

DE DRAAD

MAGAZINE NR.2 2024 | GRATIS



VEILIGHEID
VOOROP

DAGBOEK VAN EEN WIJKVERPLEEGKUNDIGE

Ouder worden? Doe het veilig...

Hoe ouder je wordt, hoe belangrijker veiligheid voor je wordt. Je wordt bang op straat van lawaaiige jongeren, scheurende auto's of scooters. Je voelt je onzeker en kwetsbaar als je alleen op pad moet. Gaat de voordeur open te doen. Ik zie het vaak in mijn dagelijkse ronde door de wijken van Tilburg: oudere mensen voelen zich steeds onveilig. Sommigen gaan zich daardoor een beetje verstoppen thuis en worden daardoor nog kwetsbaarder, banger en eenzamer.

Een negatieve spiraal, eigenlijk. Mijn oproep aan hen is dan ook altijd: ga lekker op pad, blijf je uitdaging zoeken buitenshuis. Maar... doe het veilig! Ga je een lange wandeling maken? Licht iemand in, zodat die weet dat je op pad bent. Ga eens samen met andere mensen iets leuks doen in een van de buurthuizen van ContourdeTwern. Kortom: blijf in beweging. Want goed en veilig ouder worden, dat doe je samen. Ook na je pensioen is het belangrijk om leuke dingen te blijven doen met anderen.

Het is ook fijn om mensen om je heen te hebben die voor je kunnen zorgen als dat nodig is. Of zorgt u zelf al voor een ander? Dit samen veilig ouder worden staat centraal in de nieuwe campagne van de overheid die net is gestart: "Praat samen over morgen". In al onze wijkteams van Thebe staat uw veiligheid altijd op de eerste plaats. **Krijgt u thuiszorg aan de deur en twijfelt u of deze persoon echt namens Thebe komt? Vraag dan altijd zijn of haar naam en bel direct onze zorgcentrale op 0900 8122.** Onze collega die de telefoon opneemt kan de naam van deze persoon binnen enkele seconden opzoeken in het systeem. U weet dan zeker dat u met een gerust hart uw zorgmedewerker kunt binnenlaten. Veel plezier met leuke dingen doen!

Maria,
de wijkverpleegkundige van Thebe

Proefpakket
4 maaltijden
24.00
Bestel nu

**Met aandacht bereid,
met liefde gebracht**

Als zelf koken lastig wordt of als u er gewoon niet zo'n zin meer in hebt, dan kookt Maaltijd Thuis voor u. Lekkere gezonde maaltijden zoals u zelf ook op tafel zou zetten. De maaltijden worden door een vaste bezorger persoonlijk bij u gebracht. Hoe makkelijk dat is, kunt u nu heel voordelig ontdekken.

Edwin en Marina
Uw Maaltijd Thuis contactpersonen

Maaltijd Thuis – Smits ☎ 013 - 82 00 954 📧 maaltijdthuis.nl

GRATIS OPHAALSERVICE

HEB JE GOEDEREN DIE JE NIET MEER NODIG HEBT? NIET WEGGOOIEN!

La Poubelle haalt de goederen **kosteloos** bij jou op en maakt daarna andere mensen weer blij met jouw spullen. Onze medewerkers spreken een datum en dagdeel met je af. Op het afgesproken dagdeel halen de chauffeurs de goederen bij je op.

OPHAALAFSPRAAK MAKEN? BEL NAAR 013 543 92 22

Onze voorwaarden:

- goederen moeten compleet (functioneel) zijn
- goederen moeten redelijk eenvoudig schoon te maken zijn
- als goederen niet functioneel zijn – moeten we ze eenvoudig kunnen repareren.

WWW.LAPOUBELLE.NL



Beste lezers,

Tijdens onze redactieraadvergaderingen proberen we een thema altijd vanuit zoveel mogelijk kanten te bespreken. In die redactieraad zitten vertegenwoordigers van belangenverenigingen van ouderen, (oud-)journalisten, mensen van (thuiszorg) organisaties die veel met ouderen werken. Nog een veelvoud aan partijen, zoals lezers en de gemeente, kijkt op zo'n thema vanaf de zijlijn mee. Bij het thema veiligheid raakten we maar niet uitgepraat maar we moesten toch kiezen: uiteindelijk kwamen we tot de driedeling fysieke veiligheid, mobiele veiligheid en online veiligheid. Wetend dat we daarmee ook een heleboel onderwerpen laten liggen. Sociale veiligheid bijvoorbeeld, en - met net 4 en 5 mei achter de rug - internationale veiligheid, veiligheid op straat, of veiligheid in het verzorgingstehuis. Stuk voor stuk onderwerpen die op een lijst terechtkomen en die we in de toekomst zeker nog aan bod laten komen.

Waar we het al snel over eens waren, was dat we onze lezers geen schrik aan wilden jagen of bang wilden maken. Een positieve benadering dus. Maar dat is nog best een gepuzzel, want gisteren, de dag voordat ik dit voorwoord schreef, kreeg ik bijvoorbeeld nog een melding op de ING-app dat er een nieuwe dienst is waarmee ik instant kan checken of ik écht iemand van de ING-bank aan de lijn heb als ik word gebeld. 'Zo niet, direct ophangen, en de alarmlijn bellen.' Een dag later lees ik in het Brabants Dagblad alweer een artikel over het zoveelste geval van cybercrime. Het onderwerp is hot.

Wees alert, let goed op. Dat advies is wellicht wat belegen maar tóch komt het in alle artikelen weer terug en blijkt het van waarde. Of het nu gaat om autorijden, op pad gaan met de scootmobiel, in en om het huis bewegen, uw online bankgegevens, of de datingsite. Trek bij twijfel direct aan de bel bij de burens, familie of een bekende. Maar houd elkaar ook een beetje in de gaten.

Etiënne van Breugel
Hoofdredacteur



QR-codes
Op verschillende plekken in De Draad komt u QR-codes tegen. Dit zijn een soort barcodes met zwart-witte blokjes. Via die QR-codes komt u bij extra informatie over dat onderwerp op internet. De QR-codes kunt u scannen met uw telefoon of uw tablet.

Hoe het werkt
Open de app Camera op uw telefoon of tablet. Richt de camera op de QR-code (alsof u een foto maakt). De QR-code verschijnt op het scherm van uw telefoon. Er verschijnt een melding om de site te openen. Tik op de melding. Nu bent u op de website met informatie.

INHOUD

- 4 Opgefrist de weg op met de auto
- 8 Veilig in / en om / het huis
- 12 De politie over digitale fraude
- 18 Valpreventie: feiten, cijfers en cursussen
- 22 Blijf veilig en gezond met judo!
- 28 Vrijwilligers over veiligheid: Amber en Jan
- 36 Veilig op pad met de scootmobiel

RUBRIEKEN

- 3 Voorwoord
- 11 Puzzel
- 16 Voor De Draad Ermee: Annemiek Hamers
- 26 De Draad Kwijt
- 32 Nieuwsgaren
- 34 De Passie van: Els Verhoeven

De meeste ouderen willen zo lang mogelijk zelf auto blijven rijden. Het geeft een gevoel van vrijheid en zelfstandigheid. Maar er is ook een keerzijde: zo neemt het reactievermogen af als je ouder wordt. Bovendien is het veel drukker geworden in het verkeer en worden de regels er ook niet gemakkelijker op. Vandaar dat **Veilig Verkeer Nederland** de Optriscursus Auto in het leven heeft geroepen. De Draad ging mee op cursus.



WEER OPGEFRIST DE WEG OP

Tekst Hans Peters | Fotografie VVN

Een dinsdagavond in april. In één van de zalen van wijkcentrum Spijkerbeemden zitten zo'n twintig ouderen die zin hebben in de Optriscursus Auto, een gratis cursus van twee leuke, leerzame bijeenkomsten waarin deelnemers hun verkeerskennis oprissen, antwoord krijgen op hun verkeersvragen en inzicht in hun eigen rijgedrag. John Maas, gecertificeerd rij-instructeur met een eigen rijsschool, is de cursusleider van dienst.

Nog voordat de cursus goed en wel begonnen is, grapt één van de deelnemers dat deze cursus qua rijgedrag beter aan jongeren gegeven kan worden. John haakt er direct serieus op in: "Het verschil tussen ouderen en jongeren, is onder meer dat ouderen een groter inzicht hebben in hun beperkingen. Ouderen hebben een dijk aan een ervaring en een groot verkeersinzicht. Maar, als je ouder

wordt, gaat óók je reactievermogen achteruit. Iedereen die 75 wordt, krijgt dan ook een medische keuring. Kom je daar goed door heen, krijg je een verlenging van vijf jaar." Toch is zo'n keuring niet absoluut. Daarom moet je zelf je verantwoordelijkheid nemen tipt John. "Als je gaat beseffen dat je reacties niet goed meer zijn, moet je stoppen met rijden. Hoe zuur of bitter dat ook is." Tegelijkertijd geeft John aan dat rijvaardigheid niet aan leeftijd gebonden is. "Ik ken mensen van negentig die kunnen nog prima rijden. Met de nodige aanpassingen kun je nog heel lang autorijden."

DE NIEUWE WEGGEBRUIKERS

Een van de punten waar tijdens de cursus bij wordt stilgestaan zijn de veranderingen in het verkeer en – meer specifiek - de toename van nieuwe weggebruikers. John:

"We gaan met de auto steeds langzamer. In de stad moet je soms al 30 of 35 km/u rijden, terwijl de fietser steeds harder gaat. De E-bike rijdt al 25 of 30 km/u, en de fatbike heeft al helemaal geen snelheidslimiet of leeftijdsgrens. Het is de nieuwe plaag in het verkeer. Bij de fatbike hoef je geen helm te dragen en je kunt hem opvoeren. Jochies van 12 jaar vinden dat vet cool en racen door de stad. De nieuwe weggebruikers en automobilisten komen elkaar ook volop tegen op de rijweg. Zoals de bromfiets en speedpedelec, een snelle elektrische fiets waarmee je op de doorgaande weg mag rijden en die 45 km/u mag. Met de auto mag je maar vijf kilometer per uur harder. Wat maken ouderen dan mee? Ze kijken naar rechts, zien niks, dan kijken ze naar links, zien ook niets en ineens zit er rechts een speedpedelec naast hun auto. We worden als automobilist letterlijk en figuurlijk ingehaald door de nieuwe regels en weggebruikers."

De cursus helpt iedereen om bij de les te blijven. En dat is nodig, want doordat de verkeerssituaties veranderen, verandert ook het rijgedrag van automobilisten. Tijdens de cursus laat John aan de hand van tal van voorbeelden zien hoe de voorrangregels gelden, welke nieuwe situaties er in het verkeer zijn. De opriscursus is vooral bedoeld om mensen bewust te maken van de complexiteit van het verkeer. En door ze te wijzen op wat eenvoudige tips waarmee je het rijden (nog) veiliger kunt maken.

GOED KIJKEN

John: "Tijdens de rijles leerde je dat je niet alleen in de buitenspiegel moet kijken, maar ook over je schouder. Dat is bij veel ouderen helemaal weggesleten. Maar dat is juist wél handig als je een rotonde opgaat. Rotondes zijn veel

> mogen rijden." Ook wijst John bijvoorbeeld op de toename van de 30km -zones. "Het is belangrijk om goed op de bordes te letten. Als je zo'n 30km-bord mist, heb je als bestuurder helemaal niet het gevoel dat je hier 30 km/u moet rijden. De verleiding om harder te rijden is groter. Maar voor je het weet heb je een boete, of nog erger, een aanrijding aan je broek hangen."

RECHTS OP DE SNELWEG

Ook het rijden op de snelweg komt tijdens de cursus aan bod. John: "Veel ouderen hebben de neiging om op de snelweg op de middenstrook te blijven rijden. Dat is makkelijker, want je hebt meer uitwijkmogelijkheden naar links of rechts. En je zit minder tussen de vrachtwagens. Ik zeg 'blijf op de driebaansweg rechts rijden, anders stroomt het niet goed door'. Pas als je wilt inhalen schuif je een baan op. Je lokt anders gevaarlijk gedrag of bumperklevens uit."

Knipperlichten aanzetten is ook zo'n dingetje. John: "Bij het naderen van een rotonde hebben we geleerd: als je naar links moet, zet je knipperlicht aan. In de cursus zegt iedereen 'dat doen we', maar de praktijk is anders. Het is niet verplicht, maar wel zo aardig en duidelijk. Als je je knipperlicht niet aanzet, moet de auto achter je maar afwachten of je links of rechts gaat." Daarnaast wijst hij mensen op de dimlichten. "Zet die aan! Veel mensen hebben bij daglicht de automatische verlichting aan. Bij slecht weer of mist gaat dan alleen de voorlamp aan, niet het achterlicht. Zet daarom je dimlichten voor en achter aan. Deze generatie doet dat liever niet. Als je vroeger het dimlicht aandeed, en vergat uit te zetten, liep je accu leeg. Dat is niet meer zo. Wel zo fijn als iemand die achter je rijdt, bij mist, opspattend water of een laag zonnetje je ook goed kan zien, toch?"



CRUISE-CONTROLE

En dan de handige snufjes die tegenwoordig in auto's zitten. Zoals de adaptieve cruise control, die automatisch de snelheid aanpast op basis van de afstand van je voorganger. Zet 'm aan als je 'm hebt, adviseert John. "Veel ouderen vinden die piepjes irritant. Toch is het een heel handig hulpmiddel. Rijdt je voorganger 90 km/u, dan jij ook. Mindert hij vaart, past de cruise control dat aan en minder jij ook vaart. Je blijft op dezelfde afstand van je voorganger, heel veilig. En moet de auto opeens remmen, dan grijpt de adaptieve cruise control meteen in. Dat doe je als bestuurder ook, maar de cruise control is sneller, zeker als je al een dagje ouder bent."

FIETSER, BEN JE ZICHTBAAR

En dan tot slot nog wat ergernissen, of, beter gezegd, welgemeende adviezen aan medeweggebruikers. Stop met bumperklevens en, fietsers, zorg voor goede verlichting in het donker. John: "Veel ouderen storen zich aan fietsers die in het donker niet goed verlicht zijn. Dragen ze een zwarte jas, hebben geen licht aan en vaak nog een koptelefoon op. En voor je het weet zitten ze op je motorkap. Ook mensen die gewoon voorrang nemen en het niet hebben is een bron van ergernis. Ik zeg dan 'laat het los, laat het gaan'. Je kunt je de hele dag ergeren, maar dat is niet goed voor je hart."

Opgefrist en wel komen de twintig cursisten na twee uur weer naar buiten. Bijgespijkerd, zelfbewust en goed uitgerust om de weg weer op te gaan. "Heel fijn deze opfriscursus. De komende tijd ga ik weer extra letten op de dingen die vandaag aan bod zijn gekomen. Sommige gewoontes zijn er zo ingesleten. Dat van het knipperlicht bijvoorbeeld. En ik ga voortaan netjes rechts rijden op de snelweg, dat is voor iedereen veiliger."

Wilt u ook een Veilig Verkeer Nederland Opfriscursus Auto volgen in de buurt? Of een Opfriscursus voor de Fiets of Scootmobiel? Kijk dan op www.vvn.nl/opfriscursussen of scan de QR-code.

MAAK VAN JE OUDE DAG EEN NIEUWE DAG

Wanneer u ouder wordt, wilt u zoveel mogelijk dingen zelfstandig blijven doen en zelf kiezen hoe u uw dag invult. Bij De Wever vinden we het belangrijk dat u uw leven kunt blijven leven zoals u dat gewend bent. Mocht er toch een zorgvraag ontstaan, dan gaan wij graag met u in gesprek. We bekijken dan samen wat u nog zelf, of met behulp van familie en vrienden en/of hulpmiddelen kunt en waar professionele ondersteuning noodzakelijk is.

Kijk voor meer informatie op www.deweever.nl



Aangenaam Het Laar

Het Laar zet zich in om u het leven te laten leiden zoals u dat wenst. Of het nu gaat om wonen, (thuis)zorg, eten en drinken of bijvoorbeeld kunst en cultuur, samen met Het Laar blijft u langer zelfstandig. In 2024 opent Het Laar een nieuw woongebouw: Laarstede, voor mensen met dementie.



Het Laar | Aangenaam

Voor meer informatie, kijk op www.hetlaar.nl of bel met 013-4657700



VEILIG IN HUIS

Bijna alle ouderen willen zo lang mogelijk gezond en gelukkig oud worden in hun eigen woning. Maar met de jaren komen soms ook de gebreken en dan kan het handig zijn uw huis met een paar kleine, simpele aanpassingen veiliger te maken. Drempels weghalen, zorgen voor de juiste verlichting, beugels ophangen... De experts van **Thebe Extra** en de **Geheugenwinkel** geven tips voor in en om het huis. We gaan van kamer naar kamer.

WOONKAMER

Kleedjes, drempels, te veel meubels. Dat zijn vaak de grote boosdoeners in de woonkamer. Zorg voor voldoende bewegingsruimte en verklein tegelijkertijd de kans op stoten, struikelen of vallen. Losse kleedjes haalt u beter weg. En als u dat echt niet wilt, zorg dan voor een antislip ondermat. Of plak de randen met dubbelzijdige tape aan de vloer. Verwijder dorpels en plaats drempelvervangers: daarmee is het ook gemakkelijker om met een rollator door de woning te gaan.



KEUKEN

Zorg dat u overal gemakkelijk bij kunt. Bijvoorbeeld met keukenkastjes, een aanrecht en een vaatwasser op de juiste hoogte. Wist u ook dat er zelfs vaatwassers met een liftfunctie verkrijgbaar zijn. Koken doet u het beste op een inductiekookplaat. Die wordt alleen heet als er een pan op staat en gaat vanzelf uit als u de pan weghaalt. Ook wanneer u de kookplaat vergeet uit te zetten.



SLAAPKAMER

Wist u dat er beddengoed met een ritssluiting verkrijgbaar is? Daarmee verschoont u simpel en snel de lakens. Een hoog-laagbed is extra handig bij het in en uit bed stappen. Een lamp met een bewegingssensor onder het bed die aan gaat zodra u met uw voeten uit bed stapt zorgt ook voor extra veiligheid. Dan hoeft u de weg in het donker niet te zoeken en verkleint u de kans op een val.



TRAP

Traplopen kan lastiger worden naarmate u ouder wordt. Een leuning aan beide kanten is wel zo veilig. Zorg ook voor stroeve treden. En als de afstand tussen de treden te groot wordt, dan zijn er speciale blokken. Zorg ook op de overloop of trap voor voldoende verlichting. En kunt u de trap niet meer zelfstandig op, dan is er altijd nog een traplift.

BADKAMER

Verklein het risico op uitglijden in de badkamer met een inlopdouche of een douchezitje. Zorg ook voor extra beugels en handgrepen voor extra steun. En de kleedjes in de badkamer zorgen weliswaar voor warme voeten, maar zorg dat u er niet over uitglijdt. Laat uw badkamer ook betegelen met antisliptegels of laat uw bestaande tegels behandelen met een antislipspray.



TOILET

Zijbeugels en een toilet op hoogte zorgen al voor veel comfort. Gebruik ook nooit een wasbak of radiator om u aan vast te houden. Deze kunnen losraken met een val tot gevolg. Een douchetoilet met föhn is ook een heel handig middel. Het is makkelijk, hygiënisch en je hebt geen toiletpapier meer nodig.

VERLICHTING

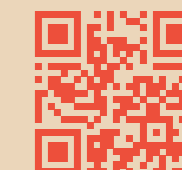
Zorg voor verlichting met een bewegingssensor. Dit is op veel plaatsen in huis een handige en veilige oplossing. Op de slaapkamer, in de hal, op de overloop, op de trap, op het toilet. Zodra u beweegt, gaat automatisch het licht aan. U hoeft dus nooit meer in het donker te zoeken.

ROOKMELDERS

Zorg voor goed hoorbare rookmelders in huis. Er zijn ook rookmelders met een versterker beschikbaar. Ook zijn er rookmelders met een gesproken alarm die ervoor zorgen dat ouderen beter weten wat ze moeten doen. Maar er zijn ook rookmelders die de burens waarschuwen. Zij kunnen dan helpen met vluchten en hulpinstanties informeren.



Leden van Thebe Extra kunnen een gratis woonadvies aanvragen. www.thebe-extra.nl, bel via 088 374 75 76 (ma t/m vrij 09.00 - 15.00 uur) of stuur een mail naar ledenconsulent@thebe-extra.nl of check de QR-code



> VEILIG THUIS VOOR MENSEN MET DEMENTIE

BRON: WWW.VRIJHEIDENVEILIGHEID.NL

- Plaats meubels zonder scherpe punten en zorg ervoor dat deze stevig staan.
- Vermijd kasten met veel lades en deurtjes.
- Maak gebruik van pictogrammen bijvoorbeeld op de deur van de toiletruimte.
- Het verwijderen van het deksel van het toilet voorkomt ongelukjes.
- Zorg ervoor dat deuren altijd van binnen en van buiten van het slot gehaald kunnen worden.
- Gebruik een elektrische waterkoker met droogkookbeveiliging.
- Plak etiketten met pictogrammen op potjes en/of lade
- Vervang de gaskookplaat door een inductiekookplaat.
- Verwijder portretten uit de (slaap)kamer. Het kan een gevoel geven dat iemand meekijkt.

EXTRA HULPMIDDELEN VOOR DE VEILIGHEID

De Geheugenwinkel is geopend van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur.
Burg Brokxlaan 1407 | 5041 RR Tilburg | 013 549 26 06 | geheugenwinkel@deweever.nl

GPS TRACKER SPOTTER

Mensen met dementie willen ook graag zelfstandig naar anderen op bezoek kunnen gaan. Toch zijn veel familieleden bang om iemand met dementie alleen op pad te laten gaan. Tegenwoordig zijn er GPS-systemen en telefoons die waar kunnen nemen waar iemand is of waarmee de persoon met dementie onderweg zelf gemakkelijk hulp kan invoeren bij familie of verzorgenden.

Kijk voor meer informatie en prijzen op <https://www.spottergps.com/gps-dementie>



WUZZI ALERT

Wuzzi Alert is een alarmhorloge. Bij mensen met beginnende dementie wordt hij vooral ingezet om met één druk op de knop in contact te komen met bijvoorbeeld familie. Bij mensen met dementie in een latere fase wordt Wuzzi Alert vooral gebruikt om de gebruiker zoveel mogelijk vrijheid te geven en toch overal vindbaar te zijn. Met een zelf in te stellen veilige zone (omgeving, vaste wandelroute), wordt de contactpersoon automatisch gealarmeerd als de veilige zone wordt verlaten.

Kijk voor meer informatie en prijzen op <https://wuzzialert.com/>



LEEFSTIJLMONITORING SENSARA

Sensara HomeCare is er speciaal voor alleenwonende ouderen. Sensara HomeCare is een makkelijk te gebruiken online leefstijlmonitor die mensen uit de omgeving van ouderen (kinderen, vrienden of burens) waarschuwt als er iets aan de hand is. Het slaat alleen alarm als het écht nodig. Sensara HomeCare attendeert ook op mogelijke gezondheidsrisico's zoals toenemend valgevaar of kans op uitdroging in de zomer.

Kijk voor meer informatie en prijzen op <https://sensara.eu>



Doe mee met de puzzel en maak kans op een cadeaubon van 15 euro!

ACT

- BINNENSPIEGEL
- BUURTPREVENTIE
- DIGITAAL
- EVENWICHT
- FRAUDE
- JUDOTRAINING
- ONGELUK
- OPFRISCURSUS
- OPLICHTING
- RIJBEWIJS
- SCOOTMOBIEL
- VALPREVENTIE
- VEILIGHEID
- VRIJWILLIGER
- WACHTWOORDEN
- WEERBAARHEID
- WOONTIPS

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

OPLOSSING:

Stuur uw antwoord voor 7 juni naar: Redactie De Draad | Spoorlaan 444 | 5038 CH, Tilburg of naar dedraad@contourdetwern.nl

GROTE GROEI IN ONLINE CRIMINALITEIT

Politieagent **Koen Broers** heeft bureau Groene Beemden in de Brucknerstraat in Tilburg Noord als thuishaven. Maar zijn terrein reikt veel verder en gaat zelfs over landsgrenzen heen. Want online criminaliteit laat zich niet begrenzen. We gingen met digitaal agent Koen in gesprek over digitale fraude, en bespraken vooral één specifieke soort: datingfraude. “Zelfs als mensen hier aan het bureau staan, willen ze het soms nog niet geloven.”

Tekst **Etiënne van Breugel**
Fotografie **Dolph Cantrijn**
Bron www.politie.nl



Digitaal wijkagent Koen Broers

WhatsApp-fraude, beleggingsfraude, Marktplaatsfraude, bank helpdesk-fraude, datingfraude. “Met het ontstaan van het internet zie je dat er eigenlijk een omslag is gemaakt”, begint Koen zijn uitleg. “Met de komst van de betere smartphones en een continue toegankelijkheid op internet, gewoon in je hand, zie je een exponentiële groei in die digitale criminaliteit. Er zijn hele groeperingen die zich voorheen bezighielden met zakkenrollen die zich hebben omgeschoold. Dat zijn eigenlijk digitale oplichters geworden. En heel veel bendes opereren internationaal.”

DATINGFRAUDE

Koen laat een paar cijfers over datingfraude zien. Daarin valt op dat in coronatijd een flinke toename in het aantal datingfraudezaken in Nederland te zien is en de schade die daarmee gepaard gaat. Waar het voor corona ook al jaarlijks steeg, van ruim 2 miljoen euro in 2016 tot bijna 4 miljoen in 2020 is in 2021 een piek te zien van meer dan 7 miljoen euro. Ook na corona bleven de cijfers stijgen want in 2023 tikte het datingfraudebedrag bijna de 8 miljoen euro aan. Gedeeld door zo'n 250 slachtoffers komt dat uit op een bedrag van maar liefst meer dan €30.000 per slachtoffer. Gigantisch. En dat zijn dan nog alleen maar de mensen die aangifte hebben gedaan.

MISBRUIK VAN BARMHARTIGHEID

“Die bedragen zijn inderdaad enorm”, zucht Koen. Hoe fraudeurs misbruik maken van de kwetsbaarheid en hoe ze mensen kunnen manipuleren blijkt wel uit de ervaringen die Koen heeft als mensen op het bureau aangifte komen doen, al dan niet vergezeld van een familielid. “Zelfs dan hebben de slachtoffers het nog over ‘haar’ uit Thailand of ‘zij’ uit Afrika. Bij het slachtoffer is het dan nog steeds niet duidelijk, dat dat waarschijnlijk een meneer is aan de andere kant van de lijn. ‘Ja, want ze is toch wel ziek, en ze heeft geen geld.’ Mensen maken geld over voor vliegtickets, voor zieke familieleden. Er wordt misbruik gemaakt van de barmhartigheid van

mensen. En ja, dat zijn vaak wat oudere, alleenstaande mannen of vrouwen. Die zijn op zoek naar een stukje connectie, heel begrijpelijk. Als wij dan zeggen: ‘ja maar, meneer of mevrouw u bent hier, omdat uw omgeving heeft geconstateerd dat het niet klopt wat er gebeurt’ dan valt het kwartje soms nog niet. Zo diepgeworteld is het. Dat is wel pijnlijk om te zien.”

TE MOOI OM WAAR TE ZIJN

Koen: “Net als bij beleggingsfraude geldt voor datingfraude vaak ook: het is te mooi om waar te zijn. Maar die oplichters werken met hele scripts erbij, wat ze wanneer moeten zeggen. Ze maken fake-accounts

aan die niet van echt te onderscheiden zijn. Ze doen onderzoek naar wie je vrienden zijn op Facebook, en spelen daar handig op in door eraan te refereren. Ze spelen in op het gemoed van mensen, zetten mensen onder druk om snel geld over te maken. Mensen raken in paniek, of hun hoofd is op hol gebracht. Oplichters weten precies wanneer mensen op hun kwetsbaarst zijn en wat ze dan moeten doen."

KANSEN VERKLEINEN

Koen wil de mensen zeker geen angst aanpraten, maar geeft wel een aantal tips om de kans op oplichting en datingfraude te verkleinen. Hij doet daarbij vooral een beroep op de buitenwacht. "We richten ons vooral op de mensen rondom potentiële slachtoffers. Hen willen we goed informeren. Als mensen zien dat hun opa of oma, of vader of moeder ineens veel aan het WhatsAppen is, wat eerst nooit het geval was, of als ze zeggen dat ze iemand online hebben leren kennen waardoor ze heel veel achter de computer zitten, vraag dan om mee te kijken. Vraag wie het is, hoe dat dan gaat, wat er allemaal wordt gevraagd. De slachtoffers zelf zijn wat moeilijker te bereiken, het gaat ons ook om de schil van kennissen, burens, familie, mantelzorgers."

WEES ALERT EN DOE AANGIFTE

Verder roept Koen op in alle gevallen alert te zijn, en altijd e-mailadressen, telefoonnummers en andere contactgegevens te checken. Als je dan naar je zoon of dochter op hun gewone nummer belt, en die nemen op, dan weet je dat het foute boel is. Of als een e-mailadres of een website een ander adres hebben dan gebruikelijk dan weet je ook dat het fout zit. "En als er sprake is van een strafbaar feit, maar bijvoorbeeld ook bij een bedreiging doe je altijd aangifte", zegt Koen tot slot. "Kijk, we hoeven geen belletje om te horen dat je een sms hebt ontvangen met een link dat je moet betalen. Als je daar twijfels over hebt, zoek dan hulp in de omgeving. Een buurman, een vriend, iemand die even meekijkt. En als er dan toch sprake blijkt te zijn van een strafbaar feit of je mist wat geld, dan kom je direct naar het bureau. Ik roep de mensen op om altijd aangifte te doen als ze slachtoffer zijn. Schaam je er niet voor, want iedereen, letterlijk iedereen kan erin trappen. Alhoewel, dat laatste woord wil ik eigenlijk helemaal niet gebruiken, dat is een verkeerd begrip in deze context. Met erin trappen suggereer je dat mensen er iets aan kunnen doen, dat ze ergens schuld aan hebben. Maar dat is helemaal niet zo. De schuld ligt vooral aan de andere kant."

TIPS VOOR WACHTWOORDEN

Digitale veiligheid begint met het gebruik van sterke wachtwoorden. Experts adviseren om voor ieder account een uniek wachtwoord te gebruiken van minimaal 16 tekens (letters, cijfers en leestekens). Hoe langer het wachtwoord is, hoe beter. Daarom is het een goed idee om wachzinnen te gebruiken. Bijvoorbeeld de zin: "IkEetledereDag4Bananen!". Wachzinnen zijn langer dan wachtwoorden, en toch gemakkelijk te onthouden.



WACHTWOORDENBOEKJE

Kiest u voor een wachtwoordenboekje? Schrijf dan niet de hele wachtwoorden op in uw boekje, maar alleen het tweede deel. Voorbeeld: Het wachtwoord van uw e-mailadres is "Kersenpit16VogelsVliegenInDeLucht!", dan schrijft u in het boekje alleen "16VogelsVliegenInDeLucht!". Is het wachtwoord van online bankieren bijvoorbeeld "KersenpitMijnBurenHebben3Honden.", dan schrijft u in uw boekje alleen "MijnBurenHebben3Honden.". Op die manier is ook een wachtwoordenboekje hartstikke veilig!

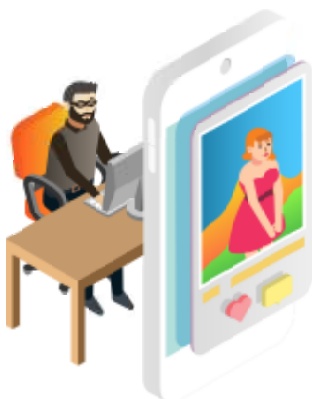
WACHTWOORDMANAGER

Heeft u moeite om verschillende wachzinnen te onthouden, dan kunt u gebruikmaken van een wachtwoordmanager. Een wachtwoordmanager slaat al uw wachtwoorden op in een veilige digitale kluis. Als u online inlogt bij uw account, vult de manager het juiste wachtwoord in. Zo hoeft u al die wachtwoorden niet zelf te onthouden. Het enige wat u wél moet onthouden, is het hoofdwachtwoord.

Hebt u het gevoel dat iemand in uw omgeving - of uzelf - slachtoffer is van oplichting of fraude? **Bel 0900 884**

WAT IS DATINGFRAUDE?

Datingfraudeurs maken, vaak via datingsites en social media, contact met mensen die op zoek zijn naar een relatie. Eenmaal in contact wordt op geraffineerde wijze een "relatie" tot stand gebracht (fraudeurs blinken uit in het geven van aandacht). Foto's van internet worden gekopieerd en gebruikt om de "identiteit" mee op te bouwen. Het slachtoffer wordt zo snel mogelijk naar andere contactkanalen geleid (Skype, WhatsApp, mail, etc.) om onder eventuele controle door de website weg te raken. Vervolgens vraagt de oplichter zijn verliefde virtuele datingpartner met een smoes geldbedragen over te maken. Heeft de fraudeur het idee dat er grotere financiële reserves bij het slachtoffer aanwezig zijn, dan wordt de fraudevorm vaak uitgebreid in de richting van zogenaamde investeringsmogelijkheden, veilig te stellen erfenissen, weg te smokkelen goud, geld of juwelen, enz. enz. Soms wordt het slachtoffer gevraagd geld (van andere slachtoffers) via zijn/haar rekening door te storten.



TIPS VOOR VEILIG ONLINE DATEN

- Deel geen persoonlijke informatie over geld of dure spullen.
- Spreek een eerste keer af op een neutrale plek, bijv. een café of restaurant, grote kans dat oplichters niet op komen dagen.
- U kunt ook eerst een keer videobellen, of een kennis meenemen naar een eerste afspraak (die in de buurt wacht).
- Mocht u vermoedens hebben dat u met een oplichter te maken hebt, meldt dit dan bij de beheerders van deze site.

Hoe aantrekkelijk het ook kan zijn om op via een datingsite met iemand af te spreken, waarschuwen we daar wel voor. Spreek de eerste keer alleen af op een locatie waar meer mensen zijn. Check vooraf of de persoon waarmee u afspreekt wel echt bestaat.

www.fraudehelpdesk.nl

Kijk voor meer tips ook op:
www.seniorweb.nl
www.slachtofferhulp.nl/gebeurtenissen/fraude



Ergonomisch 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

De 5 basis voorwaarden voor verantwoord zitten



- 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.



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 KENNIS, KIES 3 maaltijden voor € 18,-

- Hollandse hachee met rode kool en puree
- Kibbeling, Mexicaanse groenten en krieltjes
- Halsarbonade, witlof spekjes en krieltjes
- Babi pangang, groenten ananas, bami goreng
- Kip saté, nasi goreng met Indische groenten
- Gebakken zalmfilet, bladspinazie en puree

Bel 013-544 2513 of stuur op!

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

Naam _____ m / v

Adres _____

Postcode _____ Telefoon _____

Woonplaats _____

Wij nemen contact met u op in verband met de bezorging.

(Aanbieding is éénmalig alleen geldig voor nieuwe klanten) DR24-02



www.maaltijdenexpres.nl
info@maaltijdenexpres.nl



Met een taart bezoekt De Draad inwoners van Tilburg. We praten over hun leven in het heden en in het verleden; wat gaat er goed, wat kan er beter? Vandaag bellen we aan bij **Annemiek Hamers** (71) die al jaren in Groeseind woont, bij de herdgang, nog een mooi stukje groen meepikkend. Ze verhuisde maar liefst zeventien (!) keer in haar leven; “Maar Groeseind is de eerste plek waar ik echt geaard ben.”

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

“Dit is mijn toplocatie,” zegt ze, “hele fijne burens, tien minuten lopen naar het centrum en rondom groen.” Ook alweer jaren getrouwd met Piet van Eijkeren, die zich ook na zijn pensioen op zijn grote passie, het toneel, blijft storten. Zelf is ze geboren Limburgse, in Sittard doorliep ze de sociale academie. “Ik liep stage in Tilburg bij het COS (Centrum voor Ontwikkelings Samenwerking, red). Weer terug in Limburg bleef ik heimwee houden naar Tilburg waar ik zulke goede vrienden had opgedaan.” En Tilburg bleef trekken. Want: “Limburgers hadden vooral toen een minderwaardigheidscomplex ten opzichte van Hollanders maar bij COS beviel juist de gelijkwaardigheid me. En de directheid van de Tilburgers. In Limburg knikken ze ja en amen in je gezicht maar breken ze je af achter je rug.”

DE WOONSCHOOL

En terug kwam ze. In 1976 naar de SSK (Sociaal Cultureel Werk, in 1984 samen met SKOT en SKW gefuseerd tot welzijnsorganisatie De Twern): “Ik ondervond gelijk dat ontwikkelingshulp hier ook dringend noodzakelijk was!” Want als 23-jarige ging ze werken in de achterstandswijk

Veestraat en Kwetteriestraat. Daar was tot 1975 een Woonschool. Een Woonschool was een omstrede sociaal experiment uit de jaren vijftig en zestig waarbij ‘onaangepasten’ ofwel ‘onmaatschappelijken’, bij elkaar gezet werden in een miniwijkje met als doel fatsoenlijk te leren wonen. Dit onder streng toezicht van de woningbouw, de gemeente en ondersteund door maatschappelijk en cultureel werkers. Maar in feite was de buurt een vrijstaat met duistere praktijken. Annemiek stond tot aan de enkels in het bluswater: “Bewoners van de net gesloopte Koningswei waren hier naartoe gedeporteerd samen met kampbewoners en de slechtste wijkbewoners. Zo werd het een kluwen van alcoholmisbruik, incest en ongeletterdheid. De hygiënische toestand was vaak erbarmelijk. Met luizen en schurft en vieze luiers. Wie krijgt hier vat op?”

DRIE VOORUIT, TWEE ACHTERUIT

Een gat in de tuin verborg vaak gestolen spullen, met de nodige paranoia bewaakt: “Wie van de burens gaan ons verraden, zullen ons verraden of hebben ons al verraden.” Hulpverleners werden met argwaan bekeken. Over

onveiligheid gesproken! Annemiek: “Ik was vooral ook bezig de stagiairs te beschermen. En heb me daar twaalf jaar uit de naad gewerkt maar voor elke drie cm vooruitgang ging je er twee achteruit. Het was een slijtageslag.” De Woonschool werd overal opgeheven; resocialisatie lukte nauwelijks; het enige wat de bewoners kregen was een extra stigma. Uiteraard bleven de problemen in de wijk. Vervolgens ging ze aan de slag in de wijk Theresia waar de vervuiling van de grond, vooral rond het Energieplein, door de voormalige gasfabriek veel wijkbewoners kopzorgen baarde. En gezondheidsproblemen. Het wijkcentrum in de Nijverstraat was wel heel dicht bij haar woonhuis en dat voelde op den duur onveilig. Want ook hier woonden best zware jongens.

DAT IS MOOI ZO, GOED ZO!

Na jaren in wiken als deze gewerkt te hebben ging het niet meer. Ze ging met ziekteverlof. Maar als geroepen kwam een project van het Juliana Welzijnsfonds op haar bord, dat Mooi zo, Goed zo zou gaan heten en in 1995 van start ging. Het doel was om allerlei projecten te realiseren, die de leefbaarheid van de stad ten goede kwamen. En dat met behulp van sponsors. Annemiek werd projectleider en zou de komende 24 jaar het boegbeeld worden: “Ik moest vraag en aanbod bij elkaar brengen. Dat lag mij goed en ik heb er dan ook met hart en ziel aan gewerkt om de wensen van de mensen te realiseren.” In die 24 jaar zijn er 575 projecten tot stand gekomen en is meer dan tweeduizend keer bemiddeld in tweedehands spullen: “Zo is de Hall of Fame aangekleed met afgekeurde spullen uit het oude Interpolisgebouw. Daar hebben we trouwens ook de Stichting Experimenten Werkgelegenheid (SEW) mee op poten gezet. We mochten alles hebben behalve de lift en de roltrap!” Lacht: “En bij het NAHuis – een ontmoetingsplek voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel rook het naar het leer van de directiekamer van CZ; zo hebben wij overal onze sporen achtergelaten.”

Haar werksituatie voelde niet altijd even ideaal, er was zelfs af en toe sprake van gaslichting maar het succes van Mooi zo, Goed zo hielp haar er altijd weer bovenop. Toch had ze geen moeite met het afscheid: “Ik denk dat de tijd rijp was voor verandering.” Het stokje is overgenomen en Annemiek geniet nu van andere dingen, vooral ook van het vrijwilligerswerk bij Portagora, sinds kort aan de Westermarkt: “Tussen mij en Portagora was het liefde op het eerste gezicht, al op het Koningsplein. Ik werk er op woensdag en een keer per maand op een zaterdag. Ergens lijkt het wel wat op Mooi zo, Goed zo in het klein. Ik voel me hier thuis. De sfeer is geweldig. Iedereen is gelijk, het is goed voor het milieu en ik vind het contact met de klanten ook heel plezierig. Werk dat nuttig is en waar ik heel blij van word. Net als met de Groeseindstraat waar ik woon.”

FEITEN EN CIJFERS VALONGEVALLEN 65-PLUSSERS

Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van spoedeisende hulp (SEH) bezoeken



117.000

65-plussers werden op de SEH behandeld na een val

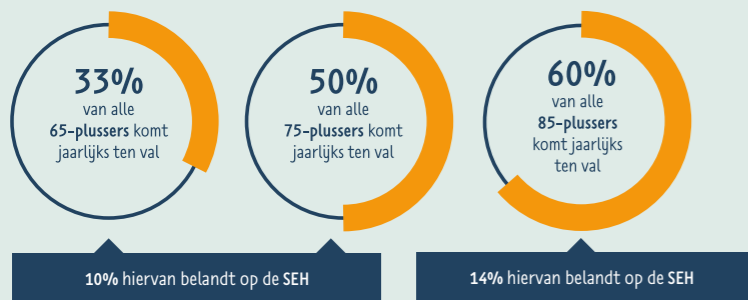
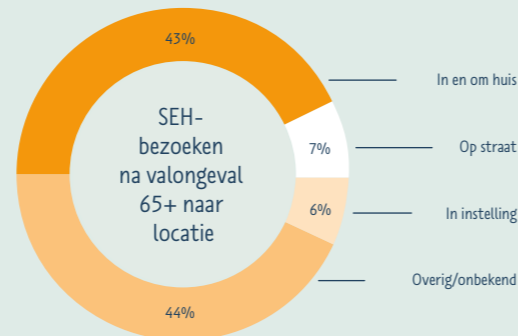


Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de SEH na een val



Bij verkeersongelukken is dat een 65-plusser per 16 minuten

De meeste 65-plussers vallen in en om het huis

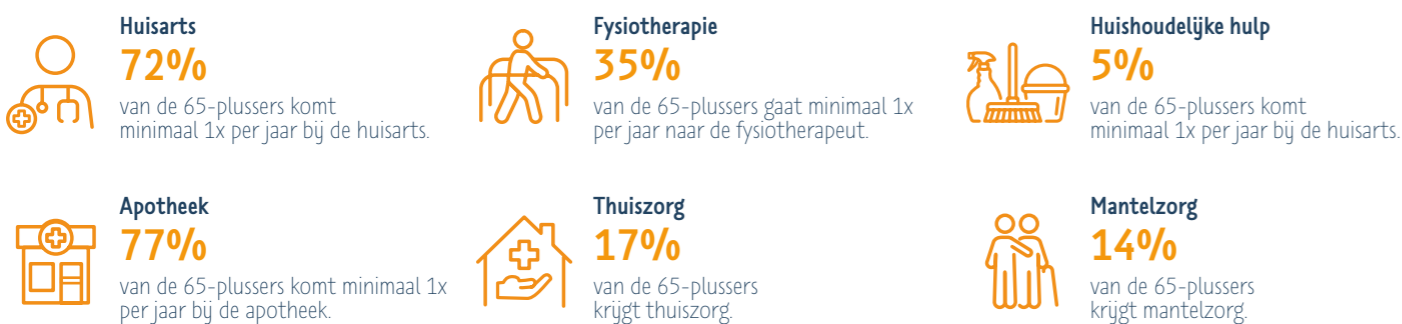


Aantal SEH-bezoeken neemt toe naarmate je ouder wordt

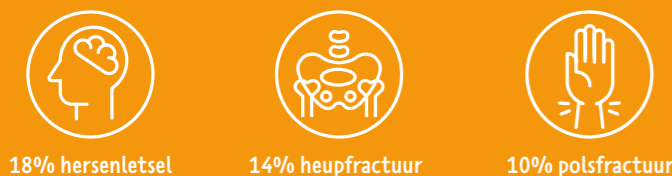


Opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico is de 1e stap naar effectieve valpreventie

Deze professionals kunnen hier bijvoorbeeld een rol in spelen:



Drie meest voorkomende soorten letsel:



55% van de 65-plussers werd na een valongeval behandeld op de SEH voor een fractuur

Bron: Letsel Informatie Systeem 2012-2022, VeiligheidNL; Bevolkingsstatistiek 2012-2022, Centraal Bureau voor de Statistiek; Doodsoorzakenstatistiek 2022, Centraal Bureau voor de Statistiek.CBS - WMO, WLZ, Gezondheidsenquête

WEER ZELFVERZEKERD MET CURSUS VALPREVENTIE

Wist u dat elke vier minuten een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp belandt na een valongeval? De gevolgen van zo'n val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed als maatschappelijke zorgkosten. **VeiligheidNL**, hét expertisecentrum voor letselpreventie zet zich met het programma Valpreventie voor Ouderen in om valletsel bij ouderen te verminderen. Bijvoorbeeld door voorlichtingen én cursussen over valpreventie te geven.

Tekst en Fotografie **Hans Peters**

Een (val)ongeluk zit vaak in een klein hoekje. Toch kan veel letsel worden voorkomen. VeiligheidNL wil veilig gedrag in een veilige omgeving stimuleren door ouderen bewust te maken van valrisico's en hen te laten zien wat zij daar zelf aan kunnen doen. Gemeenten hebben vanuit de Rijksoverheid middelen gekregen om met valpreventie voor inwoners van 65 jaar en ouder aan de slag te gaan. Dat is vastgelegd in het Integraal Zorg Akkoord (IZA) en het Gezond en Actief Leven akkoord (GALA). In gemeente Tilburg is onlangs een pilot afgesloten in Udenhout. De pilot Valpreventie werd in samenwerking met het beweegprogramma 'In Balans', georganiseerd door Sportbedrijf Tilburg, Fysiotherapie Centrum Udenhout en Contact50.

VEILIG EN VERTROUWD

Cursusleider Nathalie Flanagan van het sportbedrijf: "Als je ouder wordt, wil je zo lang mogelijk dagelijkse dingen zelf blijven doen, zoals boodschappen doen, fietsen, op visite gaan. Dan is het belangrijk om jezelf veilig en vertrouwd met je eigen lichaam te voelen. Met ons beweegprogramma 'In Balans' werken we daaraan. Deelnemers verbeteren hun spierkracht en evenwicht en verkleinen daarmee de kans om te vallen. Bijkomend voordeel van het beweegprogramma is dat je conditie erdoor wordt verbeterd en je leert ook nog eens gelijkgestemden kennen."



INS BLAUE HINEIN ONDERUIT!

Joost van Dongen (76) uit Udenhout volgde afgelopen maanden het beweegprogramma en de cursus Valpreventie. Hij is erg enthousiast. Joost: "Ik ben twee keer gevallen. De eerste keer in december 2022. De tweede keer in januari 2023. Beide keren in huis. Op het toilet en in de hal. Ik ging spontaan onderuit. Zomaar ins blaue hinein. Ik weet niet waar het door kwam. Mijn conditie is niet optimaal maar ik had verder geen gezondheidsklachten. Het zal wel de leeftijd zijn dacht ik." De huisarts vertrouwt het toch niet helemaal en verwijst Joost door naar de röntgenoloog. Uit onderzoeken blijkt dat Joost artrose heeft. Artrose is een reumatische aandoening waarbij het kraakbeen in kwaliteit achter-uitgaat en dunner en zachter wordt. Bij artrose hebben mensen vooral last van pijn in de gewrichten bij bewegen en belasten van het gewricht. Joost: "Ik heb pijn aan mijn voet, inderdaad. Binnenkort ga ik naar de podotherapeut voor pijnbehandeling. De artrose moet debet geweest zijn aan de valpartij." De schrik zat er na de valpartij bij Joost goed in. "Na de val had ik niet echt pijn; ik kon zelf ook goed overeind komen. Maar ik had daarna wél een onveilig gevoel. Ik was vaak bang dat ik weer zou vallen." Van de voorzitter

> van seniorenvereniging Contact 50 in Udenhout hoorde Joost over de cursus 'In Balans'. Die werd gegeven in het Trefpunt in Udenhout. Joost: "Ik heb me meteen opgegeven. Ik wilde weer zelfverzekerder worden en leren voorkomen dat je valt. En hoe je leert op te staan als je gevallen bent."



neemt de spierkracht toe. Ze krijgen simpelweg meer zelfvertrouwen."

TIPS EN TRAINING

De groepstraining duurt 14 weken en bestaat uit een informatiebijeenkomst, drie cursusbijeenkomsten en twintig trainingsbijeenkomsten. Tijdens de informatiebijeenkomst leer je alles over bewegen en gezondheid en krijg je tips hoe je vallen in huis kunt voorkomen. Je kunt heel eenvoudig je huis veiliger maken. Zet bijvoorbeeld losliggende snoeren vast, plaats een anti-sliplaag onder je vloerkleed of doe je vloerkleed weg, laat geen spullen op de trap achter en zorg dat er voldoende ruimte is om tussen de meubels door te lopen. Maar bij de cursusbijeenkomst krijg je ook informatie over balans, spierkracht en de Chinese bewegingsleer Tai Chi. En doe je bekken- en voeten oefeningen. En je krijgt ook praktische tips, bijvoorbeeld over het op- en afstappen van je fiets. Nathalie: "Deelnemers gaan aan de slag en voeren de oefeningen, gebaseerd op de principes van Tai Chi, op eigen niveau uit. Daardoor verbetert hun evenwicht en

IK VOEL ME NIET ONVEILIG MEER

Joost beaamt dat. "Ik kan de cursus aan iedereen aanbevelen. Ik weet nu bijvoorbeeld hoe ik veilig overeind moet komen. Heb je erge pijn en vermoed je dat je iets gebroken of gekneusd hebt, dan druk je op een alarmknop of bel je 112. Is dat niet zo, dan draai je op je zij, gaat vervolgens op je knieën zitten (met behulp van een stoel) en help je jezelf omhoog." Ook leerde hij dat je beter op pantoffels kunt lopen dan op slippers. Joost: "Een pantoffel omsluit de hiel. Bij een slipper kun je over de zool struikelen als je een stap achteruitzet. Handige tip. Maar ook door de evenwichts- en spieroefeningen sta ik zekerder op mijn benen. Ik voel me niet onveilig meer. Verder laat ik het uit mijn hoofd om onveilige klusjes uit te voeren. Bijvoorbeeld op een ladder de dakgoot schoonmaken. Of de haag snoeien. Dan schakel ik de loodgieter of tuinman in."



Joost van Dongen volgde de cursus valpreventie

VERKLEIN DE KANS OP VALLEN

Door actief te blijven en veel te bewegen kunt u de kans op vallen al erg verkleinen. Elke dag een blokje gaan wandelen kan al helpen.

In Tilburg zijn allerlei sportverenigingen en clubs waar u op een makkelijke manier meer kan bewegen. Wilt u meer weten hierover?

Neem dan een kijkje op www.sportintilburg.nl



Bent u ooit gevallen of maakt u zich daar vaak zorgen over? Dan kan het handig zijn om een valpreventie beweegcursus te doen. In de cursus leert u door verschillende groepsoefeningen weer met vertrouwen op uw eigen benen te staan. Fysiotherapeuten en de gemeente werken samen om verschillende cursussen in de stad te organiseren. Momenteel zijn er drie verschillende cursussen waarvoor u zich kunt aanmelden:



Vallen Verleden Tijd

In Balans

Otago (deze gaan vanaf de zomer georganiseerd worden)

Een cursus kan 5 tot 14 weken duren, afhankelijk van degene die gegeven wordt. In 2024 worden de cursussen vanuit de gemeente vergoed. Wilt u meer informatie over een cursus of bent u geïnteresseerd om deel te nemen? Dan kunt u in ieder geval terecht bij de volgende praktijken:

Praktijk Tilburg Centrum

Hart van Brabantlaan 305, 5038 LC Tilburg
Mail: info@fysiotherapietilburgcentrum.nl
Telefoon: 013 571 82 14

Fysiotherapie Gezondheidscentrum Reeshof

Dubbeldamstraat 6, 5043 GM Tilburg
Mail: info@fysiotherapiegcreeshof.nl
Telefoon: 013 570 17 01

Medifit Fysiotherapie locatie Verbeeten

Brugstraat 10, 5042 SB Tilburg
Mail: marith@medifitfysiotherapie.nl
Telefoon: 013 204 04 60

BeweegR locatie Gezondheidscentrum binnenstad

Spoorlaan 368, 5038 CD Tilburg
Mail: info@beweegr.nl
Telefoon: 013 822 54 41

Medifit Fysiotherapie locatie Zorgvlied

Burgemeester Damsstraat 84, 5073 NS Tilburg
Mail: marith@medifitfysiotherapie.nl
Telefoon: 013 300 33 30

BeweegR locatie: Spoorpark

Spoorpark 6, 5038 LS Tilburg
Mail: info@beweegr.nl
Telefoon: 013 822 54 41

KICK-OFF VALPREVENTIE IN TILBURG

Eind juni organiseert de gemeente samen met partners een kick-off bijeenkomst over valpreventie in Tilburg. In deze bijeenkomst wordt besproken waarom valpreventie zo belangrijk is en welke stappen inwoners met vragen hierover kunnen zetten. Bent u geïnteresseerd om aanwezig te zijn op deze bijeenkomst? Houdt dan in ieder geval de nieuwsberichten op de website van de gemeente goed in de gaten. www.tilburg.nl





WEERBAAR DOOR JUDO

Hendrik (l) en Ab op de mat

Hendrik van Iperenburg (66) en **Ab Brommert** (78) zijn wekelijks op de judomat te vinden. Voor beide heren is judo al jarenlang een soort ‘way of life’. En al judoën ze anders dan in hun jonge jaren, ze denken er niet aan om er mee te stoppen. Daarvoor levert judo hun veel te veel op. Niet alleen een goede conditie en maar ook sociale contacten. Hendrik: “Judo maakt je bovendien weerbaar.”

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

“Ik judo al 63 jaar,” vertelt Ab, die er bijzonder vief uitziet voor zijn 78e, “en heb nauwelijks blessures gehad. Ja, vroeger wel iets meer, toen ik nog wedstrijden judode. Maar tegenwoordig gaan de jongens iets voorzichter met me om”, vertelt hij met een grote glimlach. Iedere dinsdagavond stappen Ab en Hendrik rond half acht wijkcentrum de Symfonie in Tilburg Noord binnen voor hun wekelijkse judotraining. Onder begeleiding van trainer Peter Tümmers, vijfde dan judo, zoeken ze samen met een tiental andere judoka’s de mat op in een zaaltje op de eerste verdieping van het wijkcentrum. Van witte band tot zwarte band, en alles wat ertussen zit doet mee. Mari Dingemans (87) is stevast toeschouwer. ‘De Slangenmens’ judode tot twee jaar terug zelf ook nog, maar moest vanwege fysiek ongemak de strijd na zeventig jaar judo staken. “Tot mijn vijftigste heb ik wedstrijden gejudood.” De liefde voor de sport blijft, vandaar dat Mari zelfs de trainingen in het wijkcentrum als toeschouwer volgt.

DAGELIJKE KOST

Het procedé is hetzelfde. Judopak aantrekken, samen de matten klaarleggen en dan kan de training beginnen. Eerst een flinke warming up, en dan de oefeningen, gevolgd door wedstrijdjes, steeds in wisselende samenstelling. De meer gevorderde judoka past zich aan aan degene die wat minder ervaren is. En probeert hem of haar al judoënd wat techniek bij te brengen. Voor Hendrik is het haast dagelijkse kost. Want waar hij op dinsdag zelf een training volgt, geeft hij ze juist op andere dagen. Op maandagen en vrijdagen bijvoorbeeld, bij zowel Team Coolen als bij JudoKlub-Tilburg. Al meer dan dertig jaar. Niet alleen leidde hij vele judoka’s als leraar op, ook enkele topjudoka’s begonnen hun carrière bij Hendrik. Tegenwoordig staat hij nog zo’n tien uur per week op de mat. En is hij nog actief als begeleider en vrijwilliger bij toernooien. “Ja, ik ben eigenlijk altijd wel met judo bezig.”



➤ Waar Henrik pas op latere leeftijd door het judovirus wordt aangestoken – hij begon ‘pas’ op zijn dertigste toen de kinderen gingen judoën”- ging bij Ab het vuurtje al eerder branden. Trots haalt Ab zijn oude judokaart tevoorschijn. De eerste stempel dateert van 1963. Hij is dan 16 jaar en behaalt zijn witte band. Zijn eerste dan, de zwarte band, volgt jaren later. Ook Hendrik is de trotse bezitter van een zwarte band, en ontving zelfs zijn tweede dan judo. Hendrik: “In 2022 heb ik een erepromotie gekregen voor mijn jarenlange verdienste voor de judobond. Ik heb in de bondsraad gezeten, ik ben scheidsrechter geweest; ik heb heel veel dingen voor de bond gedaan, vandaar.”

HET DRAAIT OM DE TECHNIEK

Zowel Ab als Hendrik geven aan dat ze anders judoën dan vroeger. “Meer vanuit de techniek, en minder vanuit de kracht”, vertelt Hendrik. “Voorheen probeerde je wat je tekortkwam aan techniek met kracht te ondersteunen. En nu doe je het precies andersom. Met de kracht die je nog hebt, ga je de techniek ondersteunen. Ik ben me wel steeds bewuster geworden dat het allemaal om de techniek draait.” Ab beaamt het: “Judo is een heel gezonde sport, je gebruikt al je spieren. Maar je moet ook aan je eigen veiligheid denken. Tegenwoordig doen ze wel iets rustiger aan met me. De worpen zetten ze niet meer zo fanatiek in als vroeger. Toen was het gewoon boem boem boem.”

OEFENINGEN

Natuurlijk zijn Ab en Hendrik met hun zwarte band zeer gevorderd en ervaren. Maar de sport kan ook voor minder ervaren ouderen en zelfs beginners veel positiefs opleveren. “Door bepaalde oefeningen te doen kun je aan je evenwicht werken bijvoorbeeld. Je gaat op één been staan, vervolgens ga je op je andere been staan. Vervolgens steek je je been naar voren en naar achteren. Daarmee leer je de balans weer zoeken. En dan sta je vanzelf al steviger. Dat is allemaal heel goed te leren op latere leeftijd.” Hendrik benadrukt nog maar ‘s dat je ook op oudere leeftijd nog met judo kunt beginnen. “Voor ons is het hartstikke leuk om onze kennis en ervaring over te brengen op iemand anders. Daar zit ‘m juist de uitdaging.” Vooral de grondoefeningen van judo zijn zeer geschikt om tot op hoge leeftijd te doen. Ab: “Kanteltechnieken, houdgrepen, armklemmen. Ik train vaak met Kees, uit de

Moer; die is ook 78 en heeft ongeveer mijn gewicht. Helaas zit ie nu al een tijdje in de lappenmand, maar dat komt niet door het judo. Wij doen die grondoefeningen vaak samen en dan slaan we het staande gevecht even over. En daarin zijn we dan ook heel fanatiek want het gaat nog steeds wel om de strijd. Het is nog steeds gewoon knokken. Dat vind ik er ook zo leuk aan. Wat ik wel merk, en dat zie ik nu bij Kees ook, is dat als je langere tijd niet judoot, je conditie en spierkracht inlevert. Het duurt dan allemaal net iets langer. Maar goed, dan begin je dus gewoon met de grondtechnieken, ne- waza.”

JUDOCLUB VOOR OUDEREN?

Op de vraag of er een speciale judoclub of -training voor senioren is in Tilburg, moeten beide heren het antwoord schuldig blijven. Wel benadrukken ze dat ook beginnende senioren iedere dinsdag welkom zijn in de Symfonie. Hendrik: “Ik weet dat bij Jan de Rooij in Goirle wel cursussen zijn speciaal voor ouderen. Die doen vooral oefeningen op de grond en op de knieën. Zo beginnen ze. En in België zijn er ook speciale clubs voor veteranen. Wie weet, kunnen we bij voldoende animo ook dit soort cursussen voor ouderen hier in Tilburg gaan aanbieden. Maar sowieso kan ik iedereen aanraden om eenvoudige evenwichtsoefeningen te beginnen. Daar heb je echt al heel veel aan. Ouderen die interesse hebben om een keer te komen kijken, zijn altijd welkom op dinsdagavond om 20.00 in de Symfonie in Tilburg Noord. Stuur een mailtje naar ledenadministratie@judoklub-tilburg.nl. Dan kunt u gratis drie keer meedoen.”



Ik wil graag vrijwilligerswerk doen

De zorg voor mijn man wordt me teveel

Hoe ontmoet ik nieuwe mensen?

Ik heb hulp nodig bij mijn administratie

Ik maak me zorgen om mijn buurvrouw

Ik maak me zorgen om mijn rekeningen

?



Bij het AdviesPunt van ContourdeTwern kan iedereen terecht voor hulp, verwijzing en advies. Voor alles dat te maken heeft met jouw welzijn. We bieden een luisterend oor, vragen door en geven je de juiste route naar de instantie die je kan helpen. We zijn er voor al je vragen. Het AdviesPunt helpt je op weg.



Bel ons AdviesPunt 013 549 86 46 of kijk op contourdetwern.nl/AdviesPunt

JUDO: EEN VEILIG GEVOEL

Hendrik van Iperenburg: “Judo zorgt voor een verhoogde weerbaarheid. Je loopt wat meer met de borst vooruit en de schouders naar achter. Rechtop. Je oogt daardoor wat zelfverzekerder, je staat iets vaster in je schoenen. En dat straalt je ook uit. Je bent minder kwetsbaar. Verder vallen mensen minder snel doordat ze hun evenwicht beter kunnen bewaren. Dat verhoogt zowel de veiligheid binnens- als buitenshuis.”



Scan de QR-code voor eenvoudige evenwichtsoefeningen voor senioren.



CONTACT: Vrouw (84) wil graag in contact komen met een man of vrouw. Ze heeft een rollator. Geïnteresseerd? Brieven onder nummer 2024-02-01.

CONTACT: Zelfstandige, vlotte vrouw (71), weduwe, door diverse operaties minder mobiel, staat positief in het leven, zoekt mannelijk maatje (70-75) om lief en leed mee te delen, die beschikt over enige diepgang en het hart op de juiste plaats heeft. Hobby's: het schrijven van gedichten en korte verhalen, het bakken van allerlei lekkers. Interesses: theater, bios, terrasje, uit eten, weekendje weg en gezellig thuis met vrienden gezelschapsspelletjes spelen. Wie durf het met deze vrouw aan? Brieven onder nummer 2024-02-02.

GEZOCHT: Gezelligheidskoor Effe Aanders zoekt dames en heren om het koor te versterken. Het koor repeteert elke donderdagavond van 19.45 uur tot 21.30 uur in ontmoetingsruimte De Driehoek, Gendringenlaan 181 te Tilburg (Reeshof). Meer info bij dhr. T. van Eijck via 013 544 16 78 of 06 187 47 223.

GEZOCHT: Badmintonclub Shuttle-Fun zoekt nieuwe leden om gezellig badminton te spelen. De club bestaat voornamelijk uit senioren en speelt elke dinsdag- en donderdagochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur in de sporthal van de Tilburgse Universiteit aan de Academielaan. Zin om mee te doen? Kom vrijblijvend kijken en/of meespelen. Of neem contact op via sjefenrian@live.nl

GEZOCHT: Badmintonclub Bongkar zoekt recreatiespelers voor de dinsdag- en donderdagochtend. Jaarcontributie: €120,- incl. lessen. Meedoenregeling is van toepassing. Geïnteresseerd? Informatie bij de heer T. Liem via 06 497 73 391.

GEVRAAGD: Oude stofzuiger met zuigstang en snoer uit de jaren '30, '40 en '50 voor gebruik in theateervoorstelling. Stofzuiger hoeft het niet te doen, is in scene alleen zichtbaar als rekwisiet. Info bij dhr. P. van Eijkeren via 013 536 47 62 of via piet.annemiek@gmail.com.

GEVRAAGD: Het huisorkest van woonzorgcentrum Den Herdgang de Gangmaokers zkt muzikanten op trompet, sax, bariton of schuiftrombone. De Gangmaokers bezorgen Tilburgse ouderen een plezierige, muzikale middag of avond en repeteren elke maandagavond van 20.00 uur tot 22.00 uur in Den Herdgang, Berlagehof 60 te Tilburg. Wilt u het orkest komen versterken, kom dan langs op de repetitieavond of neem contact op met de heer Kieboom via a.kieboom4@gmail.com.

TE KOOP: Twee Dinky Toys, waarvan één in originele verpakking, beide Citroen DS 19. Herinneringsmunten en gelegheidsmunten van het Koninklijk Huis, enkele met certificaat. Eventueel per stuk te koop. T.e.a.b. Informatie bij dhr. F. Jacobse via 06 538 82 234.

TE KOOP: Biljartkeu tweedelig, in koffer. Info bij dhr. F. van Doremalen via 06 138 78 172 of via fervado1947@outlook.com.

TE KOOP: In nieuwe staat: Engelse kop en schotels met goudlijn, nooit gebruikt; diverse modellen glazen en pullen Bitburger Bier, ook met goudlijn, t.e.a.b. Info bij mvr. L. Huijbregts via 06 526 62 089 of via luciahuijbregts@gmail.com.

TE KOOP: rolstoel in perfecte staat, wielen en voetsteunen kunnen eraf. Met zacht zitkussen. Prijs: €80,-. Info via 06 111 95 020.

TE KOOP t.e.a.b.: sopraan blokfluit merk Moeck, metronoom merk Seiko, startersboekjes 1 en 2 met bijbehorende cd's, losse Playmobil, ziekenhuis van Playmobil, ong. 15 grote en kleine Little Pony's. Info via 06 536 98 677.

TE KOOP: twee stoelen (fauteuils). Kleur: cognac, lederlook met wieltes z.g.a.n. Prijs: €85,-; zonnehemel verrijdbaar, merk Philips, kleur: blauwgrijs (opvouwbaar). Z.g.a.n. Prijs: €85,-. Alles samen (stoelen en zonnehemel) voor €160,-. Info via 013 544 57 45.

WORD TILBURGS MAATJE

60-jarige creatieve vrouw uit Tilburg Oud-Noord is aan het revalideren en wil haar sociale netwerk graag uitbreiden. Ze zou graag op woensdagmiddag willen afspreken met een rustige vrouw, om te kletsen, koffie te drinken en evt. samen te hobbyen.

64-jarige vrouw van Turkse komaf is mantelzorger en zoekt een maatje om op woensdagmiddag samen te wandelen en de Nederlandse taal te verbeteren.

Bij interesse, neem contact op met Jannie Haverkamp via 06 264 71 168 of janniehaverkamp@contourdetwern.nl

AANGEBODEN: Zoekt u een klusser voor uw huis of tuin? Bel dhr. C. van Corstanje via 06 175 57 216.

GEZOCHT Heb u een uurtje over voor een ander? Wij zoeken een maatje dat:

- met een man (51) een wandeling wilt maken langs de Piushaven.
- een luisterend oor kan bieden aan een man (44) die van vissen en zijn hondje houdt.
- wat gezelligs wilt doen met een vrouw (80) zoals wat kletsen of samen erop uit te gaan.

Spreekt één van deze oproepjes u aan. Neem contact op met Nahla via nahlabaamier@contourdetwern.nl of 06 101 52 836.

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

AMBER HELPT MENSEN ONLINE WEERBAAR TE WORDEN

Al sinds haar vijftiende is Amber Riel actief als vrijwilliger. Eerst in de muziek en theaterwereld, dat doet ze overigens nog steeds, maar sinds een aantal jaar ook in de buurtpreventie en, meer recentelijk, als digitale weerbaarheidscoach. "Ik wil mensen helpen om online weerbaarder te worden."

Amber woont samen met haar man op een van de bovenste etages van Westpoint. Het uitzicht over Tilburg is geweldig. "Als het helder is, kunnen we de Euromast zelfs zien." Ze wonen er sinds december. Beiden zijn lid van het buurtpreventieteam Noordhoek alhoewel het alweer een tijd geleden is dat Amber heeft meegelopen. "Moet ik dringend weer eens doen." Daarvoor woonden ze in O-buurt waar ze ook al samen met haar man in het buurtpreventieteam zat. Amber: "In coronatijd ben ik daar lid van geworden. Ik liep samen met mijn man haast dagelijks een rondje dus toen iemand vroeg of ik dat ook met een hesje aan wilde doen, heb ik daar ja op gezegd."

Het is ook in die periode dat de fysieke criminaliteit naar het digitale vlak verschuift. Amber: "We zijn toen met z'n allen veel meer digitaal gaan doen. En vanuit de gemeente kwam ook het idee om de goede dingen die buurtpreventie op straat deed ook digitaal in te gaan zetten. We zijn gewoon 's een sessie gaan organiseren en merkten dat dat aansloeg. We hopen door de extra aandacht die ervoor is dat we steeds meer mensen op de hoogte kunnen stellen waar je online allemaal tegenaan kunt lopen." Samen met de digitale wijkagent en de veiligheidscoördinator van de gemeente geeft Amber de cursussen. Als IT-specialist weet ze waar ze over praat.

SCHAAM JE NIET!

Het publiek dat aan de cursussen deelneemt bestaat momenteel vooral uit ouderen. Amber: "Het zijn niet alleen ouderen die kwetsbaar zijn, ook jongeren en de groep tussen 35 en 55 jaar kunnen slachtoffer worden. Wat we de oudere cursisten vooral willen meegeven is dat ze zich niet moeten schamen als het hen overkomt. We willen absoluut voorkomen dat mensen denken dat ze dom zijn omdat ze erin zijn getrapt. 'Jullie jullie zijn niet dom dat je er intrapt, die criminelen zijn stom. Laten we daarmee beginnen'. Die zijn erop gericht om jou een fout te laten maken. En daar zijn ze heel gewiekst in. Ze zijn enorm gehaaid."

Laatst nog hoorde Amber het verhaal van een weduwe die haar man net had verloren. "Wordt ze zogenaamd door iemand van de bank gebeld die haar 15.000 euro afhandig heeft gemaakt. Die vrouw was de begrafenis aan het regelen. Ze hebben waarschijnlijk gewoon de overlijdensadvertentie af zitten speuren in de krant en hebben die mensen gebeld. Mensen die in diepe rouw zijn, op hun kwetsbaarst. Hoe dan?"

'JE PRAAT NIET MET EEN NUMMER'

Tijdens de bijeenkomst wordt ook stilgestaan bij de WhatsAppfraude. Amber: "De meeste mensen hebben er inmiddels gelukkig van gehoord, maar nog steeds worden er zoveel mensen slachtoffer dat we het gewoon willen

blijven herhalen. We laten ook een heel mooi filmpje zien van een ervaringsdeskundige: iemand die ook echt slachtoffer is geworden en die ook oprecht vertelt. Ze had het nummer van de fraudeurs ook opslagen onder de naam van haar zoon. Ze zei: 'Op dat moment praat je niet meer met een nummer, maar met een naam, een persoon.' Ook daarvoor zijn mensen gevoelig – en dus kwetsbaar. "Het is niet dom, het is niet stom, het overkomt iedereen", herhaalt Amber nog maar eens.

PAKKETFRAUDE

Zelf is ze ook bijna slachtoffer geworden van een relatief nieuwe vorm van fraude: pakketfraude. Amber: "Bij veel webshops kun je tegenwoordig via Afterpay betalen. Wat mensen dan doen is een account aanmaken op jouw adres met een vals e-mailadres. Daarop bestellen ze bijvoorbeeld dure spullen. Via de mail krijgen ze door waar ze die spullen af kunnen halen. Maar ze betalen die spullen nooit. Vervolgens gaat die webshop mailen waar de betaling blijft, maar daar wordt nooit op gereageerd. Ze mailen nog een keer en nog een keer. Totdat ze uiteindelijk een deurwaarder op je afsturen. Die staan dan wel bij jou aan de deur. Ding dong. Je hebt je pakket niet betaald."

OPEN EN EMOTIONEEL

En zo heeft Amber nog wel tig voorbeelden van digitale fraude. Van bankmedewerkers die bellen dat je rekening wordt gehackt en ze geld veilig moeten stellen. 'Daar help ik u bij mevrouw'. Tot datingfraude via Facebook of gewoon, sms'jes van de belastingdienst die je sommeren direct te betalen omdat je anders een torenhoge boete krijgt. Amber: "Op iedere sessie komt wel iemand die er mee te maken heeft gehad. Wat ik enorm knap vind, is dat mensen daar heel open en emotioneel over durven vertellen en dat willen delen met een groep. Dan zie je dat het pas écht indruk maakt."

TIPS VAN AMBER

- Voelt u zich vooral niet dom of stom.
- Doe altijd aangifte!
- Krijgt u moeite met bankzaken? Vraag een van uw kinderen voortaan te helpen!
- Zorg voor goede wachtwoorden (voor tips, kijk op p.15)

Heeft u interesse in een training digitale weerbaarheid? Mail dan naar buurtpreventie@tilburg.nl

Tekst Etienne van Breugel | Fotografie Joris Buijs

JAN VAN BEERENDONK KENT ALLE BABELTRUCS INMIDDELS WEL

Al meer dan tien jaar geeft Jan van Beerendonk (75) voorlichting over babeltrucs, pinfraude en andere nare trucs waar vooral ouderen tegenaan lopen. Zijn drijfveer? Mensen alert maken, vertellen waar ze op moeten letten, en vooral de oplichters geen enkele kans geven. "Het gebeurt hier in Tilburg nog gewoon drie keer per dag he."

Wekelijks toert hij rond langs buurthuizen, verpleeghuizen en KBO-afdelingen om mensen voorlichting te geven. Tot en met oktober zit hij al vol. Met een aantal vrijwillige acteurs spelen ze vier acts en maken ze verschillende typen fraude inzichtelijk. En daarnaast werkt Jan van Beerendonk nog twee dagen per week als vrijwilliger op het politiebureau Groene Beemden, in Tilburg Noord.

WHATSAPP FRAUDE

"Gisteren nog, kwam er oudere meneer op het politiebureau", vertelt Jan. "Die was het slachtoffer van WhatsApp fraude. Had iemand zogenaamd gedaan alsof hij zijn dochter was en via WhatsApp een bericht

gestuurd. 'Hoi pap, ik heb een ander nummer. En wil je geld overmaken, want ik moet mijn nieuwe telefoon afrekenen en kan niet bij mijn geld. Die meneer had dus geld overgemaakt. Ze zijn zo ongelooflijk gehaaid. Verschrikkelijk."

PHISHING

Jan heeft wel een tip. "Lees je berichten altijd heel nauwkeurig. En als je zoon je normaal pa of ma noemt en nu opeens hallo vader of moeder zegt, dan weet je dat er iets mis is. En als je het niet vertrouwt, bel dan degene die je vraagt om iets te doen, via het nummer dat je van hem of haar hebt. Is het de bank die je

Wieggers Kunstgebitten: voor kwaliteit en service!

Heeft u een kunstgebit of een implantaatprothese nodig? Dan bent u bij ons aan het beste 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

Bent u niet goed ter been? Dan komen we desgewenst bij u aan huis het gebit aanmeten. Ook voor reparaties of aanpassingen bij pijnklachten komen we naar u toe. Wilt u graag een huisbezoek, neem dan contact met ons op en dan bespreken we samen de mogelijkheden.

Een vertrouwd gezicht

Wieggers kunstgebitten is al meer dan 25 jaar een begrip in Tilburg en de Reeshof. 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 ONT-richtlijnen



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

> vraagt iets te doen, bel dan naar de bank. Is het je zoon of dochter, bel die dan eerst op het nummer dat je van ze hebt. Vaak is het zo dat wanneer je niet direct hapt, mensen gaan afhaken." Phising is weer een andere manier van digitale fraude. Zo noemen ze het wanneer mensen via e-mail, WhatsApp of sms naar een nep-site worden gelokt om zo persoonsgegevens te achterhalen. Ook die vorm van fraude komt vaak voor. Die berichten komen dan zogenaamd van de bank of bijvoorbeeld de belastingdienst. Ga er niet op in, negeer ze en klik vooral niet op de links die er in staan. Ze komen zo bij je gegevens terecht.

Naast digitale fraude is fraude aan huis of bij de pinautomaat helaas ook nog aan de orde van de dag. "Tijdens onze voorlichtingsbijeenkomsten behandelen we altijd vier cases", aldus Jan. Twee voor de pauze, twee erna. In de pauze drinken we koffie en erna komen de mensen vaak hun verhaal vertellen. Daar zitten heel trieste verhalen tussen hoor." Jan begint de bijeenkomst vaak bij de pinautomaat. Ze nemen altijd een voordeur en een pinautomaatje mee om de situatie echt te laten lijken. "Ik ga dan bijvoorbeeld heel dicht tegen de andere acteur aanstaan en kijk over zijn of haar schouder mee. We betrekken de zaal er dan ook bij. Die roepen dan: pas op, hij kijkt over je schouder mee. Zo maken we de zaken inzichtelijk." Gebeurt het in het echt, dan heeft hij nog wel een tip. "Vraag of ze afstand willen nemen, scherm altijd met een hand je pincode af. En vertrouw je het niet? Breek de transactie af en kom later terug."

BABELTRUCS

Met het pinapparaatje behandelt Jan nog een ander type fraude die vaak voorkomt. Zogenaamde pakketbezorgers vragen dan aan mensen of ze een pakje voor de burelen willen aannemen. Maar dan moet er wel betaald worden voor de bezorgkosten. Een euro bijvoorbeeld. Jan: "Dat moet je nooit doen. Je hoeft nooit bezorgkosten te

betalen, en al helemaal niet voor je burelen. Wat de oplichters dan doen, is meekijken over je schouder en met een heel snelle beweging je pasje verwisselen. Ze hebben dan je pincode gezien en trekken zo je bankrekening leeg."

ZORG VOOR EEN KIERSTANDHOUDER

De oplichters doen zich tegenwoordig steeds vaker voor als politieagent, thuiszorgmedewerker, bankmedewerker. Ze komen iets afleveren, of zeggen dat ze iets komen controleren. Advies van Jan: zorg voor een camera bij de voordeur, of zorg voor een spion (kijkgaatje in de voordeur) of een kierstandhouder. "Met een kierstandhouder houd je de deur op een kier, en kun je iemand vragen om zich te legitimeren. Komen ze voor een collecte? Doe de deur dicht als je iets gaat halen. Doe dat ook als iemand bijvoorbeeld om een glaasje water vraagt. Laat de mensen niet binnen. En als je het écht niet vertrouwt? Dan kun je gewoon aan 0900-8844 bellen hè."

VERLAAG JE LIMIET

Een allerlaatste tip? "Verlaag je dagelijkse limiet en zorg dat er niet veel geld op je lopende rekening staat. Mocht je dan een keer slachtoffer van fraude worden, dan ben je niet veel geld kwijt. Als je het vermoeden hebt dat er iets mis is, bel dan meteen met je bank." En doe altijd aangifte besluit Jan. "Daarmee help je niet alleen de politie, maar voorkom je ook dat anderen slachtoffer worden."

Jan van Beerendonk voert de **babeltruc act** gratis op in Tilburg met medewerking van de gemeente en politie. Alle bezoekers ontvangen een boekje over veiligheid en een sticker met 5 tips om aan de binnenkant van de deur te plakken. Neem voor meer informatie contact op met Jan via jan.g.beerendonk@kpnmail.nl of via 06 204 01 396.

Meer weten of fraude of hoe u zich ertegen kunt wapenen? Ga naar www.maakzhetniettemakkelijk.nl

Theater, Mooier met jou

do 23 mei
Opera Zuid

Il signor Bruschino / La scala di seta

do 30 mei
Scapino Ballet Rotterdam

Origin

31 mei & 1 jun
Tineke Schouten

De Schouten Schoenen Aan

za 15 jun
Theater Oostpool & Hadewych Minis

Girls and Boys (reprise)

SCHOUWBURGCONCERTZAALTILBURG.NL



NIEUWSGAREN

PARANORMALE AVONDEN BIJ KELTISCHE LEVENSBOM

Op elke eerste dinsdagavond van de maand organiseert De Keltische Levensboom paranormale avonden. Toegang: € 7.50. Zaal open: 19:30. Aanvang: 20:00. Adres: Melis Stokestraat 40, 5013 BM Tilburg. Er is ruime (gratis) parkeerplaats op het naastgelegen parkeerterrein van het NOAD-terrein. Om overlast te voorkomen, s.v.p. niet in de straat parkeren. Voor meer informatie (incl. jaarprogramma), zie de website 'dekeltischelevensboom.nl' of Facebook: 'De Keltische Levensboom'

BOKSEN VOOR MENSEN MET PARKINSON

Alex en Arlette van Kooten geven elke woensdag Parkinsonboxing van 11.00 uur tot 12.00 uur aan de Korvelseweg 155a. Boksen is bijzonder geschikt voor mensen met Parkinson, vanwege de dubbeltaken die uitgevoerd moeten worden. Daarnaast gaan deze mensen zich sterker voelen en bouwen ze kracht, flexibiliteit en snelheid op. Er wordt alleen op bokszakken gebokst, niet op elkaar. Geïnteresseerd? Bel naar Arlette van Kooten via 06 – 412 15 119.

BIJ NIEUWE LOCATIE ONVERGETELIJKE KOOKCLUB

De Onvergetelijke Kookclub heeft een nieuwe locatie. Deze is bij Broodje Aap & Linke Soep, Reinevaarstraat 55 in Tilburg. De kookclub is een initiatief van Alzheimer Nederland, afdeling Midden-Brabant, en is bestemd voor mensen met dementie en partner/naaste. Twee keer per maand koken, serveren en eten deze mensen samen, onder begeleiding van een kok. Ieder binnen de eigen mogelijkheden, in een veilige en prettige omgeving. De kookclub vindt plaats op de tweede woensdag en de vierde donderdag van de maand. Aanvang: 17.00 uur. Einde: 20.00 uur. Kosten: €10,- p.p. incl. 3-gangen diner, een drankje tijdens de maaltijd en koffie en thee na. Heeft u of uw partner/naaste dementie? Geef u dan op voor de Onvergetelijke Kookclub via www.alzheimer-nederland.nl/regios/midden-brabant of bij coördinator Angelique Smulders via a.smulders@alzheimerwilligers.nl



DEMENTIEMONITOR 2024

Alzheimer Nederland vindt het belangrijk om te weten wat er leeft onder mantelzorgers van een partner/naaste met dementie en haalt elke twee jaar informatie bij hen op via de Dementiemonitor om beter op te komen voor hun belangen. De uitkomsten van de monitor worden gedeeld met Tweede Kamerleden, het ministerie van VWS, zorgaanbieders en -verzekeraars en gemeenten. Hiermee wil Alzheimer Nederland beslissingen beïnvloeden om zo de zorg en ondersteuning bij dementie te verbeteren. Sinds twee jaar kunnen ook mensen met dementie zelf de monitor invullen. Bent u mantelzorger van iemand met dementie? Of heeft u zelf dementie? En wilt u ook meehelpen om beslissingen te beïnvloeden? Vul dan de vragenlijst van de Dementiemonitor in op dementiemonitor.nl. Invullen kan t/m 30 juni!

Wilt u de vragenlijst liever op papier invullen? Stuur dan een mail naar dementiemonitor@alzheimer-nederland.nl met vermelding van uw naam en adres. Heeft u hulp nodig bij het invullen? Stuur dan een mail naar Ben Janssen, bestuurslid PR, communicatie en voorlichting van Alzheimer Nederland, afdeling Midden-Brabant via b.janssen@alzheimerwilligers.nl

NATUURWANDELING ONDER BEGELEIDING BIJ DEN RIJACKER

Natuur heeft een helende werking op de mens: zowel fysiek, mentaal als sociaal. Participatietuin Den Rijacker in de Reeshof organiseert elke vrijdag een gratis wandeling door de natuur onder begeleiding van een wandelcoach. Samen met de coach maak je afwisselende wandelingen door het Stadsbos013. Dan weer dichtbegroeid met de mooiste bomen, dan weer een open heide, dan weer een weiland met beekje, dan weer een waterpartij. Tijdens de wandeling kun je kleine ontspanningsoefeningen doen. Na afloop drink je gezellig een kopje koffie of thee (op eigen rekening). Wandelcoaches Klaudi Asbreuk, Ira Louwe, Annemieke van Groes, Paul van de Velden of Piet van Beurden hebben allemaal hun eigen kijk op het gebied van gezond natuurwandelen. Elke week is een andere ervaring. Wandel elke vrijdag mee van 10.30 uur tot 11.45 met de natuurwandelingen. Start: Participatietuin Den Rijacker, Huibeveendreef 22, Tilburg-Reeshof. Meer informatie: mail naar info@denrijacker.nl of kijk op de site reeshofplein.nl/rijacker

26 MEI: STOEPJESMARKT NOORDHOEK

Op zondag 26 mei is de derde editie van de Stoepjesmarkt in de wijk Noordhoek. Ruim 200 wijkbewoners uit Noordhoek en Bomenbuurt vullen hun stoep met hun koopwaar. Iedereen is welkom om op zoek te gaan naar de leukste tweedehands hebbedingetjes. Van 10.00 uur tot 16.00 uur



24 MEI: HABLE CON ELLA BIJ HEYHOEF CINEMA

Op vrijdag 24 mei draait Heyhoef Cinema de film Hable con Ella. Het verhaal: Verpleger Benigno verzorgt de comateuze Alicia, de vrouw van zijn dromen. Marco is verliefd op Lydia, een vrouwelijke stierenvechter die ook in coma ligt. Hij wordt zwaar depressief omdat hij niet weet hoe hij met een comapatiënt moet communiceren. Benigno daarentegen heeft voor het eerst het idee dat hij leeft en is blij om bij zijn Alicia te zijn. Hable con Ella (2002) won een Oscar voor Beste Originele Scenario en is van regisseur Pedro Almadovar. De film draait van 14.00 uur tot 16.00 uur en vanaf 19.30 uur. Prijs: €5,-. Locatie: Heyhoef Cinema, wijkcentrum Heyhoef, Kerkenbosplaats 1. Meer informatie: heyhoef-cinema.nl



DE PASSIE VAN...
ELS VERHOEVEN

Tallose mensen schrijven gedichten. Els Verhoeven is één van hen. Ze heeft een ordner vol gedichten en korte verhalen. "Wie dit leest, weet precies wie Els Verhoeven is", zegt ze. "Ik ben heel trouw, eerlijk en vrolijk hoewel de laatste tijd wat minder omdat ik lichamelijk minder goed uit de weg kan vanwege een versleten rug." En ze laat meteen haar mooiste gedicht lezen:

ROMMELMARKT

*Ik heb van alles een beetje over,
Ik denk dat ik rommelmarkt ga houden.
Kijk hier, een la, vol met gevoel,
En een kistje vol vertrouwen.
Die doos met aandacht en geduld,
Zit ook tot het randje toe gevuld.
Dan hier, een pot met liefde,
Een die bijna overloopt.
Is er iets bij wat u liefde,
Kom dan naar mijn kraampje toegestroomd.
Nee, u hoeft er niets voor te betalen,
Neem het gerust maar mee.
En geef het door aan anderen,
Dan ben ik dik tevree.*

De 71-jarige Tilburgse heeft een arbeidzaam leven achter de rug. Ze begon haar loopbaan bij de garderobe van zwembad Drieburcht in Tilburg Noord maar wist uiteindelijk in dienst te komen bij de Twern (voorloper van ContourdeTwern) en deed sociaal-cultureel werk in diverse wijken. "Na 44 dienstjaren heb ik moeten stoppen vanwege een gebroken heup."

Een jaar of dertig was Els toen ze haar eerste gedichten schreef. "Als ik met iemand een diepgaand gesprek wilde voeren, luisterde niemand. Dus ging ik het maar op papier zetten." Glimlachend: "Ik zeg altijd: papier is m'n beste vriend." Ze schreef onder meer gedichten over haar kinderen en kleinkinderen, haar werk, eigenlijk vooral over leuke dingen. Teruglezend in haar eigen gedichten kan ze er ook troost in vinden. Haar korte verhalen zijn meestal minder vrolijk en onder meer gebaseerd op herinneringen aan haar jeugd en scheidingsverdriet. "Vier jaar geleden is mijn partner overleden." Ze zegt het niet maar ze zou graag weer een maatje willen hebben.

Els heeft trouwens naast het schrijven nog een andere hobby: "Het bakken van allerlei lekkers." Dat varieert van cake tot eierkoeken en van worstenbroodjes tot zelfs progrèstaart. Zelf houdt ze niet van laatstgenoemde lekkernij. "Te zoet". Maar o wee als ze geen zelfgemaakte progrèstaart aanbiedt op haar verjaardag! "Dan moppert de visite." Ook de kleinkinderen genieten uiteraard van haar bakkunst. "Als m'n 6-jarige kleinzoon binnenkomt zegt hij altijd eerst: wat gaan we bakken oma?" Het zou zomaar het onderwerp voor een nieuw gedicht kunnen zijn.

Tekst en Fotografie Joep Eijkens

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

OP CURSUS MET DE SCOOTMOBIEL



(Vlnr: Lia, Gerdy en Marcel)

Als je om wat voor reden dan ook minder goed uit de voeten kunt, is een scootmobiel een prima hulpmiddel. Toch wagen velen zich er niet aan, simpelweg omdat ze het hulpmiddel niet durven te gebruiken. Omdat ze het lastig vinden in- en uit te parkeren, bochtjes te nemen of over drempels te rijden. Jammer, want daardoor wordt de wereld een stuk kleiner. Speciaal voor hen biedt **Toegankelijk Tilburg**, een belangenorganisatie voor mensen met een beperking, speciale scootmobielcursussen op maat. De Draad ging mee op cursus.

Tekst **Hans Peters** | Fotografie **Joris Buijs**

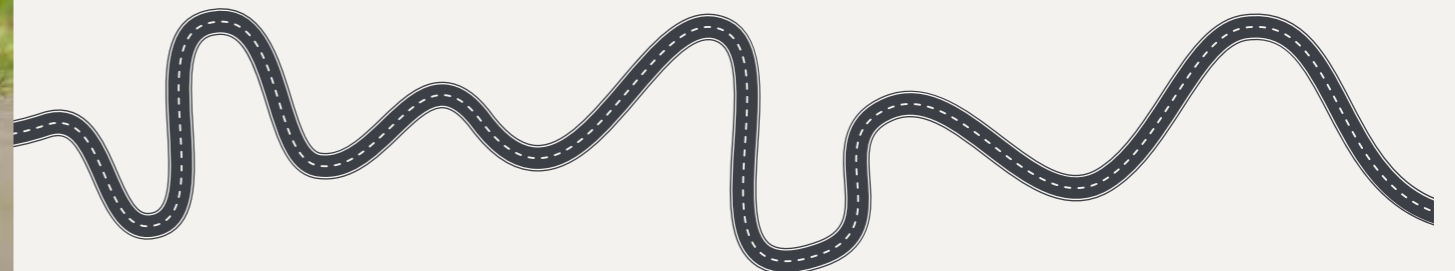
Toegankelijk Tilburg geeft gevraagd - en ongevraagd - advies over de toegankelijkheid van Tilburg bij (gemeentelijke) gebouwen en de openbare buitenruimte. De vrijwilligers doen dat op basis van hun ervaringen: de meeste van hen leven zelf immers ook met een beperking. Ook vertellen ze aan mensen hoe het is om te leven met een handicap. Dat doen ze bijvoorbeeld op basisscholen. Op die manier proberen ze het onderwerp bespreekbaar te maken en meer begrip te kweken voor mensen die met een beperking moeten leven.

VERTROUWD RAKEN

Gerdy Zijlmans is projectleider Communicatie en Toegankelijkheid bij de stichting en coördineert samen met collega Mirnou de scootmobielcursussen. Geïnteresseerden kunnen zich via de website van Toegankelijk Tilburg opgeven voor een scootmobielcursus. Gerdy: "We nemen daarna contact met je op, bespreken wat de wensen zijn en maken een afspraak met onze vrijwillige trainer. Die is ervaringsdeskundig, omdat hij zelf ook in een scootmobiel zit. De trainer komt bij je thuis. Samen oefen je met de scootmobiel in je eigen omgeving. Hij geeft tips waarmee je vertrouwd raakt met je scootmobiel en meer zelfvertrouwen krijgt. Als het nodig is, volgen er meerdere afspraken. Zo krijg je op eigen tempo het rijden onder de knie en kun je uiteindelijk helemaal zelfstandig in je scootmobiel rijden."

HEERLIJK VOORUITZICHT

Lia Visser (79) is één van de deelnemers aan de cursus. Lia: "Ik kan moeilijk lopen, nog geen 100 meter. Ik heb een herseninfarct gehad en ik heb suikerziekte. De aders in mijn voet zijn dichtgeslibd, ik heb een hoge bloeddruk en door slijtage ook nog een nieuwe heup en knie. Kortom, ik was hard aan een scootmobiel toe." Deze werd aangevraagd bij de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) en goedgekeurd. Lia: "Ik vond het een heerlijk vooruitzicht. Ik dacht 'ik ga erin zitten en rij zo weg', maar zo eenvoudig was dat niet. Ik vond gas geven heel eng. Als je gas geeft, start de scootmobiel meteen. Rem je, valt hij ook meteen stil. Het is lastig hem te temperen. Je moet een bepaalde feeling hebben om vaart te minderen. In de brief van de gemeente las ik over de scootmobielcursus. Ik heb me direct aangemeld."



HOBBELS OP DE WEG NEMEN

Vandaag krijgt ze voor de derde keer een training van Gerdy en Marcel. Gerdy: "De eerste keer hebben we geoefend in de parkeergarage onder haar appartement. Rondjes rijden om pionnen, om richtinggevoel te krijgen. Dat ging goed. De tweede keer zijn we naar buiten gegaan, rondom de flat. Daar leerde ze om te gaan met drempels. Als je schuin de drempel opgaat, kun je omvallen. Ook als je de bocht te scherp neemt. Op het gaspedaal zit een knop waarmee je langzamer of harder kunt rijden, een soort schildpadje. Hier heeft ze inderdaad moeite mee. Vorige keer reed ze tegen een hek aan. Toen heeft ze te laat losgelaten. Dat vond ze zelf erger dan wij. Vandaag gaan we echt weer oefenen met dat gasgeven en remmen. Het is voor haar erg wennen, maar Marcel kan dit goed overbrengen. Als Lia dat onder de knie heeft, kunnen we de volgende keer een grotere ronde maken. Het is echt een training op maat." "Ik heb iedereen al gewaarschuwd dat ze binnen moeten blijven," lacht Lia.

EEN WERELD VOOR JE OPEN

Marcel geeft de training nu zo'n anderhalf jaar. Zelf kreeg hij in 1999 een herseninfarct: hierdoor is hij voor langere afstanden afhankelijk van een scootmobiel. Marcel: "Ik vind het fantastisch om er met de scootmobiel op uit te gaan en veel kilometers te maken. Dat enthousiasme wil ik ook overbrengen op de deelnemers, zodat ze meer zelfvertrouwen krijgen. Het is belangrijk om de verkeersregels goed te kennen." Gerdy heeft een beenprothese en heeft zelf vroeger in een scootmobiel gezeten. Tegenwoordig rijdt ze op een aangepaste fiets. Gerdy: "Ik snap Lia heel goed. Ik weet nog precies hoe het voelde met dat gasgeven. En ook ik heb wel eens een bocht te scherp genomen. Ik weet waar we het over hebben. Toch zijn de voordelen van een scootmobiel veel groter dan de nadelen. Het is immers een ideaal hulpmiddel om na een periode van immobiliteit weer je bewegingsvrijheid terug te krijgen. Je kunt weer overal naar toe. Maar je moet er dan wel mee durven rijden." Lia beaamt dat: "Ik kan straks weer naar de AaBe-fabriek. Of naar de stad. Daar ben ik al jaren niet geweest. Er gaat straks een hele wereld voor me open."



GESLAAGD MET VLAG EN WIMPEL

Gerdy en Marcel zijn trots op al hun geslaagden. En heel blij met de vrolijke gezichten die ze aan het einde van de cursus vaak terugzien. Marcel: "Zo ben ik met twee cursisten uit Tilburg-West helemaal naar de Reeshof gereden, 12 kilometer, heen en terug. Die waren zo gelukkig, dat was fantastisch. Echt een opsteker!" Gerdy: "En onlangs gingen we met een man uit Berkel-Enschot op pad. Marcel had van tevoren een route uitgestippeld met hoge drempels, drukke oversteekplekken en moeilijke rotondes, maar de cursist slaagde met vlag en wimpel. Heel bijzonder."

ZONDER VRIJWILLIGERS GEEN CURSUS

De cursus is niet mogelijk zonder de betrokkenheid van de enthousiaste vrijwilligers. Gerdy: "En daar zit hem nu net de crux. We hebben nu maar drie vrijwilligers. Daardoor kunnen we lang niet iedereen die zich aanmeldt meteen een cursus aanbieden. We zijn dan ook op zoek naar nieuwe vrijwilligers!"

Zit u in een scootmobiel, wilt u uw rijvaardigheid vergroten en deelnemen aan de scootmobielcursus van Toegankelijk Tilburg? Geef u dan op via het inschrijfformulier op de site toegankelijktilburg.nl. Of zit u in een scootmobiel en wilt u de bewegingsvrijheid en het zelfvertrouwen van scootmobielgebruikers mee helpen vergroten? Geef u dan op als vrijwilliger bij Gerdy Zylmans via gerdy@toegankelijktilburg.nl

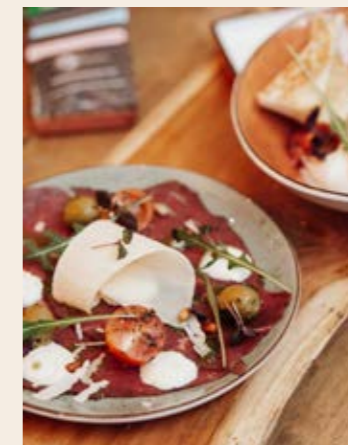


BEZORGERS GEZOCHT VOOR TWEE WIJKEN IN TILBURG

De Draad verschijnt vijf keer per jaar en is een magazine voor alle inwoners van de gemeente Tilburg van zestig jaar en ouder. Voor twee wijken in Tilburg zijn we op zoek naar een nieuwe bezorger. Wijk 1, Tilburg Noord met onder andere Debussylaan, Massenetlaan, Mascagnistraat en Bellinistraat, telt 956 adressen; de vergoeding is € 71,50. Wijk 2, omgeving Hasseltstraat met onder andere Hasseltstraat, Textielstraat, Tongerlose Hoefstraat en Nassaustraat telt 460 adressen; de vergoeding is € 34,30. De Draad verschijnt dit jaar nog op 5 juli, 4 oktober en 13 december. Heb je vragen of heb je interesse? Mail dan naar brigitteschoggers@contourdetwern.nl

WIN EEN LUNCH VOOR 2 PERSONEN BIJ ZJUJ

Ga naar onze Facebook-pagina (zie QR-code), VOLG ONS, DOE MEE aan de **VRIENDENACTIE** en win een **Lunch voor 2 personen bij restaurant ZJUJ**.



RECTIFICATIE

In de vorige editie van de Draad stond een fout e-mailadres op pagina 7, bij het bericht in Nieuwsgaren over (WALKING SPORT VERBROEDERT). Het juiste e-mailadres is walkingsports@hctilburg.com

REAGEREN OP DEZE DRAAD?

Neem contact op met de redactie van De Draad, Spoorlaan 444, 5038 CH in Tilburg of Postbus 3078, 5003 DB TILBURG of dedraad@contourdetwern.nl Kijk ook op onze website www.dedraadmagazine.nl of volg ons op Facebook www.facebook.com/dedraadmagazinetilburg

DE VOLGENDE DRAAD

De derde editie van De Draad in 2024 wordt verspreid tussen 5 en 12 juli. De sluitingsdatum voor de kopij is op vrijdag 31 mei. 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 (2024) is EEN VRIENDELIJK GEZICHT BRENGT OVERAL LICHT. De twee gelukkige prijswinnaars zijn mevrouw F. Jacobse en mevrouw L. Lommerse, beiden uit Tilburg. **VAN HARTE GEFELICITEERD MET JULLIE PRIJS!**

WAT U NOG MOET WETEN

Dit is De Draad nummer 2, 2024, jaargang 10. 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 nieuwsberichten en advertenties.

ADVERTEREN IN DE DRAAD

Bereik alle 60-plussers van Tilburg (oplage 38.500) en adverteer in De Draad. Bel 013 583 99 99 en vraag naar Etiënne van Breugel of mail dedraad@contourdetwern.nl

DE DRAAD IS EEN SOCIAAL KOMPAS, GEMAAKT VOOR - EN DOOR - INWONERS UIT DE GEMEENTE TILBURG.

COLOFON

Hoofdredactie
Etiënne van Breugel

Redactioneel
Etiënne van Breugel
Joep Eijkens
Betty Montulet
Hans Peters

Concept & Creatie
Dennis Buster

Fotografie
Joris Buïjs
Dolph Conrÿjn
Joep Eijkens
Hans Peters
Ton van Rooij
VVN

Acquisitie
Etiënne van Breugel

Oplage
38.500 exemplaren

Verspreiding
Vrijwilligers ContourdeTwern
Diamant-groep

Drukwerk
Moderna Printing

Coverfoto
Joris Buïjs

Met dank aan de samenwerkende partners:
ContourdeTwern
Gemeente Tilburg
KBO Kring Tilburg
Het Laar
Seniorenraad Tilburg
Thebe

→
Vind je
baan en
ontdek

De Wauw van thebe



Scan de QR code
voor alle vacatures



→ Werken bij Thebe

Ben jij op zoek naar een leuke baan in de zorg bij een fijne organisatie? Dan ben je bij ons aan het juiste adres. Elke collega heeft zijn of haar persoonlijke 'WAUW' waarom het nou juist zo fijn is om bij Thebe te werken. Bij Thebe word je onderdeel van een zelfstandig team. Thebe levert wijkverpleging, specialistische zorg, thuisbegeleiding en dagbesteding in 19 gemeenten in West- en Midden-Brabant. Daarnaast bieden we zorg in 25 woonzorgcentra in de regio. We werken volgens De Bedoeling. Onze medewerkers bieden waardevolle zorg, die aansluit bij de behoeften en wensen van iedere unieke cliënt. Deze zorg kunnen wij alleen bieden in samenwerking met de cliënt zelf en zijn naasten. Kom jij jouw persoonlijke 'Wauw van Thebe' ontdekken?