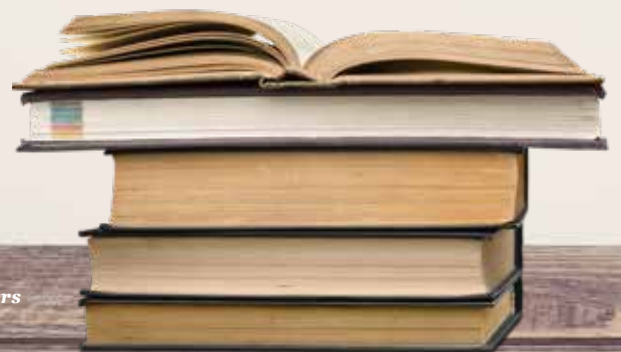
ERFBELASTING

Als gevolg van de notariële akte ontstaat er tussen u en uw kinderen een schuldverhouding (lening). U bent schuldenaar en de kinderen zijn schuldeisers. Hierdoor is er in uw vermogen een schuld ontstaan. Deze schuld vormt bij uw overlijden een aftrekpost voor de erfbelasting, zodat een besparing kan worden bereikt. Voorwaarde voor de aftrekbaarheid is dat jaarlijks door u aan de

kinderen een rente van minimaal 6% wordt betaald over het schuldig erkende bedrag. Deze rente mag niet worden bijgeschreven, maar moet daadwerkelijk (en aantoonbaar, dus via de bank) worden betaald. Met name verrekening wordt niet geaccepteerd door de Belastingdienst. U dient dus wel genoeg liquide vermogen te hebben om de rente elk jaar te kunnen betalen aan de kinderen. Wordt de rente niet elk jaar en/of niet steeds op tijd betaald, dan is het op papier geschonken bedrag géén aftrekpost voor de erfbelasting. Een belastingbesparing wordt in dat geval alleen maar bereikt als het schuldig erkende bedrag meer dan een half jaar voor uw overlijden aan de kinderen is uitbetaald.

INKOMSTENBELASTING

De schenking heeft tot gevolg dat u in verband met de inkomstenbelasting een schuld heeft in box III en deze in mindering op het vermogen kunt brengen. Voor u kan de schenking dus leiden tot een verlaging van de belastingdruk in box III (“vermogensrendementsheffing”). Voor de kinderen echter betekent de schenking dat het vermogen in box III toeneemt, omdat over de vordering vermogensrendementsheffing verschuldigd is. Dit verschuldigde bedrag kan echter door de kinderen worden voldaan uit de van u ontvangen rente. De kinderen “voelen” de extra vermogensrendementsheffing dus niet, maar dat neemt niet weg dat het verstandig is om te berekenen of de schenking op familieniveau niet tot een inkomstenbelastingnadeel leidt!





DRAADLOOS

NIEUW IN TILBURG WHAT'S UP!



Via What's App biedt Tilburger Rick Kwee sinds begin 2019 persoonlijke steun: What's Up is een vorm van digitale hulp voor een 'vergeten doelgroep': de grote groep mensen die een steuntje in de rug kan gebruiken, maar de stap naar bijvoorbeeld een huisarts of coach nog net even te drastisch vindt. Of voor mensen die zich gewoon even rot voelen, omdat de relatie is verbroken of het op het werk moeizaam gaat. Wie abonnee wordt van What's Up kan onbeperkt WhatsApp-berichtjes sturen en binnen 24 uur een reactie verwachten. Naast persoonlijke steun en een luisterend oor helpt Rick zijn gesprekspartners ook door ze dicht bij hun gevoel te laten komen. Dit doet hij door middel van online inspiratie, zoals bijvoorbeeld muziek, YouTube-video's en Instagram-accounts.

BLACK DOGS

Onder de vlag van zijn startende bedrijf Black Dogs lanceert Rick een reeks aan diensten, waaronder The ChitChat (een inspiratie-brief via WhatsApp) en de Locals Small Talk (een gratis een op een gesprek om je hart te luchten bij koffiebar Locals). Daarnaast ligt er een plan om Black Dogs dit jaar uit te breiden met evenementen, merchandising en samenwerking met andere organisaties. "Met Black Dogs hoop ik een connectie te maken tussen

individualisme en saamhorigheid", zegt Rick, "we leven in een behoorlijk individualistische maatschappij, maar trekken ons tegelijkertijd ook veel aan van anderen. Dat heeft zowel voor- als nadelen, maar het belangrijkste is denk ik dat het in balans is. Daar help ik mensen in moeilijke tijden graag bij, zonder dat het allemaal te zwaar wordt. Met communicatiemiddelen die iedereen bijna dagelijks gebruikt."

DEPRESSIE

In 2015 maakte Rick zijn eigen moeilijke tijden mee: hij was een half jaar lang depressief. In de periode na zijn depressie veranderde zijn beeld over het leven, met als resultaat een boek *Nog geen dertig en depressief* en de start van *Black Dogs* (een black dog is een metafoor voor een depressie). "Ik ben een stuk zachter geworden. Naar anderen toe, maar ook zeker naar mezelf", vertelt hij, "ik heb gemerkt dat er veel moed voor nodig is om kwetsbaarheid te tonen. Daarom vind ik aandacht, begrip en verbondenheid zo belangrijk: zonder deze waarden voelen we ons eenzaam. We moeten ons eigen ding kunnen doen, hoe gek of raar dat voor de ander ook is. Maar we hebben elkaar ook nodig om onszelf te kunnen zijn."

QUICKSCAN⁾⁾⁾ REDT LEVENS VAN SENIOREN

*Een aneurysma is een verwijding in een deel van een slagader. De meest voorkomende plek is in de buik. Dat noemen we het aneurysma aorta abdominalis (=Latijn voor buik), afgekort AAA. In Nederland lopen naar schatting 50.000 (vooral) ouderen nietsvermoedend rond met zo'n verwijde slagader. Omdat die kan scheuren, sterven er anno nu jaarlijks minimaal 1000 mensen aan de gevolgen. De Aortastichting wil dit voorkomen door preventief onderzoek via een buikscan. Sinds kort kan dit bij het **scancentrum Echowonder** in Berkel-Enschot.*

"Echowonder is een van de acht pioniers in Nederland die deze scans uitvoeren", vertelt echoscopiste Allison Happel in het gloednieuwe gezondheidscentrum in Berkel Enschoot, "er zijn zoveel mensen die met een tijdbom in hun buik rondlopen en dat niet weten. Terwijl een scan risiceloos is, pijnloos en goedkoop, slechts € 40,-. En veel leed kan besparen."

In 2015 werd bij Bernard Lempers, de oprichter van de Aortastichting, bij toeval een groot aneurysma in de onderbuik ontdekt: "Ik kon toen kiezen tussen twee opties: een open buikoperatie waarbij er in de aorta een kunststof vaatprothese wordt geplaatst ter overbrugging van het aneurysma. Dat is een duurzame oplossing waarbij nacontrole amper nodig is. Maar het is natuurlijk wel een risicovolle ingreep. Er kon ook een stent worden geplaatst via de lies. Is eenvoudiger, maar daarna zijn er meer controles en wellicht vervolgooperaties nodig." Bernard koos voor de eerste variant, alles verliep goed en na twee maanden was hij volledig hersteld: "Ik was heel blij dat ik er op tijd bij was!" Sindsdien is het zijn missie om via het oprichten van de Aortastichting dit nieuws, vooral bij senioren, wereldkundig te maken. Daarnaast wordt er gezocht naar centra waar adequaat gescand kan worden. Met als doel senioren preventief te screenen.



BIJ TOEVAL

Een aneurysma verradert zich nauwelijks door klachten en wordt meestal bij toeval ontdekt. Secretaris van de stichting en medisch bioloog Barend Jonkers: "Normaal is de aorta tussen de 10 en 20 mm breed. Vanaf 30 mm spreekt men van aneurysma en is verdere controle door een specialist raadzaam. Bij mannen komt dit vier keer zo vaak voor als bij vrouwen en sowieso vaker bij 55plussers. Erfelijkheid, hoge bloeddruk en roken spelen een grote rol bij het ontstaan. Het merendeel is nog niet levensbedreigend. Pas vanaf 50 mm (bij vrouwen) en 55mm (bij mannen) is het een zaak van leven of dood."

Scheurt de slagader dan is de overlevingskans gering. Door het bloedverlies overlijdt 80%, waarvan de meesten al direct of onderweg naar het ziekenhuis: "Het genoemde getal van 1000 sterfgevallen is waarschijnlijk nog een onderrapportage ook, want vaak wordt acute hartstilstand als doodsoorzaak genoteerd."

Allison Happel is een gecertificeerd echoscopiste: "In ons omringende landen als Engeland, Zwitserland, Italië en Duitsland wordt de AAA-scan al preventief gedaan en wordt die ook vergoed. Nederland loopt wat dat betreft achter. De Aortastichting heeft een verzoek hiertoe gedeponneerd bij het ministerie van VWS dat deze vraag voor advies heeft voorgelegd aan de Gezondheidsraad. Waarom moeten zoveel mensen onnodig overlijden door een aneurysma terwijl het zo eenvoudig is dit te voorkomen?"

Meer info? Quickscan
info@echowonder.nl
www.echowonder.nl



*Alweer een
aneurysma
voorkomen!*



Nemas

Uitvaartverzorging

Een persoonlijke uitvaart op maat.

Ongeacht of en waar u verzekerd bent,
wij staan dag en nacht voor u klaar.

Alle rust, ruimte en tijd om op uw manier afscheid
te nemen in "Het Nemas Afscheidshuis".

Voor waardevolle herinneringen

www.nemasuitvaartverzorging.nl

Tel: 013 - 530 01 96 | info@nemasuitvaartverzorging.nl



maaltijdenexpres

MAALTIJD - THUIS - SERVICE

- ✓ Lekker én gevarieerd
- ✓ Ongekende keuze vrijheid
- ✓ Geen bezorgkosten, de beste prijs.
- ✓ Heerlijke feestmenu's
- ✓ Seizoens- en streekproducten, heerlijk!

**BEL VOOR EEN;
KENNISMAKINGS-AANBIEDING!**

013 - 544 25 13

Sinds 1972

Stichting Maaaltijdenexpres Brabant
Wij zijn u graag van dienst!

Boomstraat 161 • 5038GR • Tilburg
Kijk eens op www.maaltijdenexpres.nl



**Met Regiovervoer Midden-Brabant reist
u comfortabel, voordelig en veilig naar
uw bestemming in de regio.**

www.regiovervoermiddenbrabant.nl
Rit reserveren: 0900-0595
Informatie en klantenservice: 0900-7755862

Bravo
Brabant vervoert ons

samen met **Regiovervoer**
Midden-Brabant



SPECIALIST IN VERHUIZEN VAN SENIOREN & HULPBEHOEVENDE MENSEN

Wij leveren verhuizingen van de oude naar de nieuwe woning, en daarnaast kunnen wij ook veel extra service bieden. Zoals: inpakken/uitpakken, eventueel lampen monteren en audio/internet aansluiten.

Ook kunnen we indien gewenst de oude woning weer bezemschoon opleveren.

Dit alles tegen scherpe tarieven. We maken graag voor u een offerte naar uw wensen. Al onze diensten leveren we met veel zorg en aandacht.

We hopen u van dienst te kunnen zijn.

Telefoon: 013 463 09 20

www.brockenverhuizingen.nl



TIJDBOM IN DE BUIK!

De Aortastichting is van mening dat alle senioren gecontroleerd moeten worden op de aanwezigheid van een aneurysma in de buik (AAA, zie plaatje).

Waarom?

- een aneurysma komt vaak voor (~ 5% van de mannen boven de 65 jaar).
- een aneurysma kan leiden tot ernstige bloeding in de buikholtte en overlijden.
- een aneurysma kan behandeld worden en met een echo worden gevonden.

Dit opsporen kan nog niet door middel van een bevolkingsonderzoek, wordt nog niet betaald door de verzekering (hier strijden wij voor), maar kan wel bij een gezondheidscheck bij ouderen, vergoed door u zelf. Kosten € 40,- Daarvoor heeft de Aortastichting een netwerk opgezet van echo-centra die een AAA-quickscan kunnen maken. Overtuig u zelf, overleg met uw huisarts en informeer u op onze website: www.aortastichting.nl

Het centrum in uw regio is:

AAA-quickscan-centrum- Berkel-Enschot
Allison Happel, Gezondheidscentrum Koningsoord
Pandgang 2, 5057 EA, Berkel-Enschot
Telefoon: 085 - 489 99 30



Volg ons
op Facebook



www.aortastichting.nl



Uitvaartbegeleiding
In Harmonie
Het Afscheidshuis

Een goed afscheid voor iedereen

- **Rouwvervoer** : blauwe en grijze rouwauto, met de mogelijkheid tot het zelf besturen van de auto
- **Persoonlijke begeleiding** : nabestaanden worden bijgestaan door een vaste uitvaartleidster
- **Transparantie in kosten** : vooraf wordt duidelijkheid gegeven middels een begroting
- **Opbaren** : thuis of in een verpleeghuis, maar ook in Het Afscheidshuis aan de Oude Lind 35 in Tilburg

● ● ● T 013 5721822 / 06 24556106
www.uitvaartbegeleidinginharmonie.nl



VOORJAARSPROGRAMMA OOGCAFÉ VOOR TILBURG E.O

Het Oogcafé Tilburg komt iedere maand bijeen bij Boerke Mutsaers aan de Vijverlaan 2 in Tilburg met als doel meer lotgenotencontact. Bovendien is er elke maand een nieuw thema op het gebied van voorlichting. De toegang is gratis.

Wij hopen weer een groot aantal blinden en slechtzienenden te mogen begroeten op:
donderdag 21 maart van 10.00 tot 13.00 uur
donderdag 18 april van 13.00 tot 16.00 uur
donderdag 16 mei van 10.00 tot 13.00 uur
Meer info: Karin Hoefmans, T 06 106 41 469
Stadstuin Theresia, E info@stadstuintheresia.nl

WIE TREKT DE STOUTE SCHOENEN AAN?

Stichting Stoute Schoenen organiseert activerende en vitaliserende kunst- en cultuurprogramma's voor ouderen in de vorm van workshops. Een uitstekend recept voor het welzijn van ouderen en een positief zetje richting nieuwe sociale contacten. Ervaring niet nodig want ons motto is: **Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan.**

Door wie? Stoute Schoenen kan beschikken over een collectief van oudere kunstprofs waardoor kwaliteit wordt geboden en daarnaast hebben ze dat beetje extra: een luisterend oor zodat iedere deelnemer vanzelf een bijzonder verhaal wordt.

Wat? Op locatie in de wijk of bij een zorginstelling geven we een introductie in verschillende kunstdisciplines zoals: schilderen, literatuur, illustratie, textiel, theater en sculptuur.

Met wie? Stoute Schoenen werkt samen met Bibliotheek Midden Brabant en ContourdeTwern.

NIEUW: DE MANTELZORGLIJN

Het aantal mantelzorgers neemt toe en daarmee ook de vragen en behoefte aan informatie. Er is gelukkig veel informatie te vinden. Soms zelfs zoveel dat mantelzorgers maar ook professionals vaak door de bomen het bos niet meer zien. Daarom lanceren ContourdeTwern, Exfam en de gemeente Tilburg per 1 maart de mantelzorglijn Tilburg.

De mantelzorglijn is per 1 maart dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur telefonisch te bereiken via 013- 583 99 00 of per mail via mantelzorglijn@contourdetwern.nl

CONTACTGROEP ONDER ONS

In Tilburg-Zuid bestaat sinds kort de contactgroep Onder Ons, bedoeld voor mantelzorgers van mensen met een psychische aandoening, zoals bijvoorbeeld depressie, borderline of autisme. Met als doel om eens een keer 'onder ons' van gedachten te wisselen met anderen die precies hetzelfde doormaken. Door te luisteren naar elkaar en ervaringen uit te wisselen krijgen de mantelzorgers handvatten om met de situatie om te gaan en zo meer grip te krijgen. Wil je eens komen luisteren? Je bent van harte welkom op donderdagavond in MFA het Zuiderkwartier. Onder Ons komt een keer per maand bijeen. Meer informatie: 013- 549 86 46 of E adviespunt@contourdetwern.nl

SAMENDETEN IN MFA HET SPOOR

Geïnspireerd door het tv-programma *First Dates*, start in het nieuwe jaar *SamenDeten in Het Spoor*. Initiatiefnemers Bob en Annemarie: "We willen mensen die op zoek zijn naar een (nieuwe) relatie die mogelijkheid bieden maar dan op een laagdrempelige en veilige manier." Na het samenbrengen van mensen via activiteiten als onder meer de Vriendschapsbank, het Netwerk voor Weduwen en Weduwnaars en het Maatjesproject ligt nu de focus op de ontmoeting met die ene, speciale persoon. Een mooi voorbeeld van *Nooit Alleen*.

Jong en oud kunnen zich aanmelden via Annemarie Vermeulen, E annemarievermeulen@contourdetwern.nl of T 06 451 336 96 of Bob Legius, E boblegius@contourdetwern.nl of T 06 526 130 15.

Deelnemers krijgen na aanmelding een formulier met het verzoek dit in te vullen en te voorzien van een pasfoto. Vervolgens volgt een intakegesprek met een medewerker. Bij gebleken geschiktheid wordt er gezocht naar een match en daarna worden beide personen uitgenodigd voor een diner (op eigen kosten).

SENIOR 5.0

In de wijken Theresia, Loven en Besterd hebben onlangs de senioren zich verenigd onder de naam Senior 5.0. Ruim de helft van alle inwoners van deze wijk is 50 plus. Er wordt een nieuwe koers ingezet met allerlei eigentijdse activiteiten en diensten zoals: meer cultuur, ontmoetingen, een eigen manifest, lezingen en (culturele) reizen. De verspreiding hiervan gaat via een eigen periodiek en website. Hoe meer leden, hoe beter de echte wijkproblemen naar voren komen.

Ook gezocht: bestuursleden en contactpersonen (vooral uit Loven). Meer info: Marijke Goyaerts van KBO Theresia, E marijkegoyaerts@home.nl of via Stadstuin Theresia, E info@stadstuintheresia.nl

Gelukszaaiers gezocht!

Vrijwilligerswerk zorgt voor een groter geluksgevoel, dus bezoek de vrijwilligersmarkt om met jouw inzet de wereld net een beetje mooier te maken! De markt is onderdeel van de Dutch Happiness Week (16 t/m 24 maart), die zich kenmerkt door een groot aanbod aan geluksactiviteiten.

Nieuwe mensen ontmoeten?

Iets doen waar je keigoed in bent? Zinvol bezig zijn? Bouwen aan je cv en je netwerk uitbreiden? Maakt niet uit wat. Op de vrijwilligersmarkt kun je je oriënteren bij 40 organisaties, die staan te popelen om met jou in gesprek te gaan. Dit overzicht aan vrijwilligerswerk in Tilburg, Berkel-Enschot en Udenhout is niet het enige; er is ook aandacht voor taal- en participatieactiviteiten, een vrijwilligerstest en een theatercollege. Meld je even via www.vrijwilligerstilburg.nl zodat we weten hoeveel hapjes en drankjes we klaar moeten zetten. Via de mail krijg je dan meteen een overzicht met informatie over de markt.

Tijdstip:

dinsdagmiddag 19 maart
a.s. van 14.00 – 17.00 uur.

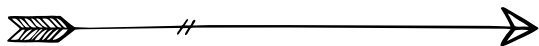
Organisatie:

Vrijwilligers Tilburg, i.s.m. Fontys Hogescholen en de gemeente Tilburg

Locatie:

Fontys Hogescholen, locatie Stappegoor, gebouw P1, rondom de mediatheek
Entree: gratis





MINI ROBIN HOOD IN DE BOMENBUURT

*Met een taart
bezoekt De
Draad inwoners
van Tilburg. We
praten over het
leven, de stad, de
wijk, de straat.
Wat gaat er
goed, wat kan
er beter? In dit
geval bellen we
aan bij Jelly
Stok (72) in de
Laagstraat, een
pittoreske straat
middenin de
Bomenbuurt:
“Een heerlijke
buurt!”*

Jelly woont in een koopwoning uit de jaren dertig. Boeken domineren de gezellige, sfeervolle woonkamer tot in de woonkeuken. Geen wonder, want ze werkte 30 jaar lang tot haar volle tevredenheid bij de Provinciale Bibliotheek Centrale, tot een reorganisatie haar in de VUT dwong: “Had dolgraag doorgegaan.” In 1976 arriveerde zij vanuit Arnhem in Tilburg. Arnhem, aan de rand van de groene en heuvelachtige Veluwe. Het contrast kan bijna niet groter zijn. Jelly: “Dat klopt. Ik vond Tilburg dan ook een verademing. Zo vlak, compact en behapbaar. Als je elke dag door weer en wind over die heuvels moet fietsen, praat je wel anders.” Natuurlijk had ze weleens heimwee naar de groene zoom, maar uitspraken als *Tilburg, de Aldi onder de steden of Tilburg, het fietsenrek van Den Bosch* wijst ze resoluut van de hand: “Kletsboek. Dat gevoel heb ik hier nooit gehad. Het is een hele leuke en sociale stad die er nog steeds op vooruitgaat. Zie de Spoorzone.”

ARMEN NOG ARMER

Haar levenspartner werd Bert, een voormalige buurman en ze kreeg twee kinderen. Maar Bert overleed, pas 51 jaar oud, totaal onverwachts. Twintig jaar geleden, de kinderen waren middenin de puberteit. “Een helse periode”, blikt Jelly terug.

Maar je moet door en ze ging ook door. Na haar vroegtijdige pensionering ontwikkelde ze zich tot een druk baasje. Ze geeft taal- en rekenlessen aan nieuwkomers en taallessen aan HBO-studenten. “Een heerlijke hobby”, zegt ze, “ik ben zelf zo blij als een kind als een van mijn pupillen een toets gehaald heeft.” Ze stamt uit een familie van docenten, dus het lesgeven zit in haar genen: “Ik vind het juist een uitdaging om mensen die een taalachterstand hebben en ook nog dyslectisch zijn, op te leiden naar een diploma. Machtig mooi werk!” Maar ze wordt ook bij allerlei juridische en sociale problemen te hulp geroepen. Als een soort Robin Hood trekt ze ten strijde: “Ik zie veel armoede om me heen en het lijkt wel alsof iedereen samenspan

om die mensen nog armer te maken." Zo was er een vriendin die na het overlijden van haar man nog een rekening voor zijn medicijnen kreeg die de verzekeraar weigerde te betalen. Of een VMBO-leerling die, al stoeiend met klasgenoten, de koffiemachine omstootte, waarop zijn moeder, tot aan haar nek in de schulden en onverzekerd, een rekening van maar liefst 2000 euro ontving: "Dit vond ik zo onredelijk. Waarom werd de aansprakelijkheid niet over de hele groep jongens verdeeld en hoezo is die school zelf niet voor dit soort dingen verzekerd?" Uiteindelijk werd de zaak geseponeerd. Jelly: "Niet ingewikkeld gaan doen. Rustig blijven. De juiste argumenten vertalen in brieven die klinken als een klok. Zo win ik zeven van de acht zaken." Het vaakst van de Sociale Dienst: "Wat kunnen ze daar soms kinderachtig en onredelijk zijn!"

DANSPAS IN DE BOEMEL

Toch blijft ze erbij dat Tilburg een uitgesproken sociale stad is: "Zo'n collectieve ziektekosten-verzekering voor minima, die zie je nergens. De Sociale Dienst hier is niet ideaal, maar dan kun je wel nagaan hoe ze in andere steden met kwetsbare mensen omgaan. Hoeveel missers ik al niet gezien

heb bij bureaucratische instellingen, die ze verhalen op deze groep, daar lusten de honden geen brood van!" Naast haar bezigheden als taalvrijwilligster en mini Robin Hood, is ze ook nog mantelzorgster voor buurvrouw Dinie van 83: "Alleen al het regelen van haar dagbesteding heeft heel wat voeten in de aarde gehad. We drinken samen koffie, op zaterdag kook ik voor haar en verder ga ik altijd mee naar het ziekenhuis, de fysiotherapie, de revalidatie en dat soort dingen. Dinie was ooit mijn fijne oppas en voor wat hoort wat."

En ook verder zit ze niet stil. Ze is vrijwilligster bij Books4Life; "Als boekenfreak ligt dat voor de hand. We runnen een tweedehandsboekwinkel in de UVt en de opbrengsten gaan naar goede doelen." Op haar initiatief heeft Books4Life al twee keer 500 euro gedoneerd aan Stichting Broodnodig van Gerrit Poels: "Een man naar mijn hart waar ik veel aan heb in mijn strijd voor rechtvaardigheid. Wat die man al voor zijn rekening heeft genomen! En verder heb ik een fijne vriendenkring, een handwerkclubje in De Boomtak, 'een fantastisch initiatief in de wijk', ga ik vrijdags eten bij De Verdieping en daarna als ik zin heb, dansen in De Boemel: "Leuk toch, al die ouwe koppen van mensen boven de zestig!"



*Kippensoep:
een opkikkertje
voor de buurvrouw*

OP ZOEK NAAR CONTACT VRAAG & AANBOD TE KOOP



CONTACT

Weduwe, 71 jaar, zoekt een leuke niet rokende vriendin om samen leuke dingen te ondernemen zoals winkelen, op een terrasje zitten, dagje uit en als het klikt eventueel samen op vakantie. Ben je hier ook naar op zoek? Reageer dan onder nummer 2019-1-1

BENT U AL BEKEND MET DE VRIENDSCHAPSBANK

Oorspronkelijk bedoeld voor 50-plussers, gemaakt voor vriendschap op maat. Voor gezellig sporten, wandelen, fietsen, uit eten gaan, naar de film en/of een gezamenlijke hobby beoefenen, ook groepsgewijs.

Inmiddels telt de Vriendschapsbank 500 leden. En sinds kort kunnen ook mensen onder de 50 bij de Vriendschapsbank terecht. Deelnemers kunnen eenmalige activiteiten op een groepsapp kennismakingsmomenten. Ben je tussen de 39 en 49 en zie je een nieuwe vriendschapsgroep wel zitten? Waag de stap en neem vrijblijvend contact op met Annemarie Vermeulen van de Vriendschapsbank via T 013 542 16 64 of 06 451 33 696 of via E annemarievermeulen@contourdetwern.nl

VRAAG & AANBOD

Voor een reünie van Bemetel NS schooljaar 1966-1968 zijn we nog op zoek naar de volgende personen: Wim de Roy, Will van Doorn, Kees Scheepens, Hans Verhagen, Jan Daemen, Toon van de Sande, Bart van Dun en Ben van de Veer. Contact via E.hhnvonk@gmail.com

Wie kan voor mij twee zitkussens van een bankje opnieuw overtrekken? Nieuwe stof en de oude hoezen zijn als voorbeeld aanwezig. Uiteraard tegen een redelijke vergoeding. Kun jij me helpen? Reageer dan via 06 405 91 412.

Voor een nieuw op te richten gemengd koor zijn wij op zoek naar enthousiaste leden m/v, een gitarist, een toetsenist/accordeonist en een saxofonist in de leeftijd van 35 tot ± 65 jaar. Het repertoire zal bestaan uit gezellige en mooie Nederlandstalige liedjes, maar ook populaire Engelstalige liedjes uit de jaren '60-'80. Ons streven is om zo goed mogelijk te presteren, maar verliest de gezelligheid van het samen zingen en repeteren niet uit het oog. Repetities zijn op woensdagavond van 20.00 tot 22.00 uur bij Den Herdgang, Berlagehof 60. Informatie en/of aanmelden: Christine van Dijk 06 404 00 177, E gerard.christine@home.nl of Anny Hamers 06 251 24 705, E annyhamers@home.nl

De Tilburgse muziektheatervereniging De Gouden Mix verzorgt voor allerlei ouderenorganisaties optredens met een revueachtige, middagvullende, belevenisrijke show met zang en toneel. Wij zijn nu bezig met de ontwikkeling van een nieuw programma. Daarbij zijn mannen van harte welkom. Kijk eens op onze website www.degoudenmix.nl en neem contact op via E info@degoudenmix.nl of 013 456 32 85

Het bestuur van Parkinsoncafé Midden Brabant is dringend op zoek naar vrijwilligers die actief het programma willen samenstellen en de bijeenkomsten mee willen organiseren.
Locatie: Hotel de Druiventros, Bosscheweg 11, 5056 PP Berkel Enscht. Verdere informatie via Pieter Maas 06 536 11 626.

Zin in een sportief uurtje? Onder begeleiding krijgt u spierversterkende oefeningen. De lessen zijn op dinsdagavond van 20.00 – 21.00 uur (vanaf ca. 45 jaar) en woensdagmiddag van 14.00 – 15.00 uur (vanaf ca. 65 jaar). Sportvereniging Dionysius, Beneluxlaan 2. U bent welkom voor een proefles. Info via 013 536 41 16.

Biljarters gezocht bij de senioren biljartvereniging Jeruzalem, die vanaf maart weer het geheel vernieuwde wijkgebouw aan de Caspar Houbenstraat betreft. Goed spelen is minder belangrijk dan plezier in het spelletje. Er zijn diverse competities. Clubmiddagen zijn op dinsdag- en donderdagmiddag van 13.00 – 17.00 u. Kom langs op de eerste van de maand en we beantwoorden al je vragen.
Meer info? E.j.goijsaerts@ziggo.nl

Gezond bewegen en ook nog overdag? Bij badmintonclub Shuttle Fun is het mogelijk. Op dinsdag- en donderdagochtend wordt op vijf banen (Sports Centre van de Universiteit, Academielaan 5) badminton gespeeld. U bent welkom een paar keer gratis te komen spelen. De Meedoenregeling is van kracht. Meer informatie: 013 535 17 82.

Meezingkoor Vrij & Blij (Nederlandstalige liedjes) is op zoek naar mannen en vrouw die graag zingen en graag contacten willen leggen. Er zijn momenteel ca. 40 leden. Repetities iedere woensdag van 20.00 – 22.00 uur bij Den Overkant in Riel. U bent van harte welkom een repetitie bij te wonen. Meer informatie via 06 139 31 125.

TE KOOP

Tinnen hanglamp met acht armen. Alsmede diverse perzen in zeer goede staat. Rood / beige afm. 127x47 cm. Blauw / beige in de afmetingen 100 x90, 80x 80, 50x50, 30x30 cm.
Info via 013 542 20 53.

Servies te koop: o.a. koffiekkan, melkkan, suikerpot, kop en schotels, vleeschalen en botervloot.
Prijs € 25. Bij interesse bellen na 17.00 uur via 013 543 19 14

Ook een gratis advertentie zetten in deze rubriek? Dat kan (schriftelijk) via redactie De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg of via dedraad@contourdetwern.nl

Reageren op een contactadvertentie?

Schrijf een brief naar redactie De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg en zet in de linkerbovenhoek van de envelop het nummer van de advertentie waarop u wilt reageren, bijvoorbeeld 2018-1-1.

Wij sturen uw brief dan ongeopend door.



Wegens overcompleet aangeboden een beige / bruin gemêleerd vloerkleed, 160 x 230 cm.
Prijs € 25,00. Inlichtingen via 013 889 94 23.

Aangeboden weefgetouw, merk Vera Bross 90 cm breed met toebehoren en zitbankje.
Inlichtingen via 013 571 12 39.

Travel & Co fietsendrager voor 2 fietsen.
Zo goed als nieuw. € 100,00. Interesse? 06 200 26 386.

Kettle Verso 100 crosstrainer met handleiding. € 50,00. Tevens een draagbare Philips radio, werkt prima € 10,00. Inlichtingen via: 013 571 11 48.

Te koop moderne glazen salontafel, 1,25x70x38 cm (lxbxh). Informatie via 013 543 41 61.

Gratis af te halen videocamera recorder Grundig livecam 72-digital zoom. Informatie via 013 455 28 52.

Twee beeldjes: de contente mens en de pronte vrouw in terracotta uitvoering te koop aangeboden. Per stuk € 15,00 samen € 25,00. Interesse? E.ton.van.poppel@home.nl



PUUR CULINAIR
Puur voor U of Menu op Maat

8.4
Puur Culinaire scoort een 8.4 bij onze huidige klanten

U KIEST UW MENU
100% keuzevrijheid in maaltijden, diëten en hoeveelheden

WIJ KOKEN VOOR U
Wij koken voor u erg gezonde en ongekeurd lekkere maaltijden

U BESTELT ZELF
Bestel eenvoudig via de website, bestellijst of telefoon

Uw wensen zijn de basis voor de samenstelling van onze maaltijden.

U kiest het concept dat het best bij u past (Puur voor U of Menu op Maat).

In beide concepten heeft u een grote keuzevrijheid. Bij Puur voor U kiest u zelf de gerechten die u wenst te eten, passend in uw eetpatroon. Het is aan u wanneer u welk gerecht eet en in welke combinatie.

Ontvangt u onze maaltijden graag thuis en/of heeft u vragen?
Bel gerust naar 013 - 464 54 46. Wij helpen u graag!
www.puur-culinaire.nl

**Specialistische
hulpverlening
nodig in de
thuisituatie?**



**Wat biedt Buro
MAKS?**

Buro MAKS biedt gespecialiseerde ambulante hulpverlening aan kinderen, jeugdigen en volwassenen met een psychiatrische problematiek.

Door middel van het versterken van de eigen kracht en de steun van het sociale netwerk zorgen we dat u zo snel mogelijk verder kunt zonder afhankelijkheid van specialistische ondersteuning.

Meer weten?

Kijk op: www.buromaks.nl,

Mail naar: info@buromaks.nl

of bel naar: (088) 4008800.

Nu in de boekhandel!

Tilburg toen & nu

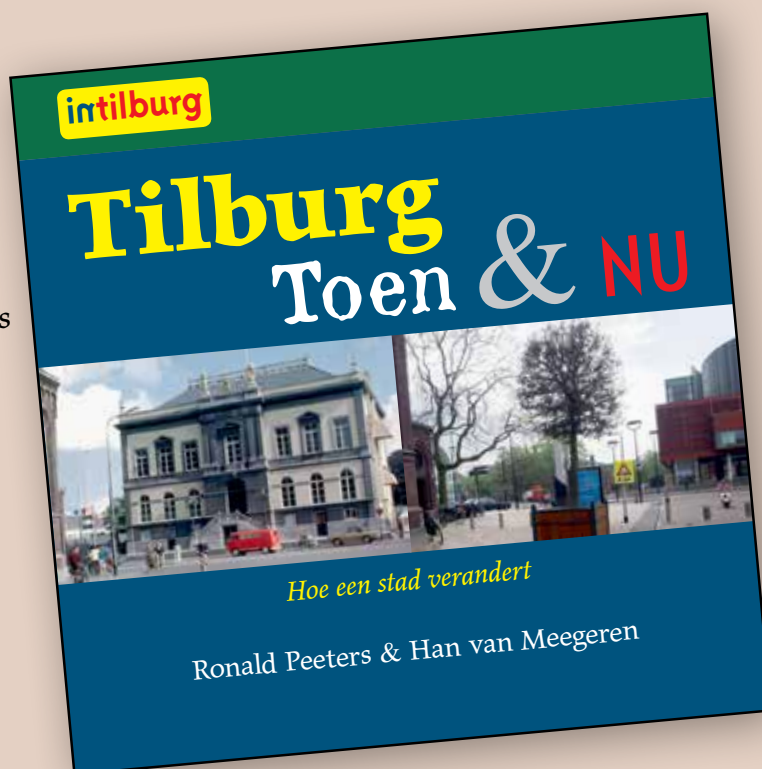
Hoe een stad verandert

Door: Ronald Peeters & Han van Meegeren

Door het laten zien van vele oude archieffoto's en op precies dezelfde plek genomen foto's in 2018, schetst dit boek een mooie kijk op hoe Tilburg de afgelopen jaren veranderd is. Soms herken je alleen nog een schoorsteen of balkon, soms iets meer. In ieder geval een feest van herkenning voor elke Tilburger.

Verkrijgbaar in de boekhandel
of op www.boekenfabriek.nl

Prijs: 16,50



GIANOTTEN
printed media

intilburg

Boeken vóór en dóór Tilburgers



gelukszaaiers
gezocht

vrijwilligers- markt

Fontys Hogescholen, Stappegoor
Gebouw P1, 14:00 - 17:00
www.vrijwilligerstilburg.nl

19 maart



*Dansen is bewegen en dus goed voor je welbevinden. Maar er is meer. Dansen stimuleert ook de hersenen, prikkelt de herkenning en geeft ruimte aan gevoel. Een nieuwe route naar een verbeterde mentale en fysieke fitheid, aldus choreograaf Andrew Greenwood die de bewegingskunst **Switch2Move** bedacht waar vooral mensen met Parkinson, Multiple Sclerose (MS), artritis en dementie baat bij hebben. De lessen worden gegeven aan het Factorium.*

“Switch2Move brengt dans, ritme en hersenstimulatie samen. Je krijgt een gezonde levenswijze die amper moeite kost. Maar het effect is wel meteen voelbaar”, aldus Andrew Greenwood, “actief, sociaal, creatief en interactief zijn met zelfreflectie, dat zijn een paar van de doelen die we willen bereiken.”

STIP OP DE HORIZON

Dansdocenten Agaath Verspeeten en Meta de Zeeuw van Factorium Podiumkunsten zijn al even geestdriftig over dit nieuwe concept. Meta: “Of je bijvoorbeeld dementie al dansend kunt vertragen is lastig te onderzoeken, maar Switch2Move verbetert zichtbaar de kwaliteit van leven. Wij zien dansen niet zozeer als geneesmiddel maar je komt psychisch en fysiek meer in balans en wordt, zowel letterlijk als figuurlijk, boven

jezelf uitgetild. Het is wel onze stip op de horizon dat dit ooit op doktersadvies gaat gebeuren.” Agaath: “We bewegen vanuit het kunstzinnige perspectief. De deelnemers geven op eigen manier invulling aan de opdrachten. Zoals een ex-militair die door de marcherende bewegingen weer helemaal in zijn modus van vroeger komt. Of iemand die iedere les krom binnenkomt en rechtop de danszaal verlaat. Vergeet hij zelfs zijn stok! Dat is toch geweldig.” Meta: “Wij combineren jonge dansers met mensen in een rolstoel. Enerzijds is dat een stukje bewustwording voor jongeren, anderzijds beweeg je ouderen om niet te blijven steken achter de geraniums.” De sociale functie van het dansuur is minstens zo belangrijk want veel ouderen in het centrum zijn best eenzaam, volgens de dames. Agaath: “Er komt hier iedere week een vrouw langs die last heeft van een slijmbeursontsteking en in

een rolstoel zit. Meedansen kan even niet maar ze komt voor de afterparty: het babbeluurtje bij de koffie. En zodra het kan, doet ze weer mee." Overigens hoeft een rolstoel geen belemmering zijn om te dansen. "Iedereen kan hier dansen!" aldus Agaath die zelf al veertig jaar danslessen geeft en doorgaat tot het bittere einde: "Als het dansend kan, jazeker!"

HET DANSVIRUS OVERWINT

René ter Horst zit in die rolstoel: "Ik heb minder pijn en functioneer beter als ik mijn motor hier warm draai. Ik zie het als een goede oefening om mijn lijf op temperatuur te krijgen." Al sinds 1992 omarmt hij het rolstoeldansen en is sindsdien met het dansvirus besmet. Hij swingt en draait dat het een lieve lust is: "Ik ben veel te vroeg geboren, lag in een stuipligging en door zuurstofgebrek in die cruciale seconden ben ik spastisch geworden. Maar hier word je boven jezelf uitgetild." Danspartner Martine Relou heeft de ziekte van Parkinson: "Die neemt toe maar het dansen remt de verschijnselen af en bevordert mijn coördinatie. Bovendien helpen de contacten met lotgenoten en het betere bewegen mij om mijn ziekte te accepteren. Ik heb hier enorm baat bij. Het is zo fijn om ook eens op een positieve manier contact met je lijf te hebben!" Een andere Parkinsonpatiënt is Piet Broos: "Die naam

MEER INFO?
SWITCH2MOVE,
FACTORIUM PODIUMKUNSTEN,
WWW.FACTORIUM.NL

is op mijn lijf geschreven want ik heb broze botten", lacht hij, "ik ben een fragiel manneke." Het dansen doet hem zichtbaar goed. Hij is beter in balans, fitter en kan sneller bewegen dan voorheen. Ook zijn neuroloog is tevreden: "Omdat ik nu fitter ben kom ik in aanmerking voor Deep Brain Stimulation (DBS)", zegt Piet opgewekt. DBS is een methode waarbij elektroden in de hersenen worden geplaatst waardoor de symptomen van (onder meer) Parkinson, worden onderdrukt en de klachten grotendeels afnemen of verdwijnen. "Ik ben dus een tevreden man, mede dankzij Switch2Move." Agaath en Meta proberen de danslessen zoveel mogelijk te integreren in de producties van Factorium Podiumkunsten. In de herfst komt er een voorstelling met jonge dansers en de deelnemers van Switch2Move. Meta: "Wij willen doelgroepen bij elkaar brengen. Onderlinge empathie kweken. En hoe kan dat beter dan samen toe te werken naar een gezamenlijke productie?"





NIEUW IN TILBURG HAPPY STEPS 013!

Uniek voor de regio 1,2,3,4,5,6! Aftellen voor de Merengue. Zeker 25 paren draaien hier rond. Nog wat onwennig allemaal, want Happy Steps 013 is gloednieuw. Dit zijn danslessen voor mensen met een verstandelijke beperking die zo hun motoriek, houding, conditie en vooral het zelf-vertrouwen opvijzelen. Maar het plezier staat helemaal voorop bij dit initiatief, waarvan de naam door de deelnemers zelf is bedacht.

Van partydance tot stijldansen als de Foxtrot, de Merengue en de Tango. Met als kers op de taart de Cha-cha-cha. Gek op muziek? Zin in een wekelijks avondje uit vol gezelligheid, muziek en bewegen? Dan moet je hier zijn. Deze danslessen zijn voortgekomen uit twee workshops die dansleraar Jan van den Hout afgelopen winter gaf. Dus danst hij nu voor, samen met zijn assistente. Jan: "Als je binnenkomt word je al omringd door vrolijkheid, echtheid en puurheid. Deze mensen kunnen nog echt genieten. En ik kan het weten want ik geef al 20 jaar dansles aan deze doelgroep. Het geeft mij enorm veel voldoening om ze iets bij te brengen. Dat ze plezier hebben staat voorop en dat ze gaandeweg goed, beter, best leren dansen, ieder naar eigen vermogen, is een mooie bijvangst." Op de vloer leiden de buddy's de cursisten die voorlopig nog uiterst geconcentreerd naar hun voeten kijken of die het ritme wel volgen. Het los en ongedwongen dansen moet nog komen. Dit is pas de eerste keer.

AFDANSEN

"Buddy's zijn voor ons heel wezenlijk", erkent Jan, "elke cursist heeft een buddy nodig want als cursisten met elkaar dansen stimuleren ze elkaars beperkingen en dat

schiet niet op." Een buddy hoeft niet per se danservaring te hebben maar wel gevoel voor de doelgroep. Maykel Buster is zo'n ideale vrijwilliger: "Ik ben zelf dol op dansen, altijd geweest en ik was niet uit de disco te slaan. Tot ik mezelf achter mijn rug als die ouwe hoorde betitelen. Dat vond ik zo confronterend dat ik ermee ben gestopt, maar zie, hier ben ik weer in mijn element!" Geduldig voert hij zijn partner mee in het ingewikkelde tellen. In de toekomst zal hij allerlei festiviteiten bij deze dansclub mede gaan organiseren, dus hij is hier als een vis in het water: "Mooi toch om samen het verschil te maken?"

Jan knikt: "Het kunnen aanleren van dansen en gevoel hebben voor dansen is onze meetlat. Verder zijn tempo en uitleg afgestemd op het individuele niveau van de cursisten. Duurt het leren van de Tango langer? Prima, we hebben geen haast. Rolstoeldansen gaan we wel proberen in te passen maar dat is op dit moment technisch nog te ingewikkeld." In maart wordt de groep herverdeeld in twee dansniveaus, zodat iedereen beter tot zijn of haar recht komt. "En aan het einde van het seizoen dansen we af, is er een heus eindbal en tussendoor hebben we nog carnaval en een talentenshow. Fun gegarandeerd!"

OOK VRIJWILLIGER WORDEN?

OF JE AANMELDEN VOOR DE CURSUS? IEDERE
DONDERDAGAVOND VAN 19.00 – 21.00 UUR BIJ
PLAZA HOGE VEER (AMARANT), BREDASEWEG 375,
IN TILBURG. CONTACT: E.DANSEN@HAPPYSTEPS013.NL
OF 06 330 56 250

KOM VAN DIE BANK AF!

Hoezo is een sportschool alleen voor jonkies? Sinds kort kunnen alle 55-plussers terecht bij Sportinstituut Ooms. Met een voordelig abonnement werk je zes weken aan een goede conditie en een gezond lichaam.

Sportinstructeur Jay Koningsverdraag: "We willen alle 55-plussers in beweging krijgen met ons speciaal aangepaste programma 55 Plus Fit. Lichte oefeningen die voor meer evenwicht en stabiliteit zorgen en daarnaast de spieren versterken." Er wordt namelijk niet gewerkt met zware fitness-apparaten. Deelnemers van het eerste uur zijn Nel (67) en Ronald (68) Teeuwen, die al langer bij Ooms sporten. Nel heeft diabetes type 2, maar sport vanwege chronische rugklachten: "Het is slijtage, maar dankzij de oefeningen merk ik dat mijn spieren soepeler worden en ik makkelijker mijn bed uit kom. Het maakt de pijn draaglijk. Plus: mijn suiker is omlaaggegaan! Ik voel me beter in mijn vel zitten."

BOOST

Ronald doet mee uit solidariteit. "Bovendien kan mijn conditie ook wel een boost gebruiken," lacht hij, "we zijn fervente mooi weer fietsers en hier blijven we ook op de winterdag fit. En kunnen we gezellig buurten, met een lekker bakkie koffie." Want bij dit programma word je naast fysiek, ook mentaal gestabiliseerd. Stagiair Matthew (ROC Sport en Bewegen): "Samen

sporten is gezellig en draagt bij aan je sociale leven."

Jay wil ook graag ouderen in de sportschool zien die zich eenzaam of depressief voelen. "Burn-out, angststoornissen en depressie zijn langzamerhand volksziekte nummer een. En ik spreek uit ervaring. Ik werkte ooit in de verkoop, moest targets halen en kwam door een burn-out depressief thuis te zitten. Sinds ik hier werk, is die depressie compleet weggeëbd. Sporten is goed voor de geest. Ik wil dan ook 55-plussers oproepen van die bank af te komen." Matthew: "Verwacht geen intensieve work-out op fitness-apparaten. Maar meer het lichtere werk zoals een bal overgooien, terwijl je op een wellnessbal zit. Of elastieken op een bosubal."

Ben je 55 plus en wil je ook je conditie verbeteren en andere sporters ontmoeten? Meld je dan aan voor het programma 55+ Fit. Probeer een abonnement voor zes weken, iedere dinsdag en donderdag van 14.00 uur tot 15.00 uur voor € 37,50, inclusief een koffiekaart. Daarna € 24,95. Meer informatie: Sportinstituut Ooms, Von Suppéstraat 35, Tilburg-Noord. 013 – 303 22 85. E noord@sportooms.nl







DE PASSIE VAN ERIC SCHUURKES

Zeker onder oudere generaties vind je nog altijd vele fans van Stan Laurel en Oliver Hardy alias De Dikke en De Dunne. En dat zal er niet minder op worden dankzij de nieuwe biopic Stan & Ollie. Maar een grotere liefhebber dan Eric Schuurkes zul je in de wijde omtrek niet gauw vinden. De 68-jarige Tilburger die 45 jaar de kost verdiende als timmerman in de bouw, heeft zelfs zijn zolder omgetoverd in een museumpje, dat helemaal gewijd is aan het illustere duo. In talloze vormen kom je de twee daar tegen, variërend van tekeningen en foto's tot beeldjes en bretels, ja zelfs toiletrolhouders. Schuurkes zet meteen bij binnenkomst muziek uit de jaren dertig op om in de stemming te komen. Er staan vier rode bioscoopstoelen. "Die komen nog van het oude Midi-theater", vertelt hij. "Met de kleinkinderen ga ik hier wel eens films kijken. Toen ze nog op de basisschool zaten, hebben ze alle vier een spreekbeurt gehouden over Stan en Ollie. Frappant: veel kinderen uit hun klas bleken het ooit zo beroemde stel al niet meer te kennen." Zelf raakte Eric als klein manneke al in de ban van de grote komieken van het witte doek, onder meer door filmvertoningen op de zondagmiddag in het patronaatsgebouw. Die liefhebberij ging over toen hij meer belangstelling kreeg voor meisjes en brommers. Maar al snel kregen De Dikke en De Dunne hem weer te pakken. Schuurkes werd lid van de internationale fanclub 'The Sons of the Desert' en zit bij de Nederlandse 'tent' (= afdeling) die een eigen clubblad heeft en twee keer per jaar een 'leuke middag' organiseert in Amsterdam. "Een soort familieëunie waarbij heel wat wordt afgelachen – al hebben we die films twintig keer gezien, Stan en Ollie gaan nooit vervelen. Het verhaal begint vaak rustig en eindigt altijd met een puinhoop." Schuurkes heeft ook diverse internationale conventies van de fanclub bezocht. Op die manier ontmoette hij ooit Stans dochter Lois Laurel in Kerkrade, zoals een foto laat zien. Vrouwelijke leden zijn overigens in de minderheid. Erics eigen vrouw Ria kijkt liever naar detectiveseries op tv. Hij hoopt met dit stukje lezers warm te maken. "Want de familie mag best groter worden. Mijn mailadres is riaeneric@home.nl."

Wilt u ook graag met uw hobby of andere passie in deze rubriek staan? Stuur dan een berichtje naar De Draad via dedraad@contourdetwern.nl.

tekst & fotografie Joep Eijkens

Al meer dan 65 jaar een begrip in de regio!



Kampshoff Mode

Stijlvol, voor elke dame



Nieuwe
voorjaars
collectie
is binnen!

De 5 voordelen van winkelen bij Kampshoff Mode:

1

Deskundig advies

Wij helpen u
bij uw keuze en
zoeken samen
naar de beste
combinatie!

2

Persoonlijke bediening

Met het passen
van de kleding
helpen wij
u graag een
handjel

3

Gratis Taxiservice

Geen vervoer?
De 'Haal&Breng
service' staat
op afspraak
voor u klaar!

4

Korting sparen

Bij elke aankoop
spaart u voor
korting met
onze populaire
modecheques!

5

Ruim assortiment

U heeft keuze
uit een grote,
zeer zorgvuldig
samengestelde
collectie!

Kampshoff Mode • Dom.S.Dubuissonstraat 70 • Berkel Enscht • Tel. 013 5331247 • www.kampshoffmode.nl

Openingstijden: maandag gesloten, dinsdag t/m vrijdag van 10.00 uur tot 17.30 uur • Zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur



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, 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.



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op onze website:
www.hetlaar.nl of bel: 013 465 77 00

BEREIK ALLE 60-PLUSERS VAN TILBURG (oplage 37.500) & ADVERTEER IN DE DRAAD!

Bel 013 583 99 99 en vraag naar Hans Peters
of mail naar **dedraad@contourdetwern.nl**



REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met redactie De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH
Tilburg of postbus 3078, 5003 DB Tilburg, 013 583 99 99 of
E dedraad@contourdetwern.nl **Zie ook onze website**
www.dedraadmagazine.nl

DE VOLGENDE DRAAD

De tweede Draad van 2019 wordt verspreid tussen **17 en 24 mei**
en de kopij voor deze editie sluit op vrijdag **29 maart**
Wat is dit nu .. u wilt De Draad NIET ontvangen? Maak dit dan kenbaar
door uw naam en adres aan ons te mailen via dedraad@contourdetwern.nl
Tevens vernemen wij graag de reden.

DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in no. 5 was: Open Haard. De twee gelukkige prijswinnaars
zijn: mevrouw Raaijmakers uit Tilburg & mevrouw van der Meijs
uit Udenhout. **Van harte gefeliciteerd met jullie prijs!**

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 1, 2019, jaargang 5. Niets uit deze uitgave mag worden
overgenomen zonder toestemming van de redactie. De Draad is een uitgave
van Stichting De Draad en ContourdeTwern en verschijnt vijf keer per jaar. De
Draad wordt mede mogelijk gemaakt door sponsors, adverteerders, maatschap-
pelijke instellingen en de gemeente Tilburg. De redactie acht zich niet verant-
woordelijk voor de juistheid van de teksten van derden zoals in nieuwsbericht-
en en advertenties.

REACTIES VOOR 29 MAART
RICHTEN AAN: REDACTIE DE DRAAD P/A CONTOURDETVERN,
SPOORLAAN 444, 5038 CH TILBURG. T 013 583 99 99 OF
VIA DEDRAAD@CONTOURDETVERN.NL
ZIE OOK: DEDRAADMAGAZINE.NL

COLOFON

Hoofdredactie

Betty Montulet

Eindredactie

Carlijn Bastiaans
Betty Montulet

Redactioneel

Joep Eijkens
Rick Kwee
Betty Montulet
Hans Peters
Puzzelcorner
mr. Fabian Schoenmakers

Concept & Creatie

Dennis Buster

Fotografie & illustratie

Toin Damen/013sport
Joep Eijkens
Mirjam van Helvoort
Barend Jonkers
Hans Peters

Acquisitie

Hans Peters

Oplage

37.500 exemplaren /
Verspreiding geschiedt
door vrijwilligers en
de Diamant groep

Drukwerk

Gianotten printed media

Cover

Switch2Move Factorium

Met dank aan de samen werkende partners:

ContourdeTwern, gemeente Tilburg,
KBO Kring Tilburg, La Poubelle,
RIBW Brabant, Thebe, De Wever
& SMO Traverse.

BEDANKT



Foto - Hans ©

Bedankt voor jullie bijdrage!

Afgelopen december vierden we het eerste lustrum van ContourdeTwern. Maar liefst 2.500 medewerkers, vrijwilligers, stagiairs en gepensioneerden kwamen naar de Koepelhal en Wagenmakerij om er een spetterend feest van te maken.

Bij ContourdeTwern doen we het nooit alleen.

Ook dit feest kwam tot stand met behulp van uiteenlopende personen, organisaties en bedrijven. In het bijzonder bedanken we daarvoor:

