DE DRAAD

MAGAZINE NR.2 2022 | GRATIS

ALLEDAAGSE ARMOEDE

Thebe
DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

HET WENT NIET...

Gisteren stapte ik voor de twintigste keer over de drempel bij een mevrouw en meneer thuis. En opnieuw viel mij weer van alles op. Dingen die mij bij andere klanten niet opvallen. En weet je wat? Het wordt ook niet minder, hoe vaak ik ook deze mensen bezoek om mijn werk te doen. Ook de pijn die ik voel vanbinnen verandert niet. En ook voel ik mij ongemakkelijk en weet ik niet hoe lang ik hier nog kan blijven werken of dit kan vragen van mijn collega's.

Een voordeur die niet helemaal open kan. Omdat er teveel spullen in de hal liggen. Gordijnen die dicht blijven de hele dag omdat niemand bij meneer en mevrouw naar binnen mag kijken. Uit schaamte. Klinken die zo plakkerig aanvoelen dat ik deze met handschoenen openmaak. Ik zou niet weten hoe de vloer eruit ziet want er ligt van alles op uitgestald. Dieren in overvloed en een tv die heel hard van zich laat horen.

En helaas, als ik de koelkast openmaak is deze juist niet vol maar juist heel leeg. En als ik vraag naar hoeveel vrienden en familie deze mensen nog zien, is dat ook heel weinig. De bezoekjes aan het ziekenhuis zijn er juist heel veel. Ook aan de huisarts.

Mijn collega's en ik proberen hen te helpen. Door hen te verzorgen en verplegen thuis maar nog meer door met andere professionals samen te werken. Door samen deze mensen meer dagritme te leren, door te begrijpen dat een opgeruimd huis een opgeruimd hoofd kan betekenen en... door het sociaal netwerk weer wat te versterken en meer levensgeluk te ervaren.

Maria, de wijkverpleegkundige van Thebe

0900 - 8122 • WWW.THEBE.NL

ÓÓK BOEDELRUIMINGEN

Moet uw woning, garage of kelder volledig geruimd worden, bijvoorbeeld in verband met een (plotselinge) verhuizing, overlijden of faillissement?
La Poubelle verzorgt boedelruimingen waarbij we zorgen voor afvoer van alle bruikbare en herbruikbare goederen. We maken de woning schoon en maken de ruimte klaar voor verhuur of verkoop.

En maken daarna andere mensen weer blij met uw spullen!

INFO: 013 543 92 22

WWW.LAPOUBELLE.NL

kringloopbedrijf LA POUBELLE

100% KRINGLOOP! · wecycle · GOEDERENBANK

Meditatiehuis Het Zonnelicht

HET Zonnelicht

Het Zonnelicht is gelegen in hartje Tilburg, heeft een meditatiehuis in Japanse stijl en is omgeven door een mooie bamboetuin.

Een plek voor verstilling...

Er worden activiteiten, workshops en lessen aangeboden op het gebied van meditatie, non-dualiteit en ontwaken, mindfulness, meditatieve klank en zang, oosterse bewegingsvormen en meer.

Lanciersstraat 90G | 5017CT Tilburg
www.hetzonnelicht.nl

Beste lezer,
In Nederland leven ongeveer één miljoen mensen onder de armoedegrens. Voor een alleenstaande is dat 1090 euro, voor een paar met twee minderjarige kinderen is dat 2080 euro berekent het CBS. De verwachting is dat het aantal armen nog verder zal stijgen als gevolg van de coronacrisis, de torenhoge inflatie en bijvoorbeeld de oorlog in Oekraïne.

Wat is dat eigenlijk, leven in armoede? En hoe komt het dat mensen arm zijn of arm worden? Daarvoor zijn verschillende oorzaken. Maar het aantal vooroordelen daarover is zo mogelijk nóg groter. Mensen die in de schuldhulpverlening zitten hebben het er zelf naar gemaakt. Waarom gaan ze niet gewoon aan het werk, er zijn toch banen genoeg? Dat het allemaal veel genuanceerder ligt lezen we terug in een aantal verhalen in deze editie van de Draad. Daaruit blijkt bijvoorbeeld dat het moeilijk is om de juiste keuzes te maken, als je voortdurend in de stress en onder spanning leeft. Of dat het soms gewoon een kwestie van botte pech is, dat je in een armoedesituatie terecht bent gekomen.

Als er één lichtpuntje te noemen is in deze crisis, dan is het dat we het schijnbaar iets normaler zijn gaan vinden om over onze financiële problemen te praten. Want iedereen heeft of krijgt er op zijn manier toch last van. De boodschappen die duurder worden, een energieafrekening die de pan uit rijst. En door - normaal - over armoede te praten, kunnen we het samen uit de taboesfeer halen en ook voor betere oplossingen zorgen.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur

INHOUD

4 Inzichten in armoede
8 Budgettour door Tilburg
12 Alledaagse armoede
16 Op de bres voor armoede
30 Rondkomen met een klein pensioen
36 Besparen met de klimaatklussers

RUBRIEKEN

3 Voorwoord
10 Voor De Draad Ermee: Roland Samuels
20 Nieuwsgaren
27 Puzzel
28 De Draad Kwijt
34 De Passie van... Annemiek Netten

LEVEN IN ARMOEDE? **EIGEN SCHULD, DIKKE BULT!**

Luiheid, slechte keuzes, onbekwaamheid. Armoede is het resultaat van falen. “Er wordt keihard geoordeeld over mensen die in armoede leven," vertelt Bettine Arink, maatschappelijk activeringswerker en trainer bij armoede-expertisecentrum de Vonk. “Menselijke waardigheid en het uitstellen van oordelen zijn heel belangrijk.”

Tekst **Etiënne van Breugel** | Illustraties **Studio Néetje**

Bij de Vonk houden ze al jarenlang een warm pleidooi voor het belang van aandacht voor de beleving van armoede. De Vonk traint onder meer vrijwilligers en professionals op dat gebied. Bettine neemt ons mee in de wereld van armoede en het onbegrip waar mensen in armoede vaak op stuiten. Ze laat zien dat botte pech of een falend systeem tot uitzichtloze situaties kan leiden – iedereen kent de Toeslagenaffaire. Wat we zelf kunnen doen om de schaamte rondom armoede te doorbreken – erover praten! En hoe de druk om succes te hebben voor enorme stress en slapeloze nachten kunnen zorgen bij gezinnen – cadeautjesstress.

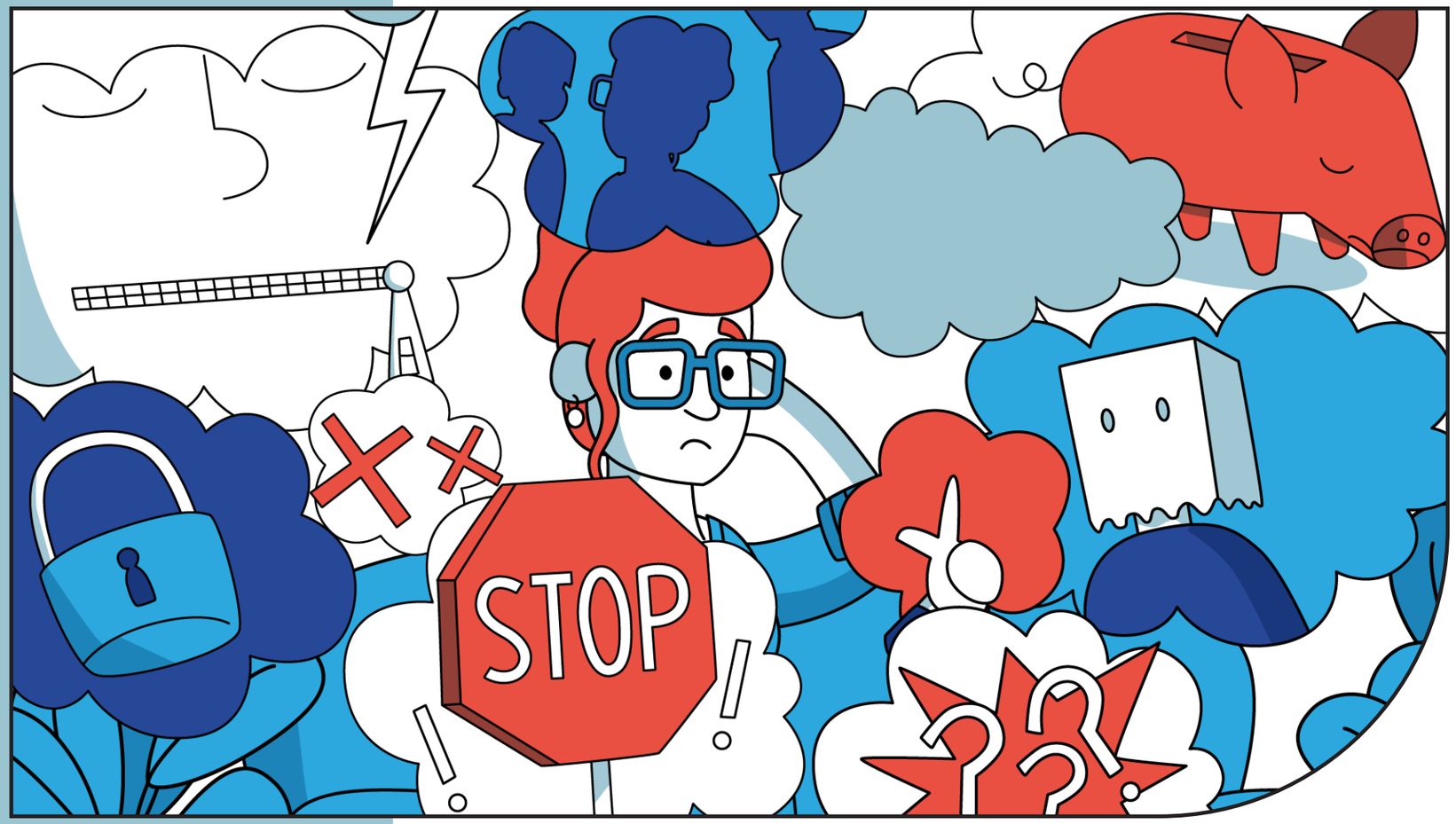
ONVERSTANDIGE KEUZES

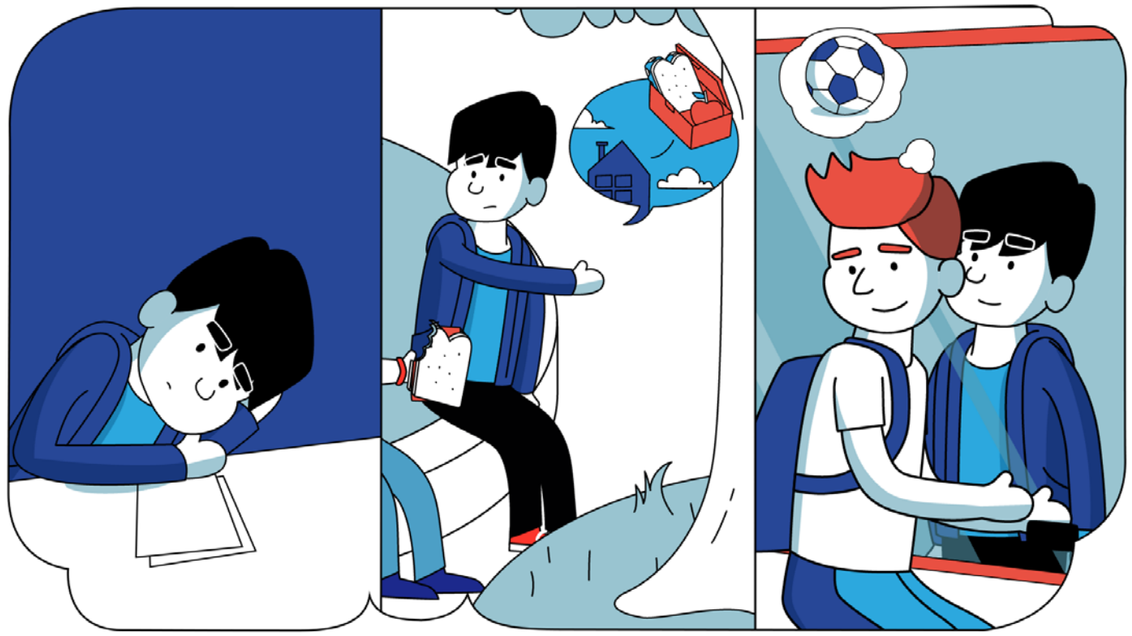
“We zijn doorgeschoten in het individualisme. Je hebt succes zelf in de hand en als je niet iets van je leven weet te maken, dan is dat allemaal je eigen schuld”, schets Bettine het weinig florissante decor waartegen we een maatschappelijk geslaagd bestaan plaatsen. “De norm van wat normaal gevonden wordt is steeds verder omhoog gekropen en lijkt niet meer te stoppen. Bij de jeugd is de invloed van social media enorm: daar wordt de dienst uitgemaakt wat succesvol en trending is. Daar hebben bedrijven de vrije hand. Er is weinig tegengeluid tegen het hyperconsumentisme. Mensen hebben sneller het gevoel dat ze mee moeten doen en gaan onverstandige keuzes maken. Onderzoek wijst uit dat er pijngebieden in de hersenen worden geactiveerd als je niet mee kunt doen en wordt buitengesloten. Die pijn wil je vermijden, waardoor je uitgaven gaat doen die je eigenlijk niet hebt. De kiem voor schulden is zo gelegd.” Het is één van de patronen die Bettine steeds vaker tegenkomt in de praktijk.

STRESS ONTNEEMT CREATIVITEIT

Bettine geeft een voorbeeld van wat er in de hoofden van mensen gebeurt als ze constant met armoede en geldgebrek te maken hebben. “Ze komen niet opdagen; mensen komen in een sociaal isolement. Dat levert zowel bij ouders als bij kinderen stress op. Stress ontneemt ook de creativiteit, dat is een bewezen feit. Dat geldt voor iedereen. Ook voor ons. Naarmate je langer onder stress leeft, word je minder creatief. De kans dat je een keuze maakt die minder goed voor je is, of bijvoorbeeld in een verslaving blijft hangen, is dan groter. Net de dingen waardoor je moeilijkheden krijgt.”

Bettine: “Weer ander onderzoek laat zien dat chronische stress in je jeugd je leervermogen negatief beïnvloedt en dus ook je kansen op werk en uiteindelijk bestaanszekerheid vermindert. Zo hangen de dingen aan elkaar vast. De plek waar je wieg heeft gestaan heeft een enorme impact. En daar raken gelukkig wel steeds meer mensen van





overtuigd. Dat dat dus niets met falen te maken heeft maar met kansen creëren. Maar wie moet die kansen creëren? Dan komt het op solidariteit aan. Wie pakt daarin welke rol?"

TABOE OP ARMOEDE

De landelijke en lokale overheden kunnen daarin een rol spelen, bijvoorbeeld door een initiatief waarbij de gemeente na drie jaar de schuld overneemt van een schuldeiser. Of dat instanties als de Belastingdienst, CJIB of DUO stoppen met het stapelen van incasso op incasso. Maar wij als samenleving kunnen zelf ook iets doen, zegt Bettine. "De Nederlandse handelsgeest heeft met zich meegebracht dat je niet over geld moet praten. Want daar kan de concurrent zijn voordeel mee doen. Daardoor is er ook een taboe komen te liggen op armoede en schulden. Maar goed, er lag vijftien jaar geleden ook een taboe op echtscheiding. Je ging in de klas niet zeggen dat je ouders gingen scheiden. Of op je werk. Doordat er bijvoorbeeld ook op tv over werd gepraat, zoals bij Oprah, ging iedereen er normaal over doen. Dat zou bij armoede ook moeten gebeuren."

ER ZIJN TOCH REGELINGEN?

Van de gevoeligheid en gevolgen van armoede zijn heel veel mensen zich niet bewust. Bettine: "Mensen zeggen bijvoorbeeld al snel dat er toch volop regelingen zijn, zoals Stichting Leergeld, of de Meedoenregeling. Het punt is dat zo'n uitje, clublidmaatschap of verjaardag vaak niet het enige is. Daar zitten allerlei bijkomende kosten aan. Het schoolkamp is daar een mooi voorbeeld van. Je wilt ook een handdoek die niet rafelig is, je wilt een onderbroek die niet kapot is, een telefoon waarmee je naar huis kunt bellen, je hebt een verzekering nodig. Het zijn hele kleine dingen die een grote impact hebben. Bij sportclubs is het heel normaal dat ouders om beurten rijden. Dan kan de contributie misschien wel worden betaald, maar dan heb je geen auto, of geen geld voor de benzine. Dan heb je toch weer het gevoel dat je faalt. Sportclubs doen dat onbedoeld: ze vragen teams om het fruit te verzorgen, ouders organiseren koffierondjes, er worden bitterballen verzorgd als er een wedstrijd gewonnen is. Als je het geld hebt, dan denk je: maar dat is toch leuk? Het mag op sportclubs best meer een onderwerp van gesprek worden."

BEWUSTWORDING

"Het bespreekbaar maken is enorm belangrijk", zegt Bettine tot slot. "Maar bewustwording is dat zeker ook. Ik probeer twee keer per jaar op de Pabo te komen waar juffen en meesters worden opgeleid. Als ik dan vraag in hoeveel klassen op de basisschoolkinderen een paraderondje mogen lopen als ze nieuwe kleren hebben, dan gaat nog steeds bijna de helft van de vingers lucht in. Ik zeg niet dat je geen aandacht mag geven aan nieuwe kleren, of een complimentje geven, maar dat paraderondje wordt niet gegeven aan het kind dat soep heeft gemaakt voor de buurvrouw. Of als kinderen een spic en span-actie hebben gehouden in de buurt. Dat zijn kleine dingen die je zelf kunt doen. En ja, cadeautjes horen erbij op verjaardagen, maar als je weet dat een familielid daardoor financieel in de knel komt te zitten, kun je ook afspreken om voortaan geen cadeautjes of alleen zelfgemaakte of gebakken cadeautjes mee te nemen."

Waarom veel geld uitgeven als het ook met minder kan? Onze Budgettour neemt je kriskras mee door Tilburg; langs kringloopwinkels, ruilwinkels en goedkope eetinitiatieven. En we rusten ook nog even uit met zelfgemaakte koekjes en koffie in een paar prachtige natuurgebieden in onze stad.

BUDGETTOUR KRISKRAS DOOR TILBURG

1 NOORD

Onze tour begint in De Heikant, bij kringloopwinkel 'n Habbekrats, Lijnsheike 6. De winkel doet zijn naam eer aan. Kleding, meubels, huishoudelijke artikelen en accessoires. Alles voor een habbekrats te koop. De redactie koopt er een cd-rekje voor 0,50 cent! In de Heikant leeft één op de drie mensen onder de armoedegrens, eigenaresse Onnechien wil met 'n Habbekrats iets terug doen voor de wijk.

Vrijwilligers van interreligieus ontmoetingscentrum Het Ronde Tafelhuis koken van dinsdag t/m vrijdag tussen 11.30 tot 13.00 uur een heerlijke, uitheemse maaltijd. Ze willen graag hun culinaire liefde voor eten uit hun land van herkomst met je delen. Vandaag eten we kip tandoori voor slechts €5,- met courgettesoep voor €1,- erbij. Adres: Wagnerplein 4.

2 WEST

Next stop: kringloopwinkel La Vida aan de Schiphollaan 26. Hier vind je mooie, bruikbare artikelen en kleding. La Vida is de arbeidsmatige dagbesteding van Amarant voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Wij kochten een broek, short en T-shirt. Totaalprijs: €5,-.

Even tijd om uit te rusten. We fietsen naar de prachtige Oude Warande waar we een mooi picknickplekje zoeken voor onze zelf meegebrachte koffie en koekjes. Heerlijk van de natuur genieten: wie doet ons wat?

3 ZUID

Bij Ruilwinkel Tilburg-Zuid aan de Korvelseweg 150 kun je winkelen zonder geld. Voor de spullen die je ruilt, krijg je ruilpunten, waarmee je weer iets kunt aanschaffen. Zo krijgen spullen een tweede leven. Goed voor het milieu en de portemonnee! Ruilen kan alleen als je bent ingeschreven. Kijk voor de voorwaarden op: ruilwinkeltilburgzuid.nl. Andere ruilwinkels in Tilburg: Het Zandlopertje, Le Bourgetstraat 27 en Ruilwinkel Tilburg-Noord, wijkcentrum de Ypelaer, Corellistraat 10.

Tijd voor een soepje? Buurtbewoonster Mien uit Broekhoven maakt elke woensdag de heerlijkste soep in wijkcentrum De Spijkerbeemden, Don Sartostraat 4. Van 12.00 tot 13.30 kun je genieten van de Soep van Mien, voor slechts 0,50 ct!

4 CENTRUM

We brengen een bezoekje aan het Kringloopwarenhuis PortAgora aan het Koningsplein 218 – 223. PortAgora verwerft via de winkel geld waarmee ze goede doelen steunt. En ze doen aan recycling. Op de kledingafdeling kopen we een colbert voor €3,50 en een blouse voor € 2,00.

Even langs wijkcentrum In de Boomtak, Boomstraat 81. Daar hebben we bij de Buurtkeuken een afhaalmaaltijd besteld. Vrijwilligers koken iedere dinsdag een verse maaltijd die je tussen 14.00 uur en 19.00 uur kunt afhalen. Vegetarisch voor €5,50, regulier voor €6,50. Reserveren via: 06 – 815 95 316.

5 OOST

De een na laatste stop van onze tocht is bij het Repair Cafe van kringloopwinkel La Poubelle, Hoevenseweg 3. Het Repair Café wordt elke eerste donderdag van de maand gehouden van 19.30 uur tot 21.00 gehouden voor iedereen die kapotte kleding, meubels, elektrische apparaten wil laten repareren door deskundige vrijwilligers, voor een klein bedrag. Daarna strijken we nog even neer in het prachtige Moerenburg en genieten we van de ondergaande zon in het magnifieke landschap.

Uiteraard zijn er in Tilburg meer kringloopwinkels, Repair Cafés en wijkrestaurants. Kijk voor een completer overzicht op www.dedraadmagazine.nl

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? Deze keer kloppen we aan bij **Roland Samuels** (58), die al 39 jaar in de wijk de Korvel woont, met hart en ziel zoals blijkt.

Tekst **Betty Montulet** | Fotografie **Hans Peters**

Geboren in Boxtel kwam hij er als zestienjarige in Tilburg alleen voor te staan. Na een problematische jeugd met een zieke moeder en een door een scheiding afwezige vader, werd hij al op achtjarige leeftijd het eigenlijke gezinshoofd en was onbezorgd een kind zijn ver weg. “Ik was al vroeg selfmade, maar daar pluk je ook de vruchten van. Er is maar één realiteit en daar heb je maar mee te dealen.”

BONSAIBOOMPJES

Na de MTS Elektronica werkte hij diverse commerciële banen af tot het noodlot toesloeg. “Ik kreeg een ernstige visusvermindering aan een oog en bovendien zat door de crisis de klad in de consumentenelektronica. Dus werd ik op mijn 34e voor 60% afgekeurd door het toenmalige GAK. Daar stond ik dan, met weinig uitzicht op werk en een jong gezin, gehuisvest in de Korvel. “En nee, ik wilde geen bonsaiboompjes gaan kweken of de telemarketing in, zoals behulpzaam werd voorgesteld; ik wilde iets doen met mijn groeiende ervaringsdeskundigheid en sociaal bezig zijn, niet meer commercieel.”

PEOPLE PLANET PROFIT

Een uitgelezen kans deed zich voor bij Stichting La Poubelle, die immers werkte volgens het grondbeginsel People Planet Profit. Roland: “Ik kwam daar in 1997 als werkbegeleider elektronica, een baan die me op het lijf was geschreven. Hier kon ik eindelijk mensen die afgeschreven waren voor de arbeidsmarkt weer in hun eigen kracht zetten. Ik voelde dat dit mijn ware talent weleens zou kunnen zijn en inderdaad, twee van die ‘losers’ hebben het tot ondernemer gebracht onder mijn goed(keurend)e oog.” Lacht. Maar ook daar, is het de gesel der tijd?, werd de sfeer zakelijker en meer op winst gericht. Met de overname van het kringloopbedrijf door Diamant in 2011 moest hij het veld ruimen.

POSITIEVE SPIRAAL

Midden in de kredietcrisis, dat was een heftige: “Jazeker. Maar ik blijf altijd positief denken. Bij tegenslag raak je heel gemakkelijk in een negatieve spiraal en dat kost veel energie. Ik probeer die spiraal naar boven te duwen en dat werd mijn tweede natuur.” Roland begon voor zichzelf als bovengemiddeld bevlogen sociale vrijwilliger en richtte in 2012 Stichting Social Energy op. People Planet Profit op kleine schaal, zeg maar. Deze stichting, met inmiddels meer dan 120 vrijwilligers, heeft haar sporen allang verdiend door wijkbewoners en wijk op een duurzame en laagdrempelige wijze met elkaar te verbinden. Dat doet ze onder meer door tal van praktische projecten op te zetten, zoals Energy Gardens als buurtmoestuin de Korvel en andere wijkmoestuinen, Repair Café en PC Restart.

Sinds vorig jaar is Roland community manager van het President Mandelahof, een ruimte gehuurd van TBV Wonen: “Na al die jaren van nomadenbestaan hebben we eindelijk een vaste plek, de kroon op ons werk! De bedoeling is om er koffieochtenden te houden, spelletjesmiddagen met biljart, darten en jeu de boules en meer ruimte voor al onze projecten. Daaronder ook kleine klussen bij wijkbewoners.” Onderhand is de hele wijk zijn huis. Roland: “De Korvel mag dan een probleemwijk zijn met veel armoede en criminaliteit en wellicht niet de veiligste plek op aarde; ik geloof in onze wijk, ik vind de diversiteit mooi met al die levendige culturen en vooral met heel veel betrokken wijkbewoners.”

WERKEN MOET LONEN 2.0

Een drukbezet baasje, temeer toen hij ook nog het gezicht werd van de werkende arme in Tilburg, toen die discussie volop speelde. En nog. Roland: “Door de stijgende inflatie en energielasten zullen de werkende armen, ouderen en mensen in een uitkering, er natuurlijk alleen nog maar meer op achteruit gaan.”

Hij stemt in met het nieuwe armoedebeleid van de gemeente dat wethouder Esmah Lahlah voorstaat: “Dat beleid is inderdaad wel aan vernieuwing toe. De Meedoenregeling, de collectieve ziektekostenverzekering en dergelijke zie ik toch meer als lapmiddelen. Ik pleit ook voor een andere kijk op werken. Werken moet lonen, maar in de zin van zinvolle arbeid in dienst van de samenleving. Niet alleen om bestaanszekerheid, maar ook om respect, waardering en een gelukkig bestaan te verwerven. Daarom pleit ik er voor om de wettelijke onbelaste vrijwilligersvergoeding ruimhartig te regelen via de belastingdienst. Dat levert werkende armen en mensen in de bijstand zo’n 150 euro per maand extra op. Wat een positieve invloed zal hebben op hen, de economie en op de samenleving door de toevloed van vrijwilligers.”

Tekst **Etiënne van Breugel** | Fotografie **Dolph Cantrijn**

“**WE** ZIJN NIET AAN HET LEVEN, WE ZIJN AAN HET **OVERLEVEN**”

Ze hebben het al niet breed, en dan worden ze ook nog geconfronteerd met torenhoge energieprijzen, en een inflatie die iedere maand weer records breekt. **Marianne, Charlotte (Lot) en Jolanda** zijn alle drie member bij Quiet en moeten van een zeer beperkt budget rondkomen. Ze vertellen hoe ze steun vinden bij de inloopochtenden en bij elkaar, en hoe ze door creatief te zijn het steeds weer redden. “We zijn niet aan het leven, we zijn aan het overleven.”

Nee, dit wordt geen zielig verhaal. En ja, er wordt volop gelachen tijdens het gesprek. Er is koffie en er zijn koekjes; kleintjes, dat wel. Marianne, Lot en Jolanda, alle drie zo ergens in en rond de vijftig, zijn de types niet om bij de pakken neer te zitten. Pas geleden deden ze hun verhaal al bij de Spraakmakers op NPO Radio 1. En ook aan de Draad vertellen ze openhartig hun verhaal. Om het taboe rondom armoede te doorbreken, om de andere kant van het verhaal te laten zien. Om vooroordelen weg te nemen.

ALLEMAAL GELIJKGESTEMDEN

Alle drie hebben ze hun eigen verhaal. Jolanda komt na een scheiding diep in de schulden te zitten, leeft van 35 euro weekgeld en is sinds november 2021 member van Quiet. Lot raakte haar baan kwijt, moest samen met haar man het huis noodgedwongen verkopen en kwam vijf jaar geleden in de schuldsanering terecht. Marianne gaf het beheer van haar PGB en haar bankpasje in goed vertrouwen aan iemand aan wie ze dat beter niet had kunnen doen. Resultaat? 10.000 euro PGB terugbetalen. "Ik heb aangifte gedaan maar had geen poot om op te staan. Ik heb vijf jaar in de shit gezeten, sinds twee jaar ben ik uit de schulden maar iedere dinsdag houd ik twee uur apart voor de inloopochtend van Quiet. Hier leer je je echte vrienden kennen.” Lot: “Iedereen die hier komt heeft wel wat mankementen, maar hier mag je jezelf zijn. Je hoeft hier niets te verbergen.” Jolanda: “We zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Hier vind ik gelijkgestemden.”

Het leefgeld van de dames is schrikbarend laag. En waar het voor de inflatie en hoge energieprijzen al geen vetpot was, is het nu helemaal knijpen geblazen. Ze lopen alle aanbiedingen af. Maken grif gebruik van initiatieven als de voedselkast in de Reeshof, kopen hun kleding voor een habbekrats bij, inderdaad Habbekrats, of gratis bij het Jutloket. De ene keer stopt familie ze wat toe – Jolanda “Vanavond eet ik weer lekker bij mij vader, die betaalt ook mijn benzine omdat ik voor hem mantelzorg“ – of ze delen de boodschappen die ze op een uitgiftepunt krijgen.

Jolanda, Lot & Marianne

GEEN HACHEE, VEEL TE DUUR

De rek is er zo onderhand wel een beetje uit. Op creatieve wijze proberen ze er desondanks toch iets van te maken. En ja, dat betekent ook weleens dat er een warme maaltijd wordt overgeslagen. Lot: “Hachee of draadjesvlees zit er al helemaal niet meer in. Daar is het gas veel te duur voor. Ik maak zoveel mogelijk eenpansgerechten want dat scheelt weer gas. En ik laat de maaltijden verspringen. Macaroni, bami, nasi. Soms met een ei, soms een sateetje: dan heb je nog wat variatie.” Jolanda: “Ik ben suikerpatiënt en moet zes keer per dag eten, maar dat lukt gewoon niet. Mijn bloedsuikers zijn daardoor veel te hoog, ik ben helemaal ontregeld. Alleen maar door de armoede. Dus mijn gezondheid gaat ook achteruit.” Marianne: “Ik eet vier keer per week bij Resto. Ik betaal daar met mijn Quiet-pas 2,50 euro voor drie gangen. Mensen met een Meedoenregeling betalen 5 euro en de rest 8 euro. Een mooi systeem.” Jolanda eet er ook twee keer per week.

BANG ZIJN OM JE MENING TE GEVEN

Natuurlijk zijn ze het alle drie weleens meer dan beu. Altijd maar dankbaar te moeten zijn. Iets niet mooi mogen vinden, want je krijgt het toch gratis? Er is een Engelse uitdrukking voor: *'Beggars can't be choosers'* . Mensen die geen opties hebben en afhankelijk zijn van de giften van anderen mogen niet kieskeurig zijn. Lot: “Je bent soms gewoon bang om je eigen mening te geven. Want je moet blij zijn dat je geholpen wordt. Mensen hebben hun oordeel snel klaar. Soms wil je het wel vertellen; ‘ik heb hier niet voor gekozen’ en soms wil je het stil houden. Dan hoeven mensen het niet te weten. Daarom ben ik zo ontzettend blij met Quiet en kom ik graag naar de inloopochtenden. Niet voor de spullen, maar voor de mensen.”

Erfrechtspecialist Henri de Brouwer geeft donderdag 2 juni 2022 een gratis lezing in De Pelgrimhoeve

Een goed testament en levenstestament voorkomen veel trammelant en besparen geld

Er bestaan veel misverstanden over de verdeling van een nalatenschap wanneer één van beide partners overlijdt. De meeste 55-plussers denken dat alles in de wet is geregeld. Maar niets is minder waar, stelt erfrechtspecialist Henri de Brouwer. Volgens hem kan een goed testament veel trammelant (ergernis, onrust en onduidelijkheid) en geld besparen.

Er wordt weleens gezegd "alles is voor de langstlevende". In de wet is inmiddels geregeld dat bij overlijden de overgebleven ouder en de kinderen samen erven. De langstlevende is de eigenaar van alle eigendommen, maar de kinderen krijgen nog niets in handen. Zij krijgen in principe een soort tegoedbon. Over deze tegoedbon moet echter wel erfrechtbelasting betaald worden. Aan de hand van een simpel rekensommetje legt Henri uit dat dit tot een financieel drama kan leiden. Als het geld van de nalatenschap in de woning zit, "hoe ga je dan de aanslag erfbelasting betalen"?
Henri kent enkele schrijnende voorbeelden en wellicht uzelf ook.

Toch blijven veel mensen het goed regelen voor zich uitschuiven omdat het maken van een afspraak bij de notaris een te grote stap is. Ook omdat ze deze ingewikkelde materie toch niet begrijpen.
Henri werkt samen met Erfrechtplan die in samenwerking met een aantal notariskantoren een laagdrempelige service ontwikkeld hebben.
Hij komt bij de mensen thuis om de wensen en verzoeken op te tekenen en legt alle mogelijkheden uit. Vervolgens bepalen we wat het beste bij uw situatie past.
Nadat alles is vastgelegd in een gesprekverslag en nogmaals besproken wordt of alles duidelijk is, wordt dit vertaald naar een concept-testament. Tot en met het ondertekenen bij de notaris zijn het grofweg vijf stappen, waarin Henri alles regelt en u van A tot Z begeleidt.

Naast een testament kan een levenstestament ook veel leed en ergernis voorkomen. Stel dat één van twee partners wilsonbekwaam wordt, dan is het niet vanzelfsprekend dat de ander zonder meer kan beschikken en beslissen over gezamenlijke bezittingen. Sterker nog, vaak zal de gang naar de kantonrechter gemaakt moeten worden om toestemming te vragen en/of om jaarlijks rekening en verantwoording af te leggen. Het is daarom verstandig om bij leven samen een volmacht vast te leggen in een levenstestament.

Ook voor alleenstaanden is een testament en levenstestament goed om te hebben. Je bent immers duidelijk wat je wilt en legt zaken vast voor het geval je het zelf niet meer kunt regelen.

De kosten van een testament en levenstestament wegen niet op tegen de trammelant en lasten die anders voor rekening van uw partner of nabestaanden komen. De wet bepaalt het vaak pas wanneer u het niet regelt of geregeld heeft. U bepaalt dus zelf als er iets gebeurt, wat dan en daarmee kunt u ook nog de belastingen vanuit het successierecht verlagen of voorkomen.

Wilt u de lezing bijwonen, schrijf u dan in via onze site: www.erfrechtadvies.com of stuur een e-mail naar henri@erfrechtadvies.com.

De lezing wordt gehouden op locatie:
De Pelgrimhoeve
Pelgrimsweg 27
5018 EL TILBURG

Datum: donderdag 2 juni 2022
Aanvang: 13:30 uur en 19:30 uur

Erfrecht Advies

Ook voor hulp bij afwikkeling nalatenschappen en aangifte erfbelasting

TANDPROTHETICUS
WIEGGERS
KUNSTGEBITTEN

Wieggers Kunstgebitten: voor kwaliteit en service!

Heeft u een kunstgebit of een implantaatprothese nodig? Dan bent u bij ons aan het béste adres! Ook voor reparaties, het opnieuw passend maken van uw huidige gebit, een frameprothese of een antisnurkbeugel staan wij voor u klaar.

Nieuw: digitale mondscan

Met onze 3D mondscanner wordt het aanmeten van een prothese voor u een stuk prettiger. Het lastige 'happen' hoeft vaak niet meer en de pasvorm is uit de kunst!

Kunstgebit aan huis én haal- en brengservice mogelijk!

Bent u niet goed ter been? Dan halen we u op en brengen u weer netjes thuis. Of we komen bij u aan huis het gebit aanmeten. Aan die extra service zitten geen extra kosten verbonden. Ook voor reparaties of aanpassingen bij pijnklachten komen we naar u toe. Deze service is er voor iedereen!

Een vertrouwd gezicht

Wieggers kunstgebitten is al meer dan 25 jaar een begrip in Tilburg en de Reeshof. En sinds 2018 is de tandprothetische praktijk terug aan de Berkenrodelaan 99 in Tilburg. Wij werken ook voor De Wever en voor Thebe. Wij zijn aangesloten bij alle zorgverzekeraars, HKZ gecertificeerd en lid van de Organisatie Nederlandse Tandprothetici.

Onze praktijk-hygiëne is conform
de landelijke OMT-richtlijnen
VEILIGHEID STAAT BIJ ONS VOOROP

ISO 9001 IRQ

Organisatie van Nederlandse Tandprothetici

Berkenrodelaan 99 | 5043WH Tilburg | Bel 013 - 20 33 599 voor een afspraak
E: maarten@wieggerskunstgebitten.nl | www.wieggerskunstgebitten.nl

GRATIS VERMAAK

Als geen ander hebben de drie dames de afgelopen jaren geleerd om de tering naar de nering te zetten. Hebben ze aan de ene kant het energieverbruik al flink verminderd, en struinen ze stad en land al af voor de goedkoopste boodschappen, blijft er aan de andere kant helemaal niets over voor ontspanning. Dus ook daar worden slimme oplossingen voor bedacht. Jolanda: "Als ik het even niet meer zie zitten, dan ga ik wandelen met de hondjes. Ik heb therapie gehad voor PTSS. Daar zeiden ze: 'Ga wandelen, daarmee kun je je gedachten verzetten'. En dat helpt inderdaad bij mij." Marianne: Ik ga heel graag naar de sauna maar daar is al lang geen geld voor. In plaats van naar de sauna pak ik mijn scootmobiel, neem ik een kleine thermoskan koffie mee en ga ik naar de bossen. Met twee koekjes, in de zon. Dan ben ik al heel tevreden." Lot gaat vissen om de tijd te verdrijven. "Samen met mijn man. Dan nemen we onze stoeltjes mee, koelbox, soms ook wel eens een tent als we gaan nachtvissen. Dan gaan we heerlijk relaxed langs het water zitten, je kijkt alleen maar naar het dobbertje. Dat is echt leuk."

TROTS OP GOEDKOPE KLEDING

Waar een ander mens snel bij de pakken neer zou kunnen gaan zitten, worden de dames bij tijd en wijlen strijdbaar van de hele situatie. Marianne en Lot draaien de rollen zelfs om. Supertrots vertellen ze dat ze bij Habbekrats T-shirts kopen voor 50 cent, of een broek voor een euro. Marian: "Dat is toch gaaf?" Lot showt haar kleding: "ik ben er juist trots op. Hier een broek en een shirt. Voor 1 euro 50. Dit vest. Gratis bij het Jutloket. Daar word ik zo blij van. Van mijn schoonmoeder mag ik dat niet zeggen, maar dat doe ik juist wel. Hardop!"

STRIJDBAAR

Bij Jolanda uit haar strijdlust zich in het uitzoeken van allerlei regelingen. Als geen ander is ze op de hoogte van belastingregels en gemeentelijke regelingen. Tot haar ergernis soms, want doordat haar auto niet medisch wordt beoordeeld, loopt ze allerlei regelingen zoals de voedselbank of Meedoenregeling mis. "Maar mijn bewindvoerder is er nu mee bezig om het geregeld te krijgen." En passant wijst ze Marianne ook nog op een regel waardoor zij misschien tóch in aanmerking komt voor een vergoeding. Jolanda: "Dat is écht medisch hoor Marianne, vraag maar een bonnetje en lever dat maar in bij je bewindvoerder."

ELKAAR HELPEN

En juist die saamhorigheid en het elkaar helpen is de kracht van Quiet beamen de drie dames aan het einde van het gesprek. Juist dáárom komen ze zo graag naar de inloopochtend. Om van elkaar te leren, om elkaar te helpen, elkaars verhaal aan te horen. Of ze tot slot nog tips hebben. Jolanda: "Laat geen toeslagen liggen. En ben creatief: deel je kennis en praat met elkaar." Lot: "Wees open en probeer je in te leven in de situatie van een ander. Stel dat ik in zo'n situatie zou zitten, wat zou ik dan willen? Dat ik me niet hoef te schamen om iets te vragen."

OP DE BRES VOOR ARMOEDE

In Tilburg zijn – **gelukkig** – tal van acties en projecten voor mensen die in armoede leven. Van speelgoedprojecten tot fietsenacties en ontbijtinitiatieven. Een aantal daarvan zijn particulier opgezet, weer andere worden georganiseerd door stichtingen of professionele organisaties. De Draad selecteerde er een aantal.

400 X 400

Op 14 december is de actie 400 x 400 van het Ondersteuningsfonds Tilburg (TOF) van start gegaan. Met de actie gaat TOF op zoek naar 400 Tilburgers die hun door het Rijk toegezegde energieprijscompensatie van 400 euro (of een deel ervan) ter beschikking willen stellen aan Tilburgse gezinnen die in de problemen komen door de stijgende energieprijzen. Met de actie wil TOF voorkomen dat de allerarmsten onder ons letterlijk in de kou komen te zitten door de hogere energierekening. De teller van de 400 x 400 actie staat inmiddels op €17.555,00. Een commissie van professionals in schuldhulp- en inkomensproblematiek toetst de aanvragen van mensen en gezinnen met geldproblemen. Kijk voor meer informatie, verdere voorwaarden of een betaallink om geld te doneren op www.ondersteuningsfondstilburg.nl

DIKKE MIK

Sinds november 2021 loopt op vier Tilburgse basisscholen het kinderontbijtproject Dikke Mik. Dikke Mik organiseert een schooljaar lang voor 160 kinderen van vier Tilburgse basisscholen – Don Sarto (Zuid), Jeanne d'Arc (West), Cleijn Hasselt (Oud-Noord) en De Vlashof (Noord) – één keer per week een gezond ontbijt in het nabijgelegen (wijk)centrum (Spijkerbeemden, WIJ West, de Poorten en de Ypelaer. Vanwege het succes is het aantal kinderen in Tilburg-Noord uitgebreid van 40 naar 60. Met het kinderontbijtproject willen de initiatiefnemers kinderen en hun ouders in de gemeente Tilburg betere en gelijke kansen geven en een positieve bijdrage leveren aan hun bestaanszekerheid. Dikke Mik is een initiatief van de Johan Stekelenburg Stichting en ContourdeTwern en wordt ondersteund door XPect Primair, Tangent, De Vonk, GGD, JOGG, gemeente Tilburg en Rabobank.

In samenwerking met het Rode Kruis werden boodschappenbonnen ter beschikking gesteld. Deze zijn bedoeld voor deelnemende ouders die al goed in staat zijn om hun ontbijt zelf te kopen en die daardoor iedere dag een gezond ontbijt op tafel kunnen zetten.

Doneren kan via rekeningnummer
NL 47 RABO 0162 4782 83 t.n.v. Johan Stekelenburg Stichting o.v.v. 'Dikke Mik'.

TILBURGS MAATWERKBUDGET

De circa 11.500 huishoudens in Tilburg, die in beeld zijn bij de gemeente en in aanmerking komen voor de eenmalige energietoeslag van 800 euro, krijgen dit vanaf 29 april automatisch op hun rekening gestort. Er is ook een groep mensen die in aanmerking komt voor deze energietoeslag maar dit bedrag níet automatisch krijgen. Deze inwoners kunnen dit zelf aanvragen vanaf 3 mei via www.tilburg.nl/energietoeslag. Huishoudens met een inkomen tot 120% van de bijstandsnorm, kunnen de Energietoeslag aanvragen, waarbij niet gekeken wordt naar het vermogen.

Daarnaast is er een groep inwoners die niet in aanmerking komt voor de energietoeslag maar wel in financiële problemen komt door de hoge energiekosten. Juist voor die groep is extra geld vrijgemaakt door het college voor een maatwerk-oplossing die wordt momenteel uitgewerkt. Wie zelfstandig woont, een inkomen boven de 120% heeft en aantoonbaar door de hoge energiekosten in de problemen komt kan een beroep doen op een bijdrage uit het Tilburgs Ondersteuningsfonds (TOF) Houd www.ondersteuningsfondstilburg.nl hiervoor in de gaten.

DE TILBURGSE SPEELGOEDBANK

Voor mensen met een kleine beurs is er de Tilburgse Speelgoedbank. Daar is al het speelgoed gratis. Mensen hebben wel een verwijzing nodig van de Voedselbank, huisarts, maatschappelijk werk (IMW), Stichting Leergeld, ContourdeTwern of een andere maatschappelijke organisatie.

De Tilburgse Speelgoedbank is een initiatief van Stichting het Vierde Geschenk en bevindt zich aan de DJ Jittastraat 4a in Tilburg (achter de Westermarkt.) De speelgoedbank is op afspraak te bezoeken op woensdag van 13.30 tot 16.30 uur en op zaterdag tussen 10.00 en 13.00 uur.

Bel van tevoren met 06 516 411 03 voor een afspraak. Vrijwilligers van het Repaircafé knappen het speelgoed op, voordat het wordt uitgedeeld aan nieuwe gezinnen. Meer informatie vind je op www.tilburgsespeelgoedbank.nl

NIET ÁLLES IS DUURDER GEWORDEN SINDS 2015. MAAR **WEL VEEL!**

De Draad bestaat sinds 2015. En in die zeven jaar is er op prijsgebied nogal wat veranderd. Wat te denken van de huizenprijs: die ging van gemiddeld 230.000 euro in maart 2015 naar maar liefst 420.000 euro in maart 2022. Datzelfde maart 2022 kende een inflatiecijfer van 9,7%! En ook bij de Draad zelf worden we hard geconfronteerd met de enorme inflatie. De druk- en papierkosten voor ons blad zijn in één jaar tijd met meer dan 50% gestegen. Maar… de afgelopen zeven jaar werden sommige dingen ook goedkoper. Studeren aan de universiteit of hogeschool bijvoorbeeld. Of de abonnementen voor de mobiele telefoon. Een top vijf van het CBS.

UP

TOP 5

GESTEGEN PRIJZEN
MAART 2022
T.O.V.
MAART 2015

AARDGAS EN STADSGAS	**+236,1%**
ELEKTRICITEIT	**+94,2%**
BOTER	**+75,3%**
DIESEL	**+66,1%**
SHAG e.a. TABAKSPRODUCTEN	**+61,1%**

DOWN

TOP 5

GEDAALDE PRIJZEN
MAART 2022
T.O.V.
MAART 2015

TERTIAIR ONDERWIJS	**-50,1%**
MOBIELE TELEFOONDIENSTEN	**-48,5%**
SECUNDAIR ONDERWIJS	**-45,6%**
MOBIELE TELEFOONS	**-41,3%**
THUISZORG	**-40,0%**

Bron: CBS

KINDERFIETSENPLAN

In Tilburg heeft 1 op de 5 kinderen geen goede fiets. En dat terwijl er in Nederland zo'n 4 miljoen fietsen stof staan de vangen in schuurtjes. Om die kloof te dichten, gingen verschillende partners aan de slag om fietsen in te zamelen en te repareren zodat ze die uiteindelijk kunnen uitreiken aan kinderen en jongeren die een fiets nodig hebben.

Fietsen kunnen het hele jaar worden ingeleverd bij 1 van de 3 onderstaande fietsinzamelpunten. De fietsen worden bij La Poubelle en de fietswerkplaats Noord (Beter Stokhasselt) opgeknapt door mensen met afstand tot de arbeidsmarkt en uitgereikt aan kinderen die nu geen goede en veilige fiets hebben, of geen goede fiets kunnen aanschaffen. Ook voor reparaties en onderhoud kunnen zij hier gratis terecht. Bovendien krijgt iedereen bij de fiets een fietspaspoort met tips tegen diefstal en hoe de fiets zelf te onderhouden. Mocht de fiets te klein worden, dan bestaat er de mogelijkheid de fiets in te ruilen voor een grotere maat.

Fietsinzamelpunten

La Poubelle
Hoevenseweg 3
5017 AD Tilburg

BeterStokHasselt/ContourdeTwern
Corellistraat 281
5049 EK Tilburg

Quiet Community
Hoflaan 23
5044 HA Tilburg

Fiets nodig?
Wie een fiets zoekt voor zijn of haar kind, kan contact opnemen met Stichting Leergeld. Ga voor meer informatie naar https://www.leergeld.nl/tilburg/

DE VOEDSELBANKWINKEL & DIERENVOEDSELBANK

Begin december 2021 heeft de Tilburgse Voedselbank op de hoofdlocatie aan de Kapitein Hatterastraat 48 een winkel voor klanten geopend. Elke klant kan hier één keer per week terecht voor boodschappen. In overleg met onze intakers wordt een winkeltijd vastgesteld. De openingstijden van de winkel zijn dinsdag tot en met donderdag van 12.30 tot 14.45 uur en op vrijdag van 12.00 tot 15.00 uur. Klanten van de Tilburgse Voedselbank kunnen ook gebruik maken van de Dierenvoedselbank. De voorwaarden voor aanmelding en de manier van aanmelden zijn dezelfde als die van
de Voedselbank.

Het aanvragen van een voedselpakket gaat via een verwijzer zoals een bewindvoerder of een maatschappelijke organisatie zoals IMW, Buro Schuldhulpverlening, ContourdeTwern, RIBW, Vluchtelingenwerk, Amarant etc. Mensen die geen verwijzer hebben, kunnen zelf een pakket aanvragen via www.tilburgsevoedselbank.nl of op dinsdag, woensdag, donderdag of vrijdag tussen 12.20 en 14.30 uur bij de Voedselbank aan de Kapitein Hatterastraat 48 binnenlopen.

Doneren aan de Tilburgse Voedselbank (financieel of met voedsel) kan via www.tilburgsevoedselbank.nl/steun-ons-financieel/

MUP – MENSTRUATIE UITGIFTE PRODUCTEN

In Nederland heeft 1 op de 10 jonge meiden en vrouwen niet altijd geld voor maandverband of tampons. Vandaar dat het Armoedefonds in samenwerking met veel andere partners MUP's heeft opgericht: Menstruatie Uitgifte Punten. Hier kunnen jonge meiden en vrouwen die in armoede leven gratis menstruatieproducten krijgen. In Tilburg zijn onder meer MUP's bij Quiet Tilburg, Fenix, Voedselbank, Jutloket, Mommy's 4 Mommy's, ruilwinkel (Tilburg West) en Sibeliusflat (Noord). Ook zijn menstruatieproducten via het ambulante jongerenwerk beschikbaar.

NIEUWSGAREN

BRABANTSE BOULES 2022

In aanloop naar het EK Petanque in 's-Hertogenbosch (13-17 juli) vindt in zes grote Brabantse steden het programma Brabantse Boules plaats. Zo ook in Tilburg! In mei en juni worden jeu de boules wijktoernooien georganiseerd in de volgende wijken en dorpen: Tilburg-Oost, Tilburg-West, Reeshof, Udenhout en Berkel-Enschot. Om de hoek dus! IEDEREEN mag hieraan gratis deelnemen. Brabantse Boules heeft als doel de sociale eenzaamheid te verlichten en de sociale cohesie in de wijk te versterken. Vind je het gezellig om deel te nemen? Kijk dan op www.brabantseboules.nl voor meer informatie en om je in te schrijven.

TEXTOUR

Van 19 t/m 22 mei organiseert Textilium Futura de Textour, een inspirerende wandelroute met presentaties. Textour brengt de toekomst van de textielindustrie in beeld en sluit aan bij de ambitie van de gemeente Tilburg om in 2045 een 100% circulaire maakstad te zijn. De tour trekt in 4 dagen langs 25 routepunten. 20 punten zijn vrij toegankelijk en voor 5 punten koop je een kaartje voor een workshop, lezing of lunch. Wil je erbij zijn? Ga naar de website van Textilium Futura: www.textiliumfutura.com

BUURT ALS MUSEUM IN HET WANDELBOS

Dit voorjaar vindt in de Tilburgse wijk het Wandelbos het buurtcultuur- en kunsteducatieproject Buurt als Museum plaats. Beeldend kunstenaar Inge Koenen gaat met leerlingen van basisscholen Wandelbos en Antares langs buurtbewoners om bijzondere voorwerpen met daarbij behorende verhalen op te halen. Hierdoor geïnspireerd maken alle kinderen een schilderij, dat ze als cadeau teruggeven aan de bewoner. De schilderijen worden twee weken geëxposeerd voor het raam van de bewoners, waardoor een heus buurtmuseum ontstaat. Met Buurt als Museum ontwikkelen kinderen hun creatief talent, wordt de buurt opgefleurd en ontstaan nieuwe ontmoetingen tussen buurtbewoners, jong en oud. De Buurt als Museum vond eerder al plaats in het Zand.

De feestelijke opening is op 8 juli bij zorgcentrum De Duynsberg waar de schilderijen tot 21 juli te bewonderen zijn. Ook ouderen kunnen creatief aan de slag in de kunstworkshops van Stichting Stoute Schoenen. Die vinden in mei en juni in De Duynsberg plaats. Bij deze workshops kunnen ouderen hun talenten ontwikkelen met verschillende creatieve disciplines. Volg alle activiteiten op www.debuurtalsmuseum.nl.

TEXTIELATELIER ONTPLOOI IN WIJWEST

WijWest, broedplaats voor wijkinitiatieven in Tilburg West, presenteert het Textielatelier Ontplooi. Hierbij kun je je talent voor textiele werkvormen ontwikkelen. Ben je creatief en kun je naaien? Wil je nieuwe vaardigheden leren en jezelf ontwikkelen? Meld je dan aan bij Textielatelier Ontplooi. De organisatie zorgt voor een gezellige en leerzame sfeer, met een kopje koffie of thee. Locatie: WijWest, Le Bourgetstraat 27. Tijden: woensdag en vrijdag van 10.00 uur tot 12.30 uur. Deelname: gratis. Informatie bij sociaal werker Joy's van Lieshout, T. 06 420 176 04 of M. joysvanlieshout@contourdetwern.nl.

DE ONVERGETELIJKE KOOKCLUB

Deze kookclub van Alzheimer Nederland en Resto VanHarte is bestemd voor mensen met dementie en hun mantelzorger of andere naasten en wordt elke tweede woensdag van de maand gehouden in MFA De Symfonie, Eilenbergstraat 250. Onder begeleiding koken, serveren en eten 10 koppels een heerlijke driegangenmaaltijd voor €7,50 p.p. (incl. welkomstdrankje en koffie of thee na afloop). Aanvang: 17.30. Einde: 20.30 uur. Behoor je tot bovenstaande doelgroep? Geef je dan op voor de Onvergetelijke Kookclub via e-mail: kookclub.tilburg@alzheimervrijwilligers.nl. Meer info: www.alzheimer-nederland.nl/regios/midden-brabant.

GROETEN EN ONTMOETEN MET HANDEN EN VOETEN

Bij deze activiteit willen dames met een migratieachtergrond Tilburgse senioren begroeten en ontmoeten via dans en beweging op multiculturele muziek. Op een superleuke en laagdrempelige manier kan iedereen meedoen met bewegen. De activiteit wordt begeleid door Meta de Zeeuw van Factorium Tilburg en het sociaal werk van ContourdeTwern. Tijd: elke dinsdag van 13.00 uur tot 15.00 uur. Locatie: WijWest, Le Bourgetstraat 27. Eigen bijdrage: €2,50 (incl. kopje soep/koffie/thee). Wil je meedoen of ken je actieve senioren, laat het weten of verwijs door. Je kunt je opgeven bij joysvanlieshout@contourdetwern.nl

3 T/M 5 JUNI: G-SPORTWEEKEND AMARANT

Dit jaarlijkse sportevent wordt al 27 jaar georganiseerd voor kinderen en volwassenen met én zonder beperking en vindt plaats op het terrein van Amarant op de Bredaseweg 570. Zo'n 1.100 deelnemers nemen deel aan 11 verschillende sporten. Ze worden begeleid door ruim 300 vrijwilligers en toegejuicht door 5.000 bezoekers. Sporten die in ieder geval worden aangeboden zijn voetbal, handbal, golf, korfbal, hardlopen, zwemmen, Kijk Doe en Beleef event, handboogschieten, tennis, wandelen en het Try-Out Sportevent. Wil je aan het sportevent meedoen of komen kijken? Kijk dan op: www.g-voetbalweekend.nl/home.

11 T/M 20 JUNI: ILLUSTRADA FESTIVAL

Het Illustrada Festival is een buitenexpositie van digitaal gemaakte illustraties. Het Illustrada Festival haalt de onlinewereld naar de echte wereld en toont de werken van getalenteerde illustratoren en designers in de Tilburgse binnenstad. Hierbij kun je gratis genieten van digitale kunst. Laat je tijdens een wandeling inspireren door allerlei digitale onderwerpen op prachtige plekken in de stad. Bekijk de route op: www.illustradafestival.nl/route

ARMOEDE**POLITIEK**

De gemeenteraadsverkiezingen op 16 maart zijn achter de rug: de formatie is op moment van schrijven nog in volle gang. We vroegen de dertien gekozen fracties hoe zij armoede gaan aanpakken en wat we over vier jaar als resultaat mogen optekenen als zij het voor het zeggen krijgen.

1. Op dit moment leven 18.000 Tilburgers onder de armoedegrens, van wie zo'n 4.000 kinderen. De verwachting is dat dat aantal de komende periode verder gaat stijgen. Wat wilt uw partij over vier jaar hebben gerealiseerd als het gaat om aanpak of bestrijding van armoede in de gemeente Tilburg en hoe gaat u dat realiseren?

2. Voor lage inkomens (tot 120% van het minimum) zijn er al gerichte tegemoetkomingen, bijvoorbeeld de 800 euro op het gebied van energiekosten. Wat stelt uw partij aan kortetermijnmaatregelen voor de inkomensgroep daar net boven? Op welke gebieden zouden die maatregelen moeten plaatsvinden en hoe zouden die er concreet uit kunnen zien?

50PLUS TILBURG

1. Als 50PLUS zijn we van mening dat het niet zou moeten kunnen dat er in onze stad mensen onder de armoedegrens leven. Helaas is het wel de werkelijkheid. Als 50PLUS vinden we het aantal mensen dat onder de armoedegrens leeft moet zakken met zeker 20 %. Dit doen we door een aantal maatregelen voor deze doelgroep: gratis zwemles, gratis sport, gratis OV in Tilburg, mensen aanvullen op de AOW (de AIO) De voedselbank moet verdwijnen en mensen moeten een "tegoedbon" krijgen voor reguliere supermarkt. Korting op lokale belastingen. Ten slotte meer ondersteuning bieden en begeleiding om een reguliere baan voldoende inkomen te kunnen ontvangen.

2. Bij 50PLUS zijn we van mening dat ook deze doelgroep in aanmerking moet komen voor een aantal zaken zoals sporten, OV en aanvulling AOW (de AIO). Korting op lokale belastingen.

PVDA TILBURG

1. Armoede mag nooit een reden zijn om níet mee te kunnen doen in Tilburg, juist als het gaat om onderwijs, gezondheid, klimaat, sport en cultuur. We slopen de bureaucratie uit armoede; minder formulieren, minder loketten, minder versnippering: één overzicht met opties, één loket om aan te vragen, en gelijke werkwijzen. Niet meer klein gehouden worden, maar stap voor stap samen aan je dromen werken. Inwoners die toch vastlopen kunnen terecht bij de sociale ombudsman. We verhogen de Meedoenregeling en vergoeden menstruatieproducten. We schaffen de kostendelersnorm af en bieden schoolontbijt op scholen aan waar kinderen met een lege maag naar school komen.

2. Als PvdA zouden we graag zien dat de tegemoetkomingen in Tilburg worden verruimd naar 130% van het minimum. De uitbetaling van de energiecompensatie moet snel gebeuren en daar mag het wat ons betreft niet bij blijven. De gemeente Den Haag verstrekt 100 euro extra boven op de compensatie. De gemeente Tilburg zou dat op zijn minst moeten evenaren. Inwoners die moeite hebben om rond te komen moeten sneller geholpen kunnen worden met budgetadvies of schuldhulpverlening.

VVD TILBURG

1. De Tilburgse VVD gunt alle Tilburgers een armoedevrij bestaan en vindt dat kinderen nooit geremd mogen worden in hun ontwikkeling door de financiële positie van hun ouders. In aanvulling op landelijke regeling hebben we lokale regelingen om ervoor te zorgen dat kinderen mee kunnen doen in de Tilburgse gemeenschap, zowel op school als daarbuiten. Daarnaast willen wij mensen zo snel mogelijk helpen naar werk zodat zij zelf hun broek op kunnen houden. Dit doen we door werken ook echt financieel aantrekkelijk te maken en bestaande regelingen in sommige gevallen ook door te betalen aan mensen met werk.

2. Wanneer iemand moeite heeft met rondkomen of problematische schulden heeft, dan is daar de gemeente om te helpen. Ook voor inwoners met een inkomen (net) boven de 120%-norm. Voor al onze inwoners voorkomen we problemen met preventieve acties, zoals een budgetcursus en we helpen mensen met maatwerk via de diverse andere regelingen, zoals schuldhulpverlening en bijzondere bijstand. De Tilburgse VVD vindt dat de gemeente er voor u moet zijn als dat nodig is.

ONS TILBURG

1. Dat is en blijft een zorgwekkend aantal. De gemeente Tilburg heeft daar gelukkig wel oog voor en vele Tilburgers zetten hun schouders eronder om die armoede te verlichten. Echter, moeten we werken aan structurele oplossingen die zorgen dat deze mensen en hun kinderen voorgoed uit deze situatie komen. Dat kunnen we deels in Tilburg zelf, door te investeren in gezinnen en te zorgen dat kinderen kansen krijgen: dat vraagt om meer maatwerk. Denk aan sporten: alleen de contributie vergoed krijgen, kan nog een drempel zijn, omdat ook de andere benodigdheden geld kosten. Het gaat ook om een dak boven je hoofd, betaalbare en goed zorg en werk dat loont. Een stabiele basis voor iedereen. Dit ligt ook voor een deel in Den Haag: zij moeten eens gaan zorgen dat de systemen gaan werken voor iedereen.

2. In ieder geval uit gaan van vertrouwen: als er Tilburgers zijn die zich melden, dan zouden we in eerste instantie er vanuit moeten gaan dat ze het ook echt nodig hebben. Daarnaast (blijvend) zorgen dat het aantrekkelijk is voor mensen om hun huizen energiezuiniger te maken. Denk daarbij aan het verstrekken van leningen, maar ook het makkelijker maken om er gebruik van te maken.

LOKAAL TILBURG

1. Voor de korte termijn moeten we ervoor zorgen dat noodvoorzieningen klaar staan om mensen in acute nood te helpen. Het in 2012 opgerichte Ondersteuningsfonds kan hierbij wederom zijn nut bewijzen en behoeft wellicht uitbreiding en vernieuwing. Voor de langere termijn is een ander regeringsbeleid nodig op het gebied van progressieve belastingen, volwaardige minimum lonen en voldoende middelen voor ondersteuning. Structurele problemen vragen om structurele oplossingen. Waar mogelijk zullen we ook als lokale partij ons best doen om dit aan 'Den Haag' duidelijk te maken.

2. Voor de eerste nood is een éénmalige tegemoetkoming goed. De huidige problemen zijn structureel en vragen om structurele oplossingen. Op korte termijn willen we alle tegemoetkomingen laten gelden voor iedereen tot 130% van het minimum, zoals we tot 2015 altijd hebben gedaan. Daarnaast moet de gemeente met energiebedrijven in gesprek om betalingsproblemen vroeg te ontdekken en op te vangen. Daarnaast zullen we zo snel mogelijk alle sociale huurwoningen energieneutraal moeten maken, zodat de energiekosten voor de bewoners laag blijven. Bovendien levert dit extra werkgelegenheid op voor de vele nieuwe mensen die zich in onze stad vestigen.

D66 TILBURG

1. D66 Tilburg wil de signaleringsfunctie versterken van docenten, (jeugd) zorgmedewerkers en andere professionals die dichtbij de gezinnen staan. Dat wil zeggen dat als een professional armoede signaleert, die direct terecht kan bij een 'brugfunctionaris' die het gesprek aan kan gaan met de gezinnen. Zo kunnen we preventief en snel tot actie overgaan. Verder wil D66 een drempelvrije voedselbank waar je geholpen wordt als je aanklopt. Eerst de hulp bieden en het vertrouwen winnen, om daarna met elkaar het gesprek te kunnen voeren over hoe iemand het beste structureel geholpen kan worden. We gaan uit van vertrouwen en iemand die om hulp vraagt, die krijgt hulp.

2. D66 Tilburg gelooft in kansen voor iedereen. Het gaat er niet zo zeer om zoveel mogelijk mensen boven een bepaalde inkomensgrens te tillen, maar doen wat nodig is. Wij geloven in het juiste gesprek, de vrijheid voor de professionals om te doen wat nodig is zodat gezinnen langdurig geholpen worden. Geen maatregelen maar maatwerk.

CDA TILBURG

1. Wij vinden dat de aanpak van armoede heel belangrijk. Wij willen dat over vier jaar elk gezin in armoede gezien wordt, dat er met een menselijke maat naar de individuele situatie gekeken wordt, om de oplossing te kunnen bieden waar iemand echt mee geholpen is. Niet alleen maar de regels toe te passen waar iemand recht op heeft. Dat gaan we realiseren door minder beleid en meer aandacht voor de uitvoering dichtbij de mensen in de wijken. Bovendien krijgt elk kind de mogelijkheid om lid te worden van een club.

2. Juist de inkomensgroep die niet onder de minima-regelingen valt heeft onze aandacht. Zij hebben het vaak nog moeilijker om rond te komen. Wij hebben hiervoor tijdens het debat over de compensatie van de energierekening al aandacht gevraagd. Ook voor deze mensen is er compensatie voor de energierekening. Oproep is om zich te melden bij het Tilburg ondersteuningsfonds (TOF). Dat is de eerste stap naar een tegemoetkoming. En bij elke regeling zullen wij ons vooral hard maken voor deze groep, daar mogen ze op rekenen.

VOOR TILBURG

1 • De buskaart via de Meedoenregeling ook voor 09.00 uur gebruik van maken
• Gratis sporten onder de 16 jaar
• Lokale initiatieven onder de aandacht brengen door deze bespreekbaar en inzichtelijk te maken met bewoners van Tilburg

2 • De sociale kaart van gemeente Tilburg onder de aandacht brengen
• De stort moet voor iedereen toegankelijk zijn en gratis om weg te brengen, zo voorkom je zwerfvuil en illegaal dumpen(zie bijv. het Wagnerplein)
• Beter en duidelijker in kaart brengen waar mensen vergoedingen voor krijgen. Voor iedereen leesbaar. Wij gaan hiervoor in gesprek met de gemeente en beleidsmakers die daar verantwoordelijk voor zijn.

GROEN LINKS TILBURG

1. GroenLinks blijft vasthouden aan de koers, vanuit vertrouwen en nabijheid, die Tilburg heeft ingezet met bestaanszekerheid. Hiermee creëren we perspectief en ontwikkelkansen (en een beter welbevinden) voor Tilburgers die in armoede leven. We versterken de aanpak om armoede en kansenongelijkheid onder kinderen tegen te gaan door verlengde schooldagen en weekendscholen, ontbijt op school maar ook het kinderfietsenplan. Daarnaast willen we bepaalde kosten, zoals voor scholing en opleiding, vervoer, sport- en cultuurdeelname, maar ook energiekosten aan de voorkant omlaag te brengen. Het netwerk van maatschappelijke organisaties en initiatieven die zich inzetten voor kwetsbare Tilburgers blijven we ondersteunen.

2. GroenLinks heeft veel waardering voor de voortvarendheid waarmee de gemeente Tilburg aan de slag is gegaan met het uitkeren van de energietoeslag. Hiermee kunnen we snel perspectief bieden aan een grote groep huishoudens die nu in de knel komen. We houden oog voor inkomensgroepen die daarboven zitten door hen aansluiting te geven bij energiecoaches om kosten te verlagen. Daarnaast blijft GroenLinks inzetten op een langer termijnperspectief. Door uitbreiding van isolatievouchers en goede afspraken met onder andere woningbouwcorporaties kunnen we meer woningen isoleren en verduurzamen. Zo creëren we voor meer Tilburgse huishoudens betaalbare energierekeningen op de langere termijn.

eten met gemak

Meer dan een maaltijd

Edwin & Marina

Wilt u ook elke dag genieten van een lekkere en gezonde maaltijd? Bestel dan een proefpakket van 3 maaltijden voor maar € 15,00 en laat deze lekker (gratis!) bij u thuisbezorgen door Edwin en Marina Smits. Gemakkelijker kan niet! Probeer het nu zelf!

Een greep uit ons assortiment:

Varkensoester

Runderlapje

Kipsaté

Zalmfilet

Spaghetti

Gehaktbal

Bestellen? Bel Edwin en Marina

Tel.: 013-82 00 954 smits@etenmetgemak.nl

etenmetgemak.nl De Wouwerd 39, Udenhout

Ergonomisch Zitcomfort

Voorkom klachten door juiste zithouding

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?

Laat u dan eens adviseren voor een écht goede stoel.

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

De 5 basis voorwaarden voor verantwoord zitten

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

VAN WIJK ZITSPECIALIST

Kerkstraat 91A Oisterwijk Tel: 013 - 521 22 23
www.vanwijkzitspecialist.nl
Open: woe. t/m za. van 10.00 tot 17.00 u. of op afspraak.

Maak juist nu je weerstand sterk met Qigong!

De meest effectieve bewegingsleer in de wereld voor een betere weerstand en sterke gezondheid. Gemakkelijk te leren, ook door senioren! En bovendien heerlijk om te doen.

*Probeer een **gratis proefles.** U zult er geen spijt van krijgen!*

CNGO Centrum voor Natuurlijke Gezondheids-Ontwikkeling

Bezoekadres Groeseindstraat 91, Tilburg
Bekijk ons lesaanbod op **www.cngo.nl**

Slechts € 15,-
Voor 3 hoofdgerechten!

maaltijdenexpres

- ❑ Hollandse hachee, rode bietjes, puree
- ❑ Kalkoenbiefstukjes, tuinbonen, aardappeltjes
- ❑ Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- ❑ Runderstooflapje, rode kool appel en puree
- ❑ Halskarbonade, witlof met spek en krieltjes
- ❑ Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- ❑ Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- ❑ Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

Thuiszorgkorting! Bel (013) 544 2513

☑ **KIES 3 MAALTIJDEN** *Knip uit!*

Stuur de bon (frankeren is niet nodig!) in een envelop naar:
Stichting Maaltijdenexpres (ANBI)
Antwoordnummer 60779, 5000WB Tilburg

Naam_____
Adres_____
Postcode_____ Telefoon_____
Woonplaats_____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging. Draad-2022

Als ANBI-stichting, welzijnszorgorganisatie werken wij binnen de kaders van het WMO-beleid. Vaste bezorgers in herkenbare bedrijfskleding. Bekend bij thuiszorgorganisaties en gemeenten. Aanbieding éénmalig alleen voor nieuwe klanten. Informeer naar onze speciale kortingen. Koelverse maaltijden blijven minimaal een week houdbaar in uw koelkast.

Maak kans op een **cadeaubon** met onze **woordzoeker!**

AOW
ARBEIDER
BEUREN
BUDGET
ENERGIEARMOEDE
GASPRIJS
GRATIS
HABBEKRATS
HELPEN
HUUR
INFLATIE
JUTLOKET
KORTING
LEEFGELD
LOON
MUP
PENSIOEN
POLITIEK
QUIET
SPAREN
SPEELGOEDBANK
TEGOEDBON
TEXTIELFABRIEK
VOEDSELBANK

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

OPLOSSING:

Stuur uw antwoord voor 3 juni naar: Redactie De Draad | Spoorlaan 444
5038 CH, Tilburg of naar dedraad@contourdetwern.nl

DE DRAAD KWIJT ?

Mijn naam is Berry Volkers en ben een grote fan van Willem II. Ik ga daar telkens alleen heen, echter zoek ik een andere voetbalfan om samen met mij mijn cluppie aan te moedigen. Ik ben slecht ter been en ben wel eens gevallen met mijn rollator. Om mijn veiligheid te waarborgen, vind ik het fijn als iemand met me mee wil naar de wedstrijd. Geïnteresseerd? Reacties onder nummer 2022-2-1

Shuttle-fun is een gezellige badmintonclub met voornamelijk senioren als lid. Elke dinsdag- en donderdagochtend spelen we van 9.30 tot 11.00 uur in de sporthal van de Tilburgse Universiteit aan de Academielaan. De badmintonclub is op zoek naar nieuwe leden. Geïnteresseerd? Kom vrijblijvend kijken en/of lekker meespelen. Info: sjefenrian@live.nl

Ik zoek voor enkele maanden een kale ruimte van 15 tot 20 vierkante meter. Dit in verband met nieuwe huisvesting waar ik op dit moment mee bezig ben. Ik neem mijn eigen bureau, bed en kleding mee. Vergoeding: giften voor gebruik in overleg. Daarnaast ben ik bereid om voor mensen te zorgen bijvoorbeeld boodschappen doen of de afwas, al naar gelang behoefte en hulpvraag. Geen inschrijvingen! Informatie bij mevr. Breed, T. 06 450 52 621.

Ik spaar auto's en busjes van Matchbox. Heeft u nog spullen op zolder die ik over kan nemen of die u mij wilt schenken? Info via E. martienvdschoot1961@gmail.com

Er mogen weer grammofoonplaatjes gedraaid worden in het verpleeghuis voor mensen met dementie. We zijn op zoek naar singletjes met muziek uit de jaren vijftig, zestig en zeventig. Geen CD's, maar kleine singels voor op de pick-up. Heeft u nog singles liggen? Bel dan naar Dick Witte: T. 06 405 91 412.

Te koop. Z.g.a.n. driekwart leren jas met uitritsbare voering, merk Canda / ca. €20,-. Inlichtingen: Dhr. Van Schijndel. T. 013 889 32 65.

Te koop aangeboden. Legpuzzels, gegarandeerd compleet. Van 1.000, 1.500 en 2.000 stukjes. Merken: Ravensburger en MB. Prijs in overleg. U kunt de puzzels in Kaatsheuvel bekijken. Inlichtingen bij mevrouw Bosman. T. 06 125 08 308.

Te koop aangeboden. Elektrische kookplaat, wegens verhuizing. Prijs € 25,-. Laptop Dell Spirion: € 20,-. Alleen geïnteresseerden, geen handelaren. Inlichtingen; T. 06 455 38 611/ 06 835 39 505.

AL BEKEND MET DE VRIENDSCHAPSBANK?

De Vriendschapsbank is voor 50-plussers, voor vriendschap op maat. Wat kun je verwachten? Je kunt wekelijks naar een inloop komen, verdeeld over drie plekken in de stad. Je kunt deelnemen aan bestaande groepsactiviteiten, zoals bijvoorbeeld een fiets-, wandel-, terras- of eetgroep. Of je kunt een gezamenlijke hobby beoefenen. Maar je wordt ook geholpen bij de opstart van een nieuwe activiteit. We beginnen met een kennismakingsgesprek aan huis of bij een van de inlopen. Inmiddels telt de Vriendschapsbank meer dan 500 leden. Waag de stap en neem vrijblijvend contact op met Sonja Havens van de Vriendschapsbank op 06 205 90 811 of via sonjahavens@contourdetwern.nl

Te koop aangeboden. Elektrische fiets, met zeer lage instap. Merk: Stella. Kleur: grijs. Z.g.a.n, zo'n 400 km op gereden. Prijs: €750,- (incl. slot, fietstassen, helm en accessoires). Informatie bij mevrouw Van Dijk. T. 06 400 35 964

Te koop, mooie legpuzzels van 1.000 stukjes: slechts één keer gelegd. Prijs: € 3,- per stuk. Inlichtingen bij mevrouw Van den Dobbelsteen. T. 013 571 34 21

PC-HULP VOOR MINIMA

Al zes jaar repareert PcSave Computerhulp computers voor de minima in Tilburg. Ook zorgen ze ervoor dat mensen met een klein budget toch over een goede computer beschikken. Bij PcSave Computerhulp geldt de Meedoenregeling. Kom gerust eens langs in wijkcentrum Nieuwe Stede!

PcSave Computerhulp, Capucijnenstraat 156 5025LK Tilburg. Tel: (tijdens openingsuren) 06-27831970 www.pcsave.nl info@pcsave.nl

TILBURGSE MAATJES GEZOCHT

Deze 59-jarige vrouw uit Oud-Noord is gebonden aan een rolstoel en is slechtziend. Zij zou graag een maatje willen dat goed ter been is die er met haar op uit gaat, bijvoorbeeld naar de stad. Interesse? Neem dan contact op met Jannie Haverkamp, T. 06 – 264 71 168 of janniehaverkamp@contourdetwern.nl

Deze actieve 80-jarige dame uit Oud-Noord is tevens mantelzorger en zou het heel fijn vinden om iets meer tijd voor zichzelf te hebben en haar verhaal kwijt te kunnen. Zij spreekt graag eens in de twee weken af, het liefst op dinsdag of in het weekend. Iets voor u? Bel of mail met Jannie Haverkamp, T. 06 – 264 71 168 of janniehaverkamp@contourdetwern.nl

Deze 60-jarige man (Oud-Noord) met ernstige COPD zou het leuk vinden om meer bezoek te krijgen en zijn verhaal kwijt te kunnen. Bent u degene die een luisterend oor wil zijn? Dan hoor ik graag van u: Jannie Haverkamp, T. 06 – 264 71 168 of janniehaverkamp@contourdetwern.nl

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

Iedereen ondervindt hinder van de alsmaar stijgende inflatie: dure boodschappen, hoge benzineprijzen, de prijs voor gas en elektriciteit die drie keer hoger is dan pakweg tien jaar terug. Hoe doen ‘gewone’ Tilburgse senioren dat? Maken ze zich zorgen? Hebben ze een grote buffer? We kregen inzage in de huishoudboekjes van Christ en Lenie Pijnenburg en Jan en Hennie van Bruggen.

RONDKOMEN MET EEN **KLEIN PENSIOEN**

Tekst **Hans Peters** | Fotografie **Sabine van Erp via Pixabay**

CHRIST EN LENIE

Christ Pijnenburg (76) heeft een klein pensioen. Hij heeft een AOW van €851, vrouw Lenie ook. Samen is dat €1.702. Christ heeft een pensioen van €399 en ze krijgen €70 zorgtoeslag. Een totaal van €2.171,-. Na aftrek van vaste lasten van €1.643,- houden ze €528,- over om van te leven.

Christ: “Ik heb van huis uit geleerd zuinig te zijn. Daar plukken we nu de vruchten van.” Ze zetten de tering naar de nering. Christ: “We hebben een klein huis, de verwarming staat niet hoog en de rolluiken houden de kou buiten. We gaan niet naar schouwburg of bioscoop. Tijdens onze verloving zijn we één keer naar de film geweest. Dat is 53 jaar geleden. We gaan ook niet op vakantie. Ons vakantiegeld besteden we bijvoorbeeld aan een nieuwe stofzuiger of wasmachine. We geven ook niet veel geld uit aan kleding. Lenie heeft een winterjas van 30 jaar oud!”

Twee keer per jaar gaan ze uit eten: met de kinderen en de kleinkinderen. “Dat doen we op onze verjaardag. Dan trakteren wij.” Bij de Jumbo worden zegels gespaard om met de kerst uit eten te gaan. “Onze zonen nemen ons weleens mee zee of naar België. En we gaan soms mee met de Zonnebloem of een stukkie fietsen, dat kost niets.”

DUBBEL GENEPT!

Doordat hij op zijn 44ste al in de WAO terecht kwam, heeft hij weinig pensioen op kunnen bouwen. En doordat hij in de textielindustrie heeft gewerkt, is hij slechthorend. “200 weefgetouwen met 115 decibel in de weverij is slecht voor de oren.” Hij heeft twee gehoorapparaten nodig. De zorgverzekeraar heeft echter een grens gesteld, en vergoedt maar een gehoorapparaat. Maar die dingen kosten wel €1.750,-. Janus: “Dat bedrag kan ik echt niet opbrengen. Dan maar wat harder praten.”

RUSTIG BLIJVEN ADEMHALEN

Aan de boodschappen geven ze €100,- per week uit. Door de inflatie gaan de prijzen flink omhoog, dat merken Christ en zijn vrouw ook. “Je schrikt ervan. We kopen nu nog alles bij de Jumbo, als dit zo doorgaat, zullen we naar de Aldi of Nettorama moeten. Ik heb hartproblemen, mijn vrouw artrose. Vanwege onze gezondheid doen we boodschappen met de auto, daar kunnen we niet op besparen. En onze hobby’s kosten ook geld. Ik zit bij een visvereniging, mijn vrouw op ouderengym. Samen zo’n €18,- per maand. We zijn niet ontevreden, 95% van de gepensioneerden zit in onze situatie.

Het huishoudboekje van de familie Pijnenburg:

Inkomsten per maand

Zijn AOW	€ 851,-
Haar AOW	€ 851,-
Zorgtoeslag	€ 70,-
Aanvullend pensioen	€ 399,-
	€ 2.171,-

Uitgaven per maand

Huur	€ 859,-
Gas en licht	€ 90,-
Zorgpremie	€ 432,-
WA-verzekering	€ 33,-
Internet, tv, telefoon	€ 83,-
Overige verzekeringen	€ 6,-
Begrafenisverzekering	€ 34,-
Auto	€ 37,-
Hobby’s	€ 18,-
Gemeentelijke belasting	€ 25,-
Wegenbelasting	€ 26,-
	€ 1.643,-

Vrij te besteden per maand € 528,-

Ieder huishouden doet het anders

JAN EN HENNIE

Het arbeidsverleden van Jan (82) en Hennie (85) van Bruggen ligt ook in de textielindustrie. Hij werkte als wever bij HAVEP Puijenbroek in Goirle. Zij als stopster bij Van Spaendonck. Ondanks dat Jan tot zijn 62ste bij HAVEP werkte, kreeg hij maar een klein pensioentje van €247,-. Haar pensioen van 600 gulden heeft ze destijds afgekocht. “Daar kochten we een zonnescherm van.” Met het pensioen van Jan, hun gezamenlijke AOW ad €1.702,- en zorgtoeslag ad €163,-, hebben ze een inkomen van €2.112,-. Na aftrek van vaste lasten ad €1.292,- houden ze €820,- over om van te leven. Royaal dus.

HARD WERKEN, VEEL LOL

Ze hebben goede herinneringen aan het textielverleden. Op zijn 62ste ging Jan met de VUT. Op zijn 65ste kreeg hij AOW van €851,- , net als Hennie. Plus een pensioen van €247,-. Bijzonder laag voor iemand die zijn leven lang keihard in de textielindustrie heeft gewerkt. Jan: “Vanaf mijn pensioen leefden we heel vitaal. Met rummikub spelen, kaarten, bingo en biljarten in het wijkcentrum, meedoen met uitstapjes van de KBO en Zonnebloem, een jaarabonnement op de Beekse Bergen en een seizoenkaart op Willem II. “Totdat drie jaar geleden het noodlot toesloeg. Jan kreeg een verkeersongeluk.”

Jan: “Ik fietste in de dode hoek van een vrachtwagen. De chauffeur reed dwars over me heen.” Jan lag zwaargewond op de stoep. “Ik zag mijn bebloede been en dacht ‘die moet eraf’. Dat klopte. Zijn been werd geamputeerd en hij bleef vijf weken in het ziekenhuis. Daarna ging hij naar het revalidatiecentrum. Beiden zijn even stil, totdat Hennie roept: “De afloop is nog zuurder. Pas als beide benen geamputeerd zijn, krijg je een indicatie voor een verzorgingshuis. In ons geval moeten we blijven zitten waar we zitten.” Gelukkig kreeg ze wel een indicatie vanuit de WLZ (Wet Langdurige Zorg). Hennie heeft namelijk twee tia’s gehad en ook nog suikerziekte. “Vanuit de WLZ worden mijn scootmobiel en huishoudelijke hulp vergoed. Jan krijgt vanuit de WMO zijn rolstoel en aanpassingen in het huis vergoed.”

TEL JE ZEGENINGEN

Sinds het ongeluk kan het echtpaar niet goed uit de voeten. Hennie: “Maar we tellen onze zegeningen. We wonen op een mooie plek, vlakbij een park. De huur is ook laag: 633 euro. Je hoort soms gevallen van gepensioneerden met hetzelfde inkomen als wij, maar met een veel hogere huur. Wat dat betreft hoeven we niet op een houtje te bijten. We geven ongeveer €120,- per week uit aan boodschappen, die haalt onze dochter. En als ze nasi maakt, kookt ze altijd iets meer voor ons. Verder genieten we van de visite van familie, buren en vrienden. En gaan we wel eens met onze dochter en schoonzoon mee naar het restaurant.”

Jan: “Dankzij de gehandicaptentribune van Willem II kan ik nog genieten van mijn cluppie. En ik ga af en toe met de scootmobiel naar de kaartclub.” Hennie is niet meer zo uithuizig. Hennie: “Ook al kan ik lichamelijk niet goed meer uit de weg, mijn geest is nog goed. We plukken de dag en wachten geduldig af tot de dood ons komt halen. Als echter de prijzen blijven stijgen, en de eindafrekening van de energieleverancier de pan uitrijst, zal dit een hard gelag worden.”

Het huishoudboekje van de familie van Bruggen:

Inkomsten per maand	
Zijn AOW	€ 851,-
Haar AOW	€ 851,-
Zorgtoeslag	€ 163,-
Aanvullend pensioen	€ 247,-
	€ 2.112,-
Uitgaven per maand	
Huur	€ 633,-
Gas en licht	€ 104,-
Zorgpremie	€ 295,-
WA-verzekering	€ 39,-
Inboedelverzekering	€ 14,-
Overige verzekeringen	€ 6,-
Begrafenisverzekering	€ 34,-
Internet en tv	€ 56,-
Hobby’s	€ 10,-
Alarminstallatie	€ 34,-
Eigen bijdrage WLZ	€ 24,-
Gem. belastingen	€ 25,-
Willem II seizoenkaart	€ 18,-
	€ 1.292,-

Vrij te besteden per maand € 820,-

DE PASSIE VAN...
ANNEMIEK NETTEN

Spiritueel coach vermeldt haar visitekaartje. Annemiek Netten (1954) is gespecialiseerd in zowel magnetiseren als het leggen van tarotkaarten. Voor haar praktijk moeten we naar boven, naar een bescheiden kamertje. Op tafel liggen tarotkaarten en 'engelenkaarten'. En ook een glazen bol. "Maar ik doe niet aan toekomst voorspellen, hoor", zegt ze lachend. "Deze bol geeft mensen energie." Aan de wand een fotoportret van haar overleden moeder en boven een soort divan een schilderij van vier galopperende paarden, haar lievelingsdieren. "Ik ben als kind al heldervoelend geweest", vertelt ze. "Maar in de puberteit word je aan de kant gezet, zo van: daar heb je haar weer. Dus toen heb ik het afgesloten." Jaren later kreeg ze via via een tarotkaart, maar die bleef in de la liggen tot haar vader stierf en een verdrietige periode aanbrak. "Toen kwam mijn heldervoelendheid weer naar buiten, het voelen van de energie of emoties van anderen." Maar Netten kwam pas echt 'thuis', zoals zij het uitdrukt, toen ze een tweejarige cursus tarotkaarten leggen ging volgen. "In 2007 ben ik met mijn praktijk begonnen en sinds die tijd heb ik er mijn brood mee verdiend als zzp'er." Ze vindt het mooi dat ze van haar hobby haar beroep heeft kunnen maken.

TV-CONSULTEN

In de wintermaanden heeft ze het drukker dan in de zomer. "Maar sinds ik AOW heb, doe ik het gewoon als bijverdienste. Corona kwam mij goed uit want ik wilde toch al een beetje afbouwen. Naast workshops, cursussen en lezingen heb ik vroeger ook voor de tv gewerkt, telefonische consulten, maar daar ben ik mee gestopt – je zat soms vier, vijf uur per dag te telefoneren, heel vermoeiend." Mensen komen bij haar met allerlei problemen – van relationele tot financiële. "Ik geef ze inzichten aan de hand van kaarten, maar ze moeten het zelf doen. Ik heb trouwens de laatste jaren meer met jongeren te maken gehad. Zal wel komen door corona"

SAMENSPEL

Het zijn hoofdzakelijk vrouwen die haar praktijk bezoeken. "Die staan er meer voor open dan mannen, zijn intuïtiever", zegt ze. "Bij mannen gaat het meer om zakelijke dingen." Annemiek Netten wil zeker nog niet stoppen met haar werk. Geld speelt daarbij een ondergeschikte rol, geeft ze aan. "Ik zou het contact met mijn cliënten missen - ook omdat ik mijn ei kwijt kan. Bovendien: ik kan van hen leren, het is een samenspel."

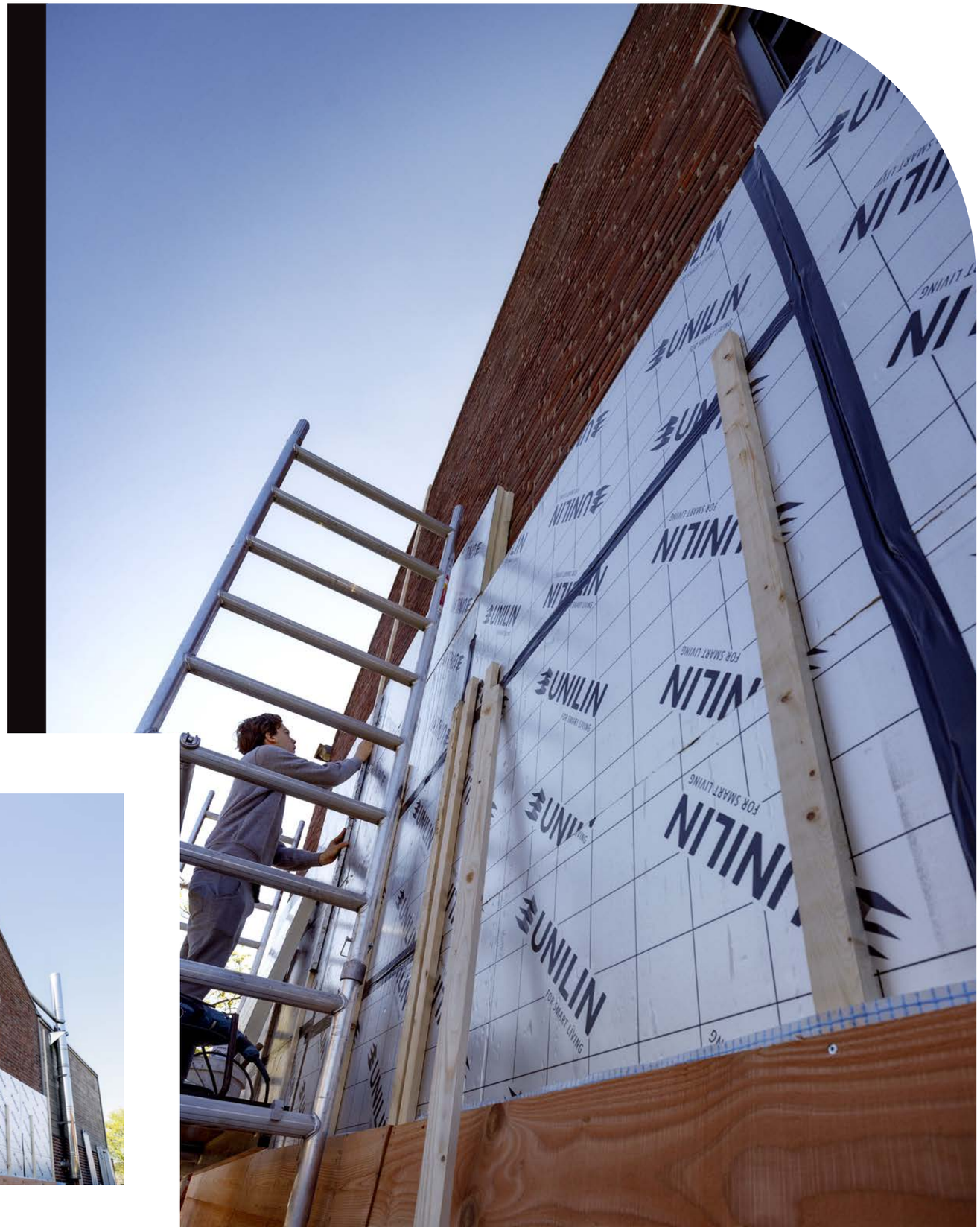
Wilt u ook graag met uw hobby of andere passie in deze rubriek staan? Stuur dan een berichtje naar De Draad via dedraad@contourdetwern.nl.

Tekst & Fotografie **Joep Eijkens**

VOLOP BESPAREN MET **DE KLIMAATKLUSSERS**

Een goed geïsoleerd huis is niet alleen voordelig voor het milieu, met de torenhoge energieprijzen van vandaag bespaar je ook nog eens een heleboel kosten. Maar hoe pak je dat nu handig aan? Kost isoleren niet ontzettend veel geld? En kan het bij ieder huis? De Tilburgse Klimaatklussers helpen mensen die het moeilijk kunnen betalen om hun huis te isoleren.

Tekst **Hans Peters** |
Fotografie **Dolph Cantrijn**



Vier jaar geleden werd Klimaatklussers opgericht door voormalig stadsvernieuwer Frans Bedaux, samen met enkele gepensioneerde handige klussers. Frans: "We zijn opgericht met als doel om mensen die het moeilijk kunnen betalen te helpen met het isoleren van hun oude woning. Het klimaat vinden we allemaal heel belangrijk. En we helpen graag mensen. We hebben een stichting opgericht met een deskundig bestuur."

"Wel hebben we onszelf flink op de kaart gezet", gaat Frans verder. "Vooral in oude wijken met slecht geïsoleerde huizen. De gemeente verstrekte ons een subsidie van € 5.000,- omdat we een bijdrage leveren aan het duurzamer en socialer maken van de stad. Hiervan kochten we gereedschap, een steiger en klimmateriaal."

KLIMAATBURGEMEESTER

Frans is ook tot klimaatburgemeester van Tilburg benoemd. "In mijn loopbaan was ik architect, leraar op de HTS en stadsvernieuwer bij renovatieprojecten in Brabant. Ook vertegenwoordigde ik de belangen van huurders bij de Huurcommissie. Ik heb zoveel ellende met slecht geïsoleerde huizen gezien. Na mijn pensioen wilde ik van betekenis zijn voor mensen die niet het budget hebben om hun huis goed te isoleren en/of een aannemer te betalen, maar die wel bij de eindafrekening van de energieleverancier de hoofdprijs moeten betalen. Met de Klimaatklussers kan ik aan die wens voldoen."

DE CASUS JOLANDA

Als voorbeeld noemt hij de casus Jolanda. Frans: "Jolanda kocht een huis in een oude wijk. Alle muren waren steens zonder spouwen. Bovendien was er ook een poortje onder het huis door waar

de warmte zo naar buiten stroomde. In de uitbouw was een badkamer met muren die halfsteens dik waren. Gevolg: de schimmel stond daar op de muur. Tot overmaat van ramp ging de energieleverancier failliet. Bij de nieuwe leverancier ging het voorschot €150,- omhoog. Om energie te besparen, zou de muur van de badkamer geïsoleerd moeten worden, net als de muren van de buitengevel. Helaas kon ze dit niet financieren." Gelukkig boden de Klimaatklussers hulp. "We krijgen soms giften van donateurs en ondernemers, die we kunnen inzetten om projecten te financieren. We hebben aangeboden een deel van de isolatiekosten voor Jolanda te betalen. Zo hielpen we ook een gepensioneerde vrouw die haar bijverdienste in coronatijd verloor. Haar dak moest geïsoleerd worden. Een betrokken leverancier van isolatiemateriaal doneerde twee rollen aluminiumfolie. Een goed voorbeeld van maatschappelijk verantwoord ondernemerschap. Je kunt Robin Hood spelen, zonder van de rijken te stelen," lacht Frans.

ENERGIETRANSITIE NIET ALLEEN VOOR HAPPY FEW

In deze wereld zijn vele Jolanda's: mensen die lijden aan energiearmoede. Frans heeft innovatieve ideeën om die energiearmoede te verlichten. "Ik was lijstduwer voor GroenLinks in Tilburg bij afgelopen gemeenteraadsverkiezingen. Ik heb na de verkiezingsoverwinning een pleidooi gehouden voor een verdere uitbreiding van de energiecompensatie, die toegezegd is door het Rijk. Mensen met een laag inkomen (maximaal 120% van het minimum, red.) krijgen van de gemeente een extra bedrag van 800 euro. Ik zei tegen de lokale politiek: 'Verdubbel dat bedrag vanuit de gemeentelijke energiesubsidie en zet dat bedrag om in isolatievouchers of – bonnen. Zodat armlastige gezinnen óók de mogelijkheid krijgen iets aan isolatie te doen'."

VAN G NAAR B

Verder pleit Frans ervoor om vanuit de gemeentelijke energiesubsidie woningen in Tilburg een voucher te geven van €2000,- bij label G (slecht geïsoleerd) in stappen afnemend naar label B (redelijk geïsoleerd). De gemeente verstrekt op dit moment subsidie voor twee energiebesparende maatregelen. Frans: "Bijvoorbeeld dakisolatie én dubbel glas. Dan krijg je 30% subsidie, maar dan moet je al een fors bedrag ophoesten. Ik stel voor om die subsidie al te verstrekken bij één energiebesparende maatregel, bijvoorbeeld alléén bij dakisolatie. Of zelfs alleen subsidie voor isolatiemateriaal, waardoor het doe-het-zelven gestimuleerd wordt en wij ook bij échte energiearmoede kunnen helpen. Met bovenstaand energiearmoedebeleid kun je het verschil maken en profiteert niet alleen de happy few."

Op de site van Klimaatklussers staan volop tips om te bezuinigen op stookkosten. Frans: "We hadden een klus bij een ouder echtpaar. Hij is dementerend, zij is slecht ter been. Ze hadden niet veel beweging en leden veel kou; het dak was slecht geïsoleerd. Ze stookten voor de kat zijn viool. De Klimaatklussers hebben aan de binnenkant van het dak 19-laags aluminiumfolie aangebracht, waardoor een energiebesparing van 30% werd gerealiseerd. Nu zijn ze dolgelukkig; de verwarming kan omlaag en ze zitten er voor de rest van het jaar warmpjes bij. Isoleren is zeker vandaag de dag de beste spaarpot die je kunt bedenken."

MEER INFO OF OOK HULP NODIG BIJ HET ISOLEREN VAN JE WONING?

De Klimaatklussers isoleren vooral oude, ongeïsoleerde woningen in oude wijken, speciaal voor mensen die niet veel te makken hebben. Behoor jij tot die doelgroep en wil je gratis advies of hulp bij het isoleren van je woning, neem dan neem dan contact op met de Klimaatklussers via de website www.klimaatklussers.nl

WORD BEZORGER VAN DE DRAAD

Fijn wandelen en ook nog een zakcentje bijverdienen?
We zijn op zoek naar bezorgers!

Omgeving Reeshof W-, M-, L-, O-buurt en Bijsterveldenlaan
1.698 adressen - Vergoeding €127,35

Omgeving Reeshof K-buurt
496 adressen – Vergoeding € 37,20

Regelmatig komen er wijken in Tilburg en Berkel-Enschot vrij.

De pakketten met De Draad worden bij je thuis afgeleverd en je mag een week over de bezorging doen aan de hand van een adressenlijst. Heb je vragen? Stel ze gerust via brigitteschoggers@contourdetwern.nl

REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met de redactie van De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH Tilburg of postbus 3078, 5003 DB Tilburg, T. 013 583 99 99 of E. dedraad@contourdetwern.nl

Kijk ook op onze website, www.dedraadmagazine.nl of volg ons op Facebook www.facebook.com/dedraadmagazine

DE VOLGENDE DRAAD

De derde editie van De Draad in 2022 wordt verspreid tussen 8 en 15 juli. De kopij voor die editie sluit op vrijdag 3 juni. Wilt u De Draad niet meer ontvangen, mail dan uw naam en adres naar dedraad@contourdetwern.nl

DE JUISTE OPLOSSING

van de puzzel in De Draad nummer 1 (2022) was: JONG EN OUD VINDEN ELKAAR VANZELFSPREKEND. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw S. Blom – van der Heijden uit Berkel-Enschot en mevrouw E. de Groot uit Tilburg.

VAN **HARTE GEFELICITEERD** MET JULLIE PRIJS!

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 2, 2022, jaargang 8. 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 redactie acht zich niet verantwoordelijk voor de juistheid van de teksten van derden zoals in nieuwsberichten en advertenties.

Bereik alle 60-plussers van Tilburg (oplage 36.500 exemplaren) en adverteer in De Draad. Bel 013 583 99 99 en vraag naar Hans Peters of E dedraad@contourdetwern.nl

COLOFON

Hoofdredactie
Etiënne van Breugel

Redactioneel
Etiënne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Fotografie
Dolph Cantrijn
Joep Eijkens
Sabine van Erp via Pixabay
Hans Peters

Illustraties
Renée van den Kerkhof (Studio Néetje)

Acquisitie
Etiënne van Breugel

Oplage
36.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Dolph Cantrijn

Met dank aan de samenwerkende partners
ContourdeTwern
Gemeente Tilburg
KBO Kring Tilburg
Het Laar
La Poubelle
SMO Traverse
Thebe
De Wever

We herkennen allemaal het gevoel van niet-verbonden zijn. De invloed van eenzaamheid is groot. Laten we proberen Tilburg de gezelligste en meest verbindende gemeente van Nederland te maken. Dat kan als inwoners en partners in de stad de krachten bundelen. In de Tilburgse coalitie, tegen eenzaamheid. Bondgenoten voor alle Tilburgers.

WIL JIJ IETS DOEN TEGEN EENZAAMHEID?

Iedere inwoner, organisatie of bedrijf kan meedoen aan de Tilburgse coalitie tegen eenzaamheid.
Wie mee wil doen, kan zich melden via het e-mailadres ontmoet-elkaar@tilburg.nl.

BEN JIJZELF OF KEN JE IEMAND DIE WELEENS EENZAAM IS?

Kijk dan op de website t-helpt.nl. Hier vind je activiteiten en initiatieven die eenzaamheid kunnen tegengaan.
Daarnaast kun je ook hulp krijgen van het Adviespunt via 013 583 99 99. Zij denken graag mee.