

# De Wijkkrant

Muntel, Vliert en Orthenpoort

Jaargang 27 - april 2023



Foto SP Den Bosch

## Het Citadelhofje

*In deze Wijkkrant :*

*Kort  
Hulp voor mantelzorgers  
Nieuws over deelauto's in de wijk  
Het Citadelhofje en zijn bewoners  
Het Steunpunt Zelfhulp  
Een prikbord vol vrijwilligerswerk*

*en verder:*

*De natuurcolumn van Bob Cremers  
Post - berichten van lezers  
De Dromenvanger  
De Hobbelpagina  
De Slingerpagina  
Goed om te weten*

# Kort

## Vrijwilligerswerk

Op buurtwebsite De Buurtkiep lezen we deze oproep van Koosje de Leeuw: "Zoek je zinvol en leuk vrijwilligerswerk? Theehuis Het Theelicht op de begraafplaats Orthen zoekt uitbreiding van vrijwilligers. Kijk op de website voor deze bijzondere plek: [www.Theelichtorthen.nl](http://www.Theelichtorthen.nl)."

Weliswaar ligt de begraafplaats net buiten onze wijk, voor wijkgenoten die hun vrije tijd zinvol willen doorbrengen is het toch nog lekker dichtbij. Dat bracht ons op het idee om eens te kijken welke mogelijkheden die wijkgenoten nog meer hebben, in onze wijk, maar ook net daarbuiten. Tamara de Jong van Galant, een afdeling van Farent, heeft ons goed geholpen om een prikbord vol tips te verzamelen. HetTheelicht staat daar niet eens bij, maar Koosje gaat ons daar de volgende keer meer over vertellen.

## Wijk- en Dorpsbudget

Tot onze blijdschap heeft de Kerngroep Buurtdemocratie onze aanvraag voor Wijk- en Dorpsbudget ook dit jaar weer positief beoordeeld. De gemeente heeft dan ook inmiddels het gevraagde bedrag overgemaakt. Dank daarvoor, ook aan de wijkgenoten die op de Buurtkiep positief reageerden. De Wijkkrant was niet de enige: o.a. wijkwebsite de Buurtkiep, het H@rriekoor, de Paasactiviteiten in de Orthenpoort en enige straatfeesten hebben dit jaar al subsidie toegekend gekregen. De Kerngroep schrijft op de Buurtkiep: "We stellen het op prijs als meer wijkbewoners zich uitspreken voor of tegen subsidieaanvragen bij het Wijk-en Dorpsbudget, al was het maar om het draagvlak voor activiteiten dusdanig groot te maken dat ze zeker kunnen bijdragen aan de leefbaarheid en het wijkgevoel in onze wijk." Lees meer op de Buurtkiep via [buurtdemocratie.nl](http://buurtdemocratie.nl)

## Een nieuwe Buurtkiep

De nieuwe Buurtkiepers Jan Jol en Maria van der Hamsvoord zijn voortvarend van start gegaan. Zo doen ze op buurtwebsite de Buurtkiep een oproep: om het hulpaanbod in de wijk in kaart te brengen vragen ze: welke hulp bied jij of jouw project, initiatief of organisatie aan voor bewoners van de Muntel, Vliert of Orthenpoort? De buurtkiepers helpen je graag je aanbod goed zichtbaar te maken op de Buurtkiep. En nog een oproep: de buurtkiepers zijn op zoek naar Muntelgeheimen die achter foto's kunnen schuilen. Zo plaatsen ze een foto van het Fonspad en vragen: wie weet er meer van het Fonspad? Foto zien? Ga naar [Buurtkiep.nl](http://Buurtkiep.nl) en zie zelf wat de nieuwe buurtkiepers allemaal voor je kunnen doen.

De wijkfoto is deze keer bij uitzondering gemaakt door Wim van den Berg, die al jaren de mooie jeugdpagina van de Wijkkrant maakt. Zie je die twee minieme witte stipjes in de lucht boven de Aartshertogenlaan? Dat zijn Venus en Jupiter, die op die dag vlak bij elkaar leken te staan.



# Hulp voor Mantelzorgers

Veel mantelzorgers weten niet eens dat ze mantelzorger zijn. Daardoor weten ze ook niet dat er ondersteuning is voor het werk dat ze als vanzelfsprekend doen voor een ander. Mieke van Bussel weet wél hoe het zit en ze staat mantelzorgers met raad en daad bij.

## Mieke van Bussel

Mieke is van huis uit psychiatisch verpleegkundige. Ze kwam met haar opleiding terecht in de verslavingszorg. "Dat werk heb ik 15 jaar met veel plezier gedaan. Ik vond het fijn om mensen bij te staan en gesprekken te voeren. Iedere mens is anders en dat maakte het werk heel afwisselend," vertelt Mieke als ik haar spreek in haar huis aan de Orthenseweg. Omdat Mieke altijd een uitdaging zoekt, ging ze zich verdiepen in de regelgeving omtrent zorg. "Voor veel mensen is het zorglandschap een waar doolhof, waar je makkelijk de weg kwijt raakt. Dat vind ik een rot idee, voor de mantelzorgers, die vaak al overbelast zijn," gaat Mieke verder. Haar belangstelling voor de regelgeving groeide en ze deed de opleiding voor mantelzorgmakelaar. Met deze opleiding op zak ging ze werken bij Farent en inmiddels is ze ook haar eigen bureau gestart.

## Mantelzorger

Een mantelzorger is iemand die regelmatig iets voor een hulpbehoevende naaste doet. Voor veel mensen is dat vanzelfsprekend; dat doe je toch gewoon! Vaak begint het met iets kleins, zoals een boodschap. Daarna groeit het ongemerkt uit tot een taak die erg veel tijd kost. "Het kan iemand ook echt boven het hoofd gaan groeien," is de ervaring van Mieke. "Er moet een goede balans zijn tussen draagkracht en draaglast. Niemand is er bij gebaat als de mantelzorger, zich over de kop werkt." Daarom moet de mantelzorger bijtijds aan de bel trekken en hulp vragen. De mantelzorgmakelaar komt daarbij goed van pas.

## Mantelzorgmakelaar

De makelaar weet van de hoed en de rand binnen de ZVW (zorgverzekering), de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) en de WLZ (Wet Langdurige Zorg). Daarbinnen zoekt Mieke de ondersteuningsmogelijkheden die ten dienste komen van de zorgvrager, maar juist de mantelzorgers ontlasten.



Foto Ole Staalman

Want daar gaat het om! Mieke kan de regeltaken uit handen nemen (bellen met instanties, indicaties aanvragen, zich bezighouden met uitzoekwerk op het gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën en de combinatie van werk/mantelzorg), dit wordt als een enorme verlichting gezien.

*Marjan Klinkhamer*

Contactgegevens Mieke van Bussel:

Telefoon: 06 55724050

Email: [info@mantelzorgmakelaar-denbosch.nl](mailto:info@mantelzorgmakelaar-denbosch.nl)

Website: <https://mantelzorgmakelaar-denbosch.nl/>

# Natuurwijk

## Bomen van het Prins Hendrikpark (3) - De Lindeboom

De lindeboom is een algemene boomsoort. In het Prins Hendrikpark kunnen we zelfs drie soorten lindebomen aantreffen.

Tegenover een rij houten zitbankjes nabij het dierenverblijf staat in het gazon een reusachtige grootbladige linde, *Tilia platyphyllos*, alleenstaand, solitair dus, met alle ruimte en goed zichtbaar. Dat geldt voor de rijke bloeiwijze, de koepelvormige kroon, lange gebogen takken en de opvallende schutblaadjes die meteen in het oog springen. De zoete geur die de boom verspreidt, lokt talloze bijen. De kleine ronde vruchtjes vertonen ribbels die je niet bij andere lindesoorten ziet. De bladeren zijn hartvormig en lopen uit in een punt.

In het park staat ook een klein aantal winterlindes met een klein hartbladig blad: *Tilia cordata*. En dan is er nog de Hollandse linde: *Tilia europaea*. Deze soort zie je vaak als laanboom en op pleinen. Voorbeelden zijn de chirurgisch behandelde lindeboom op de Lind in Oisterwijk, die met ijzeren stangen gestut wordt en meer dan zeshonderd jaar oud is. Ook in Hilvarenbeek staat een exemplaar dat ontzag inboezemt midden op de markt. Bekend is dat men van de lindebloesem kruidenthee kan maken. Het hout, dat erg zacht is, leent zich goed voor houtsnijwerk. Er worden onder andere muziekinstrumenten van gemaakt. De boom zelf heeft wel vaak last van bladluizen; automobilisten weten daarvan mee te praten als de auto onder de plak zit. Ondanks dat wordt de linde vaak bezongen, onder andere in Schuberts Winterreise en een Limburgs liedje, "de lindebaum", dat gaat over het genot onder zo'n boom te mijmeren, liefst in verliefde toestand.

Kortom, de boom wordt extreem veel toegepast; ook in onze wijk staan veel exemplaren. In de Jan de la Barlaan vijftien *Tilia europaea*, in de Geert van Wouwstraat staan er zeven, in de Van Noremborghstraat 23 en in de Mgr. Diepenlaan 25. Op de groenstrook bij de Antoon der Kinderenlaan zelfs meer dan honderd.

*tekst en foto Bob Cremers*



# Post

Berichten van lezers

Ook iets te melden?

Mail naar [wijkkrantmail@gmail.com](mailto:wijkkrantmail@gmail.com)

## Bomenwandeling IJzeren Vrouw

Hij mag dan met pensioen zijn als voorzitter van de Wijkkrant, Toon van Rijnsoever zit allerm minst de hele dag achter de geraniums - hij zoek het meer in wat grotere begroeiing. Tot ons plezier laat hij ons met dit verslag meegenieten van zijn ervaringen met de winterse bomenwandeling van de IVN.

Bijna dagelijks loop ik mijn rondje door het Prins Hendrikpark en soms wel twee keer: 's-morgens met de klok mee en 's-avonds na het eten tegen de wijzers van de klok in. Ik zie de planten en de bomen, hoe ze groeien en met de seizoenen mee veranderen van kleur en blad en vorm. Vertel mij wat!

Toch maakte het artikel over de winterse bomenwandeling in de vorige Wijkkrant mij nieuwsgierig. Want het is als met mijn burens in het MuntelCarré: ik ken hen van gezicht, weet ongeveer waar ze in het gebouw wonen, maar van slechts een enkeling kan ik de naam zo ophoesten. Met de bomen in het park is het net zo. Dus: ik download de app en ga op pad. Je kunt overal op het pad beginnen. Ik stap in op de hoek Geldersedam en kom uit bij # 21 : de Grauwe Abeel. Een fraai plaatje, en een donkere mannenstem stem vertellen meer dan ik van deze boom zelf ontdekt zou hebben. Dóór naar # 22: de Trompetboom. Die ga ik zeker onthouden als ik thuis mijn trompet van de standaard pak. Hij houdt ook muggen en vliegen op afstand. Dat weet ik ook weer! Ik loop nu pas een kleine twintig meter van deze bomenwandeling en ik heb al twee bomen gescoord waarvan ik de naam niet ken. En zo gaat het verder langs de rand van het water met zo'n 27 plaatjes van bomen. Ik leer opnieuw kijken naar mijn zo vertrouwd Prins Hendrikpark.

*Toon van Rijnsoever*

# Nieuws over deelauto's

Ongeveer een jaar geleden hebben we in de Wijkkrant al aandacht besteed aan een deelautoproject in de Orthenpoort.

Manon de Kok was er toen al bij, en meldt nu nieuwe ontwikkelingen.

Manon: "Ja, wij hebben in Orthenpoort al 1,5 jaar een deelauto via OnzeAuto. Je hebt allemaal je eigen abonnement (er zijn verschillende mogelijkheden), maar deelt samen met een groepje buurtgenoten. Dit bevalt heel goed. Ook de samenwerking met OnzeAuto bevalt goed; zij zijn heel toegankelijk, flexibel en servicegericht. Nee, ik werk niet voor ze en krijg ook geen commissie, hahaha. Ik ben er gewoon heel blij mee, omdat ik duurzaam deel, samen met buurtgenoten en dat vind ik fijn. Het nieuws is nu dat dit project wordt uitgebreid."

Marc Graetz, die we in de Muntel al kennen als kwartiermaker van diverse duurzaamheidsprojecten, heeft zich als zzp'er aangesloten bij OnzeAuto. Hij kan meer vertellen over de uitbreiding.

## Goed nieuws

Marc: "Op dit moment staan er al OnzeAuto's verspreid over de stad, in De Haverlij en de Orthenpoort, maar het goede nieuws is dat er minstens vijf elektrische deelauto's van OnzeAuto geplaatst kunnen worden op vijf plekken in en rond het centrum. De auto's kunnen verschijnen aan het Julianaplein, op de Jan Heinsstraat, de Sasse van Ysselstraat, de Bordeslaan en de Geldersedam."

## Hoe werkt het?

De aanbieder is OnzeAuto. Marc: "Die naam zegt het al: het is niet een auto voor een grote groep anonieme rijders. Je start samen met je buurtgenoten een Samen-Slim-Rijden-initiatief, je legt live en via de deelauto-app contact met elkaar en praat over het gebruik, dus jullie kunnen 't echt 'Onze Auto' noemen. Sluiten meer buurtgenoten zich bij jullie aan, dan krijg je er in jouw initiatief steeds meer auto's bij. Je kunt de deelauto van een of twee aangrenzende initiatieven ook gebruiken als het nodig is. Dus: altijd een auto beschikbaar!"

## De voordelen

Waarom zou je een deelauto willen? OnzeAuto zet een paar redenen op een rijtje:

- 100% elektrische deelauto's op loopafstand;
- Besparen op je autokosten;
- Delen met je burens, dus goeie afstemming;
- Reserveren, openen en sluiten met de app;
- Chat met je medegebruikers via de app;
- Alles geregeld, van verzekering tot onderhoud;
- Maandelijks opzegbaar en flexibele tarieven;
- Ongebruikt rijtgoed neem je mee naar de volgende maanden;
- Auto's alleen voor de buurt;
- 1 deelauto vervangt 7 bezitauto's.



## Enthousiast

Manon: "Ik vind het een heel mooi initiatief! En ik help graag mee om dit aan zoveel mogelijk mensen te laten weten. En om in de wijken een aantal enthousiastelingen te vinden – zoals in Orthenpoort – die dit samen groter wil maken. Het zou toch geweldig zijn als iedere duurzame deelauto een aantal 'vieze' auto's gaat vervangen! Schoner, meer ruimte, minder blik op straat, veiliger. Wat wil een buurtje nou nog meer?"

*Anja van Kleef*

Meer informatie vind je op de website van OnzeAuto:  
<https://www.onzeauto.com/autodelen>

*Zoek je een fysio in de wijk?*

## BEENHAKKERS FYSIOTHERAPIE

Manuele therapie, fysiotherapie en training

Bel voor een afspraak **073 - 613 5318**

We helpen je bij: Revalidatie na operatie, COPD,  
Parkinson, hartrevalidatie,  
etalage-benen, klachten aan knie,  
heup, rug, nek, schouder, elleboog.

[www.fysiotherapiebeenhackers.nl](http://www.fysiotherapiebeenhackers.nl)

Antoon der Kinderenlaan 7



Van Noremberghstraat 118  
5212 NG's-Hertogenbosch  
Tel: 073-6422942

### Voor dagelijks verse bloemen.

Ook speciaal voor: Bloemboeketten, Bloemdecoraties,  
Bruids- Rouwarrangementen,  
Bedrijfsarrangementen.

Bezorging door heel Nederland

Volg ons op Facebook

Bloemenwinkeltje Jet [www.bloemendenbosch.nl](http://www.bloemendenbosch.nl)



## Deman & van Grinsven

Fysiotherapie \* Manuele Therapie \* Orofaciale Fysiotherapie  
Lymfedrainage Aangesloten bij Claudicatio netwerk.

Ophoviuslaan 71  
5212 AL 's-Hertogenbosch

T 073 6134596

E [info@deman-vangrinsven.nl](mailto:info@deman-vangrinsven.nl)

W [www.fysiotherapiedemanvangrinsven.nl](http://www.fysiotherapiedemanvangrinsven.nl)

## Energie besparen?

Heb jij het wel eens koud omdat het tocht in huis? Blijf je in de winter maar stoken om je huis te verwarmen? Heb jij een energierekening waar je u tegen zegt? Daar komt het Bossche Bespaarteam graag iets aan doen. Zij helpen je gratis met besparen op je energierekening.

Gina Slenders, communicatie-medewerker van de gemeente, legt uit: "Als je een laag energielabel (G,F,E,D) of hoge energierekening hebt, kun je je aanmelden voor een gratis afspraak met het Bossche Bespaarteam. Als de klusser van het Bossche Bespaarteam bij je langskomt installeert hij direct en kosteloos de spullen die daarvoor nodig zijn. Je begint dus meteen met energie besparen!"



Word nu vrienden met wijkmanager Marie-Louise Claessens op Facebook



## Het Bossche Bespaarteam helpt!

### Urgent in Muntel, Vliert en Orthenpoort

In onze wijk is er een groot aantal woningen met een energielabel D of lager. Daar, of bij mensen die moeite hebben met de energierekening, komt het Bossche Bespaarteam graag langs om gratis energiebesparende producten te installeren.

Gina: "Als je het fijn vindt, komt er ook een financiële hulp mee. Deze hulp geeft financieel advies. Bijvoorbeeld door mee te kijken naar het contract met de energieleverancier, het energieverbruik en de mogelijkheden om energie te besparen."

### Energiebesparende producten

Het Bossche Bespaarteam bespreekt met de bewoner welke kleine energiebesparende producten het meest geschikt zijn voor de woning. Denk bijvoorbeeld aan:

- radiatorfolie
- tochtstrippen
- waterbesparende douchekop
- ledlampen
- radiatorventilator

### Al meer dan 1.000 huishoudens geholpen

Sinds de start van het Bossche Bespaarteam in oktober 2022 zijn er ruim meer dan 1.000 huishoudens geholpen door het Bossche Bespaarteam. Ze draaiden 5.000 ledlampen in, installeerden 1.000 radiatorventilatoren en plakten 300 tochtstrippen. Huishoudens beoordelen de hulp van het Bossche Bespaarteam gemiddeld met een 8,6. Zo zeggen inwoners bijvoorbeeld: "Het bezoek heeft veel rust gebracht en inzicht gegeven", "Ik heb nog nooit een uitleg gekregen over mijn energierekening die ik begreep, de uitleg van het Bossche Bespaarteam snap ik wél" en "Super aardig en behulpzaam". Bewoners zijn dus erg positief over de service van de klusser en de financiële hulp.



Tijdens de middag van de Bespaarkaravaan in De Slinger was het ook mogelijk je aan te melden voor een bezoek van het Bossche Bespaarteam. Foto Mari Durieux, Caboom.

### Het Bossche Bespaarteam ook bij jou thuis?

Heeft jouw woning ook een lager energielabel of heb jij een hoge energierekening? En wil je graag energie besparen?

Meld je dan aan voor een afspraak met het Bossche Bespaarteam via:

[www.s-hertogenbosch.nl/bosschebespaarteam](http://www.s-hertogenbosch.nl/bosschebespaarteam).

Je kunt van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 17.00 ook bellen naar de gemeente 's-Hertogenbosch voor een afspraak: (073) 615 51 55.

## Het Citadelhof bedreigd in voortbestaan!

Ik ben er. Al woon ik in de Muntel, je bent er niet zomaar. Het is een enclave, een oase, een kleinood van vriendelijke huizen met rode daken en mooie raampartijen. Eerst de drukke Citadellaan oversteken dus. En tegen een groot spandoek aanlopen:

**BETAALBAAR WONEN IS OOK EEN KUNST!**

Ik heb maar eens aangebeld om te horen wat er speelt. Al heb ik natuurlijk ook al een en ander opgevangen uit de pers en was ik al wezen kijken op de protestzaterdag, georganiseerd door de plaatselijke SP. Een groot, m.i. te groot plan van de Gemeente - 'megalomaan' noem je zoiets ook wel - waarvoor dit rustieke hofje moet verdwijnen! Een woontoren, een park, een verlaagde brug, het Designmuseum en dat alles óver en ónder de Orthenseweg door. Mega dus. De stadsplanners hebben het over de 'entree van de stad' en de populaire spoorzones, die overal in het land nageëapt worden.

Dat moet ten koste gaan van dit historische, romantische en even populaire hofje!

Ik heb gevraagd naar de overlast: ja, als je buiten in je tuintje bent, hoor je het verkeer en er valt veel te veel fijnstof! De sirenes, maar die hoor je ook op grotere afstand. De dubbele ramen houden het geluid buiten. Gezond/ongezond? Veel (on)gezonder dan elders zal het niet zijn. Daar zouden we ook nog eens actie op kunnen voeren: in plaats van meer verkeersdrukke daar, de hele 'entree van de stad' autoluw maken!

Er zijn heel veel vragen te stellen bij het plan van de stadsplanners en de verhuizing van het Design Museum (waarom niet achter de Verkadefabriek naast de oude Heusfabriek? Culturele zone om te zoenen. Of in het voormalig V&D pand aan de Markt, waar binnenkort De Koopman uit vertrekt, een qua architectonisch design prachtig gebouw!). Woningbouw kan nog heel goed nabij of naast de Gamma, achter het vroegere GGD-gebouw. Er is nog veel meer te noemen.

Het hofje hoort bij de MVO-wijken, het ligt precies tussen Muntel, Orthenpoort en Vliert in, maar wel lekker rustig op een schiereiland.

Kortom: dit unieke hofje moet blijven!

*Peter van Helden*  
Op persoonlijke titel

Om de bewoners van het Citadelhofje in Den Bosch te steunen voor behoud van hun hofje is er een website 'Red het Citadelhofje' gelanceerd. Zie: <https://doemee.sp.nl/red-het-citadelhofje>



Foto Ineke Sagasser

Het Citadelhofje werd rond 1920 gebouwd. Het bestaat uit 15 aan elkaar geschakelde huizen rond een hofje aan de voorzijde en binnenplaatsjes aan de achterzijde. Woningen kijken op elkaar uit en ontmoeting tussen bewoners is vanzelfsprekend. Het zou best kunnen dat dit aparte ontwerp van architect H.W. Valk bevorderd heeft dat het Citadelhofje zo'n hechte sociale gemeenschap is geworden.

### Bewoners

Cor Houët woont hier al 25 jaar. "Als kind was ik al gefascineerd door dit huis. Wij woonden aan de overkant en ik mocht de Citadellaan niet oversteken. Dat deed ik stiekem toch. Want hier woonde een heks! Een oude archivaris in een huis vol boeken. Het is toch fantastisch als je dan juist dit huis kunt huren!" Hij knapte het helemaal op. Vanuit zijn hoekwoning kijkt hij vrij naar alle kanten uit.

Martijn Bouwmans woont sinds 8 jaar midden in het hofje. "Het was een lotingwoning en we werden eerste! Ik kende de huisjes al van buiten, zo'n mooi en gezellig hofje. Maar toen we gingen kijken bleek het van binnen nog veel mooier. Groter dan het oogt, met drie slaapkamers en een tuin. En dicht bij de stad."



Enkele bewoners, waaronder Cor en Martijn.  
Foto SP Den Bosch



# Citadelhofje

Tussen Orthenseweg en Citadellaan ligt het Citadelhofje. Een authentiek stukje Den Bosch én een bijzonder buurtje. De 25 bewoners zijn opgeschrikt door plannen rond de Stadsdelta. Gaat het hofje verdwijnen? Velen slapen er slecht van.

## Nieuwkomers

Martijn: "We waren nog heel jong, het was ons eerste huis, maar we merkten gelijk: hier woont goed volk. Bosschenaren, maar ook tweede generatie immigranten, zoals mijn Turkse burens. Met het Suikerfeest kwamen ze iets lekkers brengen. Met Kerst stuurde iedereen een kerstkaart, ook mensen die zelf geen kerst vieren. Dan voel je je snel thuis."

Cor: "Met nieuwe bewoners leggen we direct contact. Bieden aan om iets voor ze te doen. Zo hebben we hier een vluchteling opgevangen. Hij leerde van ons Nederlands. Later is hij een rijkschool begonnen."

Martijn: "Mensen blijven hier lang wonen. De oudste bewoner woont hier al 50 jaar. De vorige bewoners van mijn huis gingen groter wonen omdat ze kinderen kregen. Maar ze gingen met pijn in het hart. 'Zorg alsjeblieft goed voor mijn huisje' zei die man."

## Sociale gemeenschap

Cor: "Hier is nog ouderwetse gemeenschapszin. We zijn er voor elkaar, helpen elkaar. Als er iets is lossen we het op." Martijn: "Mensen vragen en geven hulp. Mijn buurvrouw heeft een verjaardag en vraagt of ik haar hondje uit wil laten."

Cor: "Iemand komt vragen of ik haar naar de kerk kan brengen." Martijn: "We hebben een fijn contact. En ik doe mijn best een goede buurman te zijn." Cor: "Mensen worden ouder en meer hulpbehoevend. Maar hier wordt op ze gelet. Ze zijn niet alleen. We zijn echt een sociale gemeenschap. Dat zie je weinig meer."

## Onzekere toekomst

Martijn blijft op het hofje wonen. "Ik woon liever onzeker hier, dan zeker ergens anders. En dat geldt voor de anderen ook." Hij maakt zich zorgen om zijn burens: "Fysiek gaat het met sommigen niet zo goed. Het leven zit ze tegen. Onzekerheid over het Citadelhofje komt daar nog bij. Veel mensen slapen er slecht van. Ik ook."

Cor: "Ik kan tranen in mijn ogen krijgen als ik er aan denk hier weg te moeten. Dit is thuis, al heel lang. Ik kan niet beschrijven wat dat met je doet. Gelukkig kan ik het ook van me afzetten, dan duik ik in mijn werk. Maar voor de ouderen is dat niet zo makkelijk. Ze hebben hier zoveel herinneringen liggen. Deze sociale gemeenschap is uniek. Dat moeten we koesteren."

*Ineke Sagasser*

## Het plan

De mogelijke sloop van het Citadelhofje is onderdeel van een veel groter plan. Dat wordt "De Bossche Stadsdelta" genoemd. De naam komt van het feit dat de Dommel, Zuid-Willemsvaart en Aa in het plan-gebied bij elkaar komen en verder als Dieze naar de Maas stromen. Aanleiding voor het plan is het vertrek van de veevoederfabriek "De Heus" in 2014. Idee is dat een tweetal gebieden opnieuw worden ingericht. Het eerste is het gebied rond de Verkadefabriek, Tramkade en omgeving. Het tweede is het gebied waar o.a. de Gamma is gevestigd, aan de overkant van de Dieze. Onlangs is daar het Citadelhofje aan toegevoegd.

Zo'n groot plan wordt gemaakt in een aantal stappen. De eerste stap is het verkennen van allerlei ideeën en wensen die bij mensen, gemeente en bedrijven leven. Dit wordt in de officiële stukken genoemd "Gebiedsperspectief Bossche Stadsdelta". Die verkenning leverde een rapport op dat in 2020 door de gemeenteraad werd vastgesteld. De volgende stap is het antwoord geven op de vraag of al die wensen en ideeën ook mogelijk zijn. Dan gaat het over vragen als: is de uitvoering technisch mogelijk en is het financieel haalbaar. De uitkomsten van dit onderzoek zijn onlangs bekend gemaakt. In mei a.s. wordt daar in de gemeenteraad over besloten. De volgende stap (start na de gemeenteraad van mei) is het verder invullen en concreet maken van de plannen zoals die er nu liggen. Dat gebeurt samen met direct betrokkenen.

Wie meer wil weten over de Bossche Stadsdelta kan dat opzoeken in [www.denbosch.nl/bossche-stadsdelta](http://www.denbosch.nl/bossche-stadsdelta).



## Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch



*In de Sonniusstraat in onze wijk zetelt al jaren het Steunpunt Zelfhulp, een mooie instelling die onze aandacht verdient. Tot ons genoegen mogen we daarvoor dit artikel van Maria Hornman plaatsen, dat het Steunpunt mooi belicht. Maria is hoofdredacteur van Wijkkrant Oost, en het artikel is dan ook in de eerste plaats voor die collega-wijkkrant geschreven. We zijn blij met de samenwerking; het smaakt naar meer!*

Op zoek naar lotgenoten? Steunpunt Zelfhulp helpt hierbij. De informatiefolder van het Steunpunt Zelfhulp heeft als motto: 'Hier hoef je niet te zeggen dat het goed met je gaat'. Gemiddeld bezoeken 400 mensen per week, uit Den Bosch en omgeving, een van de ruim veertig zelfhulpgroepen. De stap om aan een zelfhulpgroep te gaan deelnemen wordt vaak een keerpunt in iemands leven. Een dergelijke stap zet je wanneer je besluit om zelf aan je herstel te willen gaan werken.

### Wat voor zelfhulpgroepen zijn er?

Een grote groep binnen het Steunpunt wordt gevormd door mensen met een verslaving. Denk aan alcohol of drugs of aan een gokverslaving. Daarnaast zijn er groepen voor mensen die een partner of kind verloren hebben. Ouders van kinderen met autisme hebben ook een groep, evenals mensen die lijden aan Long-Covid en familieleden en naasten van mensen met een verslaving. Allemaal ontmoeten zij bij dit Steunpunt anderen die in een vergelijkbare moeilijke situatie zitten en waarmee je verhalen en ervaringen kunt delen. Een zelfhulpgroep wordt begeleid door iemand die de problemen uit eigen ervaring kent. Dat is altijd een vrijwilliger en geen professional.

### Wat kun je verwachten van een dergelijke groep?

Willeke Hoek, bestuurslid, vertelt er een heleboel positieve dingen over: "Zo'n groep biedt herkenning en erkenning en het besef dat je niet de enige bent met je probleem. Je leert om -op je eigen tempo- open te durven zijn. Je overwint je schaamte en je krijgt steun en tips. Successen worden samen gevierd. Bijvoorbeeld wanneer iemand al een bepaalde tijd clean is. Op den duur wordt een zelfhulpgroep een belangrijke steunpilaar omdat er onderlingverbondenheid ontstaat. En dat alles doen de deelnemers op eigen kracht. Er zijn ook zogenaamde "buddies". Dit zijn deelnemers uit de eigen groep waarop je buiten de bijeenkomsten een beroep kunt doen voor extra steun. Bijvoorbeeld wanneer je dreigt terug te vallen in oud probleemgedrag."

### Resultaten

"Het op eigen kracht je problemen erkennen en accepteren en er op een voor jou betere manier mee om leren gaan, vormt de kern van zelfhulp. Het feit dat je iets heel moeilijks hebt weten te overwinnen en weet te herstellen is vaak ook een enorme verlichting voor familie en huisgenoten. Verslaving binnen een gezin is afschuwelijk." Willeke Hoek ziet dat de 'zelfhulpaanpak' werkt en dat veel mensen daadwerkelijk herstellen. Wanneer dit het geval is, komt het moment waarop iemand zegt: "Ik kan het weer alleen"."



Foto's: Steunpunt Zelfhulp



Het Steunpunt Zelfhulp is op zoek naar een penningmeester. Heeft u belangstelling? Neem dan telefonisch contact op of stuur een mail.

Volgens Willeke Hoek zitten in de zelfhulpgroepen mensen uit alle lagen van de bevolking: "Afkomst en status spelen geen enkele rol. Alle maskers gaan af. Je kunt anoniem komen. Je noemt bijvoorbeeld alleen je voornaam. Ook is er geen enkele verplichting om naar de groep te komen. Vrijwilligheid staat voorop. Verder zijn aan deelname geen kosten verbonden. Alleen 50 cent voor een kopje koffie."

### Waar meer informatie?

Het Steunpunt Zelfhulp bestaat al achttien jaar en is te vinden in het voormalige klooster van de Fraters van Tilburg aan de Sonniusstraat 3 in Den Bosch. De organisatie draait op subsidies en donaties. Er is slechts een betaalde coördinator, die 20 uur per week werkt. Verder werken er alleen maar vrijwilligers.

Kijk voor de volledige informatie over welke zelfhulpgroepen er allemaal zijn op de website: [www.zelfhulpdenbosch.nl](http://www.zelfhulpdenbosch.nl). Ook vindt u hier informatie als u een donatie wilt geven.

Denkt u met zelfhulp een stapje verder te komen in uw situatie? Neem dan voor een eerste gesprek vrijblijvend contact op. Het Steunpunt is telefonisch bereikbaar van maandag tot en met donderdag tussen 9.30 en 13.30 en op vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur. Het telefoonnummer is: 073 6237263. U kunt ook mailen: [info@zelfhulpdenbosch.nl](mailto:info@zelfhulpdenbosch.nl).

*Maria Hornman*

### Het Steunpunt Zelfhulp is een geweldig initiatief!

Henriëtte is één van de vele vrijwilligers bij het Steunpunt Zelfhulp. Ze begeleidt verschillende groepen, zoals de rouwgroep, de naastengroep (voor deelnemers met een verslaafde partner of kind), de LHBT-groep en een groep voor ouders met een kind met autisme.

"Het concept Zelfhulp is zo mooi! Mensen die hier komen, helpen elkaar, ze denken met elkaar mee en geven elkaar adviezen. En je ziet wat dit met mensen doet. Je ziet ze groeien, ze worden sterker. Ze leren opkomen voor zichzelf. En op een gegeven moment kunnen ze zonder de groep weer verder. Ik ben echt trots op die mensen."

"Als begeleider zorg ik voor structuur in het gesprek en stel ik soms vragen, maar ik ben geen therapeut. Ik heb wel ervaring in de zorg, ben ervaringsdeskundige. Nieuwe mensen introduceer ik ook in de groep. De groepen draaien het hele jaar door. Hier zijn ook geen wachtlijsten, we laten mensen niet aan hun lot over. Ik ben heel trots dat ik wat kan betekenen hier."

"Dit Steunpunt is echt een hele bijzondere plek. Ook het gebouw, het oude klooster, is bijzonder. Hier is veel gebeden, dat voel je, dat zit in de stenen. Het gebouw ademt een mystieke sfeer, dat draagt bij aan de dynamiek."

*Ineke Sagasser*



# Prikbord vrijwilligerswerk

Ruim 40.000 inwoners van 's-Hertogenbosch zetten zich in als vrijwilliger, bij zo'n 1200 stichtingen, verenigingen en burgerinitiatieven. Vrijwilligerscentrale Galant, onderdeel van welzijnsorganisatie Farent, speelt daarbij een belangrijke rol als adviseur en 'makelaar', bijvoorbeeld met een vrijwilligersvacaturebank en een vrijwilligersacademie met workshops en andere activiteiten.

Veel mensen zijn op zoek naar een mogelijkheid om zich als vrijwilliger nuttig te maken, liefst in de buurt en passend bij hun persoonlijkheid. Tamara de Jong van Galant heeft ons geholpen om voor deze wijkgenoten een aantal mogelijkheden in Muntel, Vliert en Orthenpoort en omgeving te noteren.

## Speelgoeduitleen De Hobbel

ons welbekend, zie pagina 16. Zij zeggen: "Voor de wat drukkere dagen zoeken we uitbreiding van het vrijwilligersteam. Er wordt gewerkt in een vast rooster. In overleg kunnen dagdelen besproken worden. Heb je interesse? Neem dan contact met ons op voor meer informatie en een kennismaking. Groet! Pieter en Lorenzo."

meer info: [www.dehobbel.nl](http://www.dehobbel.nl)  
contact: 0617762027, [pieterversteeg@live.nl](mailto:pieterversteeg@live.nl)

## Cello

Cello is een organisatie voor mensen met een verstandelijke of meervoudige beperking. Cello beheert enkele grote woon-zorglocaties, maar ze hebben verspreid over Den Bosch ook kleinere woonvormen en begeleiden mensen die zelfstandig wonen. Bijvoorbeeld Alida in de Muntel, begin 60, die lichamelijk en geestelijk achteruit gaat. Haar kat is alles voor haar, maar lichamelijk is ze niet meer in staat de kattenbak te verschonen. Daarnaast is ze eenzaam, en hoopt ze op een vrijwilliger die gezellig komt kletsen, een bakje koffie/thee drinkt en daarnaast de kattenbak wil schoonmaken. Verspreid over de rest van de stad heeft Cello zo wel 25 vacatures voor vrijwilligers.

Contact en meer info:  
[vrijwilligerswerk@cello-zorg.nl](mailto:vrijwilligerswerk@cello-zorg.nl);  
06-46601322/ 0627309170

## Stichting Loods

Stichting Loods in de Orthenpoort richt zich op dagbesteding voor mensen in kwetsbare situaties; een laagdrempige veilige plek waar ze tot rust kunnen komen en anderen kunnen ontmoeten. Een oproep: "Dagelijks gaan wij met onze deelnemers met het busje er op uit om vuil te prikken, hout te kloven, tuinen te onderhouden of te schoffelen. We zijn op zoek naar iemand die samen met onze activiteitenbegeleider vrijwillig deze activiteit wil aansturen en begeleiden."

De Loods heeft nog een vrijwilligersvacature: "Wij zijn opzoek naar een fijne collega voor op de bus. Onze kringloopwinkel bezorgt en haalt goederen op bij de klant en heeft daar een extra chauffeur voor nodig."

meer info: <https://stichtingloods.nl>  
contact: [info@stichtingloods.nl](mailto:info@stichtingloods.nl) ; 073-6133774

## Klussendienst Karwijk

Karwijk is een buurtklussengroep voor bewoners van Muntel, Vliert, Orthenpoort en het Noordereiland met een kleine beurs. Ze helpen wijkgenoten bij kleine klussen in en om het huis, zoals kleine reparaties, doe-het-zelf-klussen, planten- en tuinklussen, computerproblemen en het verplaatsen van huisraad. Mede-klussers zijn zeer welkom.

Contact en meer info:  
[karwijk@gmail.com](mailto:karwijk@gmail.com), telefoon: 073-6131130 (De Stijl, bereikbaar op openingstijden, daarna voicemail inspreken)

**Activiteitenteam De Taxander**  
Het Activiteitenteam De Taxander probeert door het jaar heen voor wijkgenoten leuke dingen te organiseren. Maar soms zijn er extra handjes nodig. Rond Sinterklaas en Pasen, maar vooral met Halloween zijn bouwers en knutselaars nodig. En voor het Wijkevenement Taxandria Moves gaat het vooral om de dag zelf: 2 juli, dit jaar.

meer info en contact:  
facebook.com/ATdetaxander  
ATde taxander@gmail.com ; 06 46266831,  
of ga langs bij cafetaria DeTaxander op het  
Taxandriaplein.

### Blauwe Engelen

De Stichting Gastvrij 's-Hertogenbosch beoogt de gastvrije ontvangst van de bezoeker van onze stad. Door een warme en gastvrije ontvangst te bieden willen zij de bezoeker van onze stad een goed gevoel geven en het bourgondische karakter en de "Brabantse gezelligheid" overbrengen.

De stichting heeft bijna altijd plaats voor enthousiaste mensen die op vrijwillige basis een bijdrage willen leveren aan het welzijn van de activiteiten. Hiervoor is geen specifieke opleiding of ervaring nodig, wel krijg je een training 'gastvrijheid'.

De werkzaamheden van gastheren en gastvrouwen bestaan uit het welkom heten van bezoekers, met behulp van plattegrondjes de weg wijzen in de stad en advies geven over evenementen en activiteiten.

Op het moment is er ook behoefte aan bestuurders van de Citybus, nu er een nieuwe lijn over de Citadellaan loopt. Voor deze functie als berijder op de gratis hop-on/hop-off busjes wordt uiteraard een geldig rijbewijs B gevraagd. Via een eenvoudig roostersysteem kun je je eigen tijd indelen.

meer info:  
buurtkiep.nl/pagina/stichting-gastvrij-s-hertogenbosch  
contact: stichting@gastvrij-shertogenbosch.nl.

### Bezoekmaatje bij VanNeynsel

VanNeynsel huisvest op de verschillende locaties ouderenzorg. Kleinschalig wonen voor dementiezorg en kleinschalig wonen somatische zorg. Zelfstandig wonen in de aanleunwoningen met zorg en zonder zorg. De organisatie is op zoek naar vrijwilligers om bewoners mee naar buiten te nemen met de duofiets, te wandelen of om een gezellig praatje te maken.

Contact en meer info:  
Jacqueline Cornelissen, j.cornelissen@vanneynsel.nl  
06-11434819; Whatsapp

### Taalvrijwilliger bij Weener XL

ABC leer mee verzorgt op maandagmiddag van 13:15 tot 14:45 uur en op woensdagmorgen van 10:00 tot 11:30 uur lessen basisvaardigheden bij Weener XL. Het gaat om taallessen met de ondersteunende digitale en rekenvaardigheden. De lessen worden gegeven door docenten, ondersteund door vrijwilligers, aan werknemers van Weener XL van o.a. de afdeling 'Industrie en Groen'. Voor deze lessen worden extra vrijwilligers gezocht.

meer info en contact:  
073 6449889 of  
Willeke van Heumen, Willeke@abcleermee.nl

### AutoMaatje

ANWB AutoMaatje 's-Hertogenbosch is een sociale vervoersservice vóór en dóór inwoners van de gemeente 's-Hertogenbosch. Het gaat om een service waarbij vrijwilligers minder-mobiele plaatsgenoten en senioren op verzoek vervoeren. Vrijwillige chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto en ontvangen daarvoor een kleine onkostenvergoeding van € 0,35 cent per kilometer, plus eventuele parkeerkosten. ANWB AutoMaatje is een vervoersservice die door de Stichting Seniorenbus 's-Hertogenbosch wordt uitgevoerd. Vrijwilligers die zich melden worden na een uitgebreid intakegesprek ingeschreven bij deze Stichting. De vrijwilliger hoeft zich niet vast te leggen voor een bepaalde dag/tijd. Er wordt altijd eerst contact opgenomen of de vrijwilliger de rit kan accepteren.

Meer info en contact:  
Marijke Boesten, projectleider: 06 517 01 774  
www.automaatjedenbosch.nl  
info@automaatjedenbosch.nl  
073 303 46 26

Dit prikbord laat nog maar een greep zien uit de vele vrijwilligersvacatures waarover Galant het overzicht biedt. Voor nog meer zinvolle tijdsbesteding ga je naar

**www.galantvacaturebank.nl.**

# Dromenvanger



## Kamerbewoners gezocht

Tijdens de nieuwjaarsborrel van de wijkkrant komt Marjan Klinkhamer naar me toe en vertelt me van haar droom: "Ik wil graag een ontmoetingsplek voor kamerbewoners opzetten. Een rustige plek waar niets hoeft en mensen welkom zijn voor een drankje en een praatje."

Hoe kom je daar zo bij?

"Ik ben eigenlijk op het idee gekomen op het einde van de lockdownperiode. Ik werd toen behoorlijk met mezelf geconfronteerd en moest terugdenken aan de tijd dat ik zelf op kamers zat en mijn draai nog niet had gevonden. Tijdens Corona had ik erg te doen met beginnende studenten. Ik zou graag een veilige plek creëren voor mensen die in zo'n situatie zitten. Want zelfs al heb je nog zoveel 'vrienden' op sociale media, je kunt je bij tijden toch verdraaid alleen voelen."

Inmiddels heeft Marjan de meningen gepeild van een aantal kamerbewoners en zij vonden het wel een goed idee. Het sprak hen aan dat het een laagdrempelige manier is om anderen te ontmoeten. Het is belangrijk dat de sfeer gemoedelijk en veilig is. Het vrijblijvend bij elkaar komen is op zich al leuk en er kunnen misschien andere activiteiten uit voortvloeien.

Woon je op kamers en wil je wel wat meer mensen leren kennen, app dan het woord TREF en je naam naar telefoonnummer 06.868.053.62.

*Marian van den Beuken*

Heb je ook nog een persoonlijke droom, Marjan?

"Ja, ik heb best veel last van mijn COPD en ik snak soms letterlijk naar lucht. Lucht is een onderdeel van mijn

## Verlanglijst

Geef mij een gouden pen en vleugels  
Laat mij vliegen door de lucht  
Geef mij iemand die me vangt  
Als ik voor de feiten vlucht

Geef mij lucht en goede longen  
Geef mij goede stappers aan  
Ik wil lopen in de bossen  
Geef mij een mooie route aan."

Marjan Klinkhamer, met dank aan Herman de Coninck

## Het geluk ligt op straat

Al wandelend valt mijn oog erop: een beschreven envelop. Onder het tunneltje naast de begraafplaats Orthen. Nieuwsgierig geworden pak ik het op. Het is een lot van de Staatsloterij!!!! In een envelop. Dus het is echt waar: het geluk ligt op straat. Dan krijg je toch vreemde kriebels. Maar er staat iets op de buitenkant geschreven. En dat raakt me:

"€ 7800 euro/zevenduizendacht honderd euro. Winnende Lucky Day lot. Bedoeld voor de opvang en zorg voor asielzoekers en Giro 555 OK!? Gedeeld uiteraard. Els. Bij de Primera Visstraat laten scannen en activeren Roy: zorgvuldig bewaren AUB! Het wordt nl. aan toonder uitbetaald".

Wow, wat een mooi bericht: het gewonnen geld geven aan deze goede doelen! Dit maakt me gelukkig, Els, Roy! Wat zal ik er mee doen? Naar het politiebureau als gevonden voorwerp? Of toch maar naar de Primera? Daar kom ik de winkel binnen en roep: Het geluk ligt op straat, hoor! Ik laat de envelop zien en samen worden we erdoor geraakt. Maar nu nog: wat zit er in? Dat grote bedrag? Wacht, zegt de eigenaresse van de Primera, ik zal hem openmaken. Er komt daadwerkelijk een lot uit en zij gaat dat scannen. Helaas, geen prijs, geen Lucky day op dit lot. Maar: mijn geluk lag die middag wel op straat: lieve mensen die hun gewonnen geld weg willen geven aan die goede doelen. Top!

P.S. Els en Roy, als jullie dit lezen, hartelijk dank voor deze vondst. Ik bewaar de envelop voorlopig voor als je hem terug wilt hebben, want hij heeft nu geschiedenis gemaakt!



## Sprekend beeld

Vier dikke rode palen steken zomaar uit de grond, op de hoek van de Koedijkstraat en de Gelderse Dam, zomaar in het gras, tussen de bomen, waar kinderen graag 'boompje verwisselen' of met de bal er omheen pingelen. Het is een vervolgverhaal, dat beeld...

...van spelende kinderen. Het heet daarom ook wel Mikado naar de vorm en vanwege het kinderspel met die stokjes....

...van burens die de plek schoon houden en weten te vertellen dat het een MONUMENT is....

...van een monument dat herinnert aan een explosie en daarom met Engelse woorden ook wel EXPLOSIVE DISORDER heet...

...van granaten die insloegen, nog na de bevrijding van Den Bosch, en van vijf spelende kinderen die dodelijk werden getroffen....

...van een kinderpagina in de Wijkkrant, waar naar de naam werd gevraagd...

...van reacties daarop, die vroegen en vragen om meer uitleg...

...van de vraag om een tekstbordje...

...van de nog nieuwsgieriger vraag: wie heeft dit gemaakt....

En zo gaat het verhaal verder.

Binnenkort volgt een gesprek met de kunstenaar, John van Nistelrooy, en in een volgende Wijkkrant leest u het volgende hoofdstuk van dit verbindende vervolgverhaal.



Foto Wim van den Berg



### Mini playbackshow was een succes

Wij, Mira en Sam waren er bij en maakten dit verslag voor de wijkkrant. Het was best regenachtig en het werd net droog toen de show begon. De discjockey was Daddy Freddy. Omdat het regende stond hij voor de zekerheid in het geboutje van de Hobbel. Hij draaide leuke muziek. Kinderen tot 8 jaar konden ook een liedje aanvragen. Dat was om te dansen. De kinderen konden ook een showtje doen, en andere kinderen dansten mee en klaptten.

Renske kondigde de nummers aan, en maakte het gezellig. Het eerste liedje was: I like to move it. Dit was een lekker dans nummer.

Er was ook limonade voor iedereen

We hebben aan een paar kinderen vragen gesteld. Ze vonden het allemaal leuk en wilden nog wel een keer zo'n playback show. Er werden heel verschillende plaatjes aangevraagd.



NLdoet is de grootste vrijwilligersactie van Nederland, georganiseerd door het Oranje Fonds. Elk jaar in maart organiseer de Hobbel samen met het Oranje Fonds een opruim/

opknapdag bij de Hobbel. NL doet biedt de mogelijkheid aan bedrijven om zich een goed doel te verbinden, dit jaar werden we geholpen door TE Connectivity in Den Bosch.

Het doel van NLdoet is om mensen bewust te maken van het belang van vrijwilligerswerk en om te laten zien hoeveel verschil één dag vrijwilligerswerk kan maken. Daarnaast is het een gelegenheid voor mensen om nieuwe mensen te ontmoeten en om samen iets goeds te doen voor de gemeenschap.

En dat is gelukt! Met 3 vrijwilligers van TE Connectivity en 4 vrijwilligers van de Hobbel hebben we

- Het speelgoed schoongemaakt
- De speluitleen schoongemaakt
- Uitgezocht welk speelgoed vervangen moet worden
- De speelgoeduitleen heringericht

De Hobbel is helemaal zomerklaar dus laat het mooie weer maar komen!



Nog even dit: we zijn opzoek naar vrijwilligers voor:

26 april, de muntelplaybackshowdisco

27 april, de vrijmarkt op de tax

zie ook onze post-it op pagina 12

## Zin in een spelletje?

Voor mij is dat de leukste vraag die er is want mijn antwoord is altijd: ja! Ik ben dan ook een groot bordspellenliefhebber. En vooral de modernere spellen vind ik geweldig. Er is tegenwoordig zo'n groot aanbod dat er altijd wel iets bij moet zitten dat je leuk vindt. Puzzelspellen, woordspellen en echte denkspellen, maar ook gewoon gezellige spelletjes. Dus afwisseling genoeg. Maar soms heb je een leuk spel, maar niet genoeg mensen om het te spelen. En dat is wat we willen gaan doen in de Slinger: een spel spelen dat je leuk vindt met mensen die dat ook leuk vinden. Kennis maken met nieuwe spellen, nieuwe mensen en gewoon een gezellige middag hebben.



We hebben een aantal nieuwe spellen zoals Kwakzalvers, Dixit en Everdell, maar ook de "oude garde" is vertegenwoordigd met Rummikub en Scrabble. We zijn op maandag 17 april gestart en gaan dit om de veertien dagen om 13.00 uur doen. Vind je het leuk om hier bij te zijn? Kom dan naar de Slinger en schuif aan! Koffie en thee staan klaar!

*Coby van Hintum*

## De Slinger werkt aan een mooie binnentuin

Jarenlang werd aan de achterkant van Wijkgebouw de Slinger een klein pleintje afgegrensd met een lelijke schutting. Men dacht in die tijd dat daar de erfgrens liep van het terrein van de Slinger. Totdat in 2019 de buurman aangaf dat het achterterrein van de Slinger veel groter was dan gedacht.. Samen met hotel de Soete moeder is er een transparant hek geplaatst zodat duidelijk is waar de tuin van de Slinger eindigt en die van de Soete moeder begint. De tuin was volledig overwoekerd door onkruid, wortels, klimop en puin. "Eigenlijk", vertelt Annemarie Broenland: "was het een hele bult stort, overwoekerd met klimop." Zij is met haar kleinschalige tuinbedrijf Rataplant aan de slag gegaan om de basis te leggen voor een nette tuin. Ze heeft moeten erkennen dat het een grotere klus is dan ze aanvankelijk had gedacht. "Nu heb ik de tekening gemaakt en het grove voorwerk gedaan," geeft ze aan: "Nu is het de bedoeling dat vrijwilligers een handje meehelpen in de tuin om onkruid en wortels te wieden en de planten te laten groeien." Uiteindelijk gaat de tuin van de Slinger een levendige stadstuin worden waar iedereen gezellig buiten kan zitten en genieten van het zonnetje. Het kruidentuintje zal later lekkere verse kruiden leveren voor het Slingerdiner.

De officiële opening van de tuin is vooralsnog gepland in september. Als daar meer over bekend is zal de Slinger hier op een feestelijke manier aandacht aan schenken. Vindt u het leuk om mee te helpen in de tuin? U kunt zich aanmelden bij Huib, onze beheerder.

*Wim Markerink*



De Slingertuin in de vroege lente., nog in een beginstadium. Voor de kleur heeft fotograaf Ole Staalman er een paar vrolijke zonnebloemen in gezet.



Advies, thuisbezorging  
en alle andere diensten  
van uw apotheek.



**“En wat  
kunnen we  
nog meer  
voor u doen?”**



Bel voor een  
afspraak  
073 613 67 13

### Heeft u onverklaarbare of chronische klachten?

Orthomoleculaire\* geneeswijze kan een ondersteuning zijn  
voor het vinden van een oplossing!

\*een behandelwijze waarbij chemische processen in de cellen van het lichaam met  
behulp van de juiste voeding, verandering van de leefstijl en het ontwijken van stress  
in balans worden gebracht

Sigarenmakerstraat 5 | 's-Hertogenbosch | [cor@artshealthcare.nl](mailto:cor@artshealthcare.nl)

# Dit

## loopt in de gaten!

adverteren in de Wijkkrant?

[wijkkrantmail@gmail.com](mailto:wijkkrantmail@gmail.com)

**de Soete Moeder**  
KLOOSTERHOTEL - MEETINGS - TUINCAFE

**Trouwceremonie**  
**Jubileum**  
**Vergadering met lunch**  
**Borrel**  
**in kloostertuin**  
**of kapel**

[www.desoetemoeder.nl](http://www.desoetemoeder.nl)  
[sales@desoetemoeder.nl](mailto:sales@desoetemoeder.nl)  
073-2048840  
Nemiusstraat 4, 's-Hertogenbosch

feestartikelen en verhuurbedrijf



**De twee leukste winkels van Den Bosch onder één dak.**

Aartshertogenlaan 1  
5212CB Den Bosch  
telefoon: 073 6130641  
[www.las-feestartikelen.nl](http://www.las-feestartikelen.nl)

Mary's cadeaushop  
telefoon: 06 44032030

[info@las-feestartikelen.nl](mailto:info@las-feestartikelen.nl)

**5212, gewoon  
een fijne postcode!**  
**Verhuisplannen?**  
Bel of e-mail voor een afspraak.

**viermakelaars**

073 - 621 56 56 | [info@viermakelaars.nl](mailto:info@viermakelaars.nl)

# SJEF JANSEN

## DAMES & HEREN KAPSALON

CITADELLAAN 123  
5212VC 'S-HERTOGENBOSCH  
THE NETHERLANDS  
073 613 64 85

[WWW.KAPSALON-SJEF-JANSEN.NL](http://WWW.KAPSALON-SJEF-JANSEN.NL)



**DOOR GROENLINKS  
HELPEN ENERGIEFIXERS  
JOU GRATIS MET BESPAREN  
OP JE ENERGIEREKENING**

**GA NAAR:  
DEBOSSCHEBESPAARKARAVAN.NL**

**GROENLINKS**  
'S-HERTOGENBOSCH

# Goed om te weten...

## Veilig internetten

Ook in onze wijk zitten we veel op internet en doen we er veel mee. Dat maakt ons ook kwetsbaar voor cybercriminelen. We hoorden van verschillende wijkgenoten dat hackers hun accounts misbruiken. De politie waarschuwt in een BIN-bericht: "Of het nu om je werk- of privé-accounts gaat, criminele hackers passen dezelfde technieken toe om je wachtwoord te kraken en binnen te komen. Zijn ze binnen? Dan kunnen de gevolgen groot zijn. Hackers kunnen je geld en persoonlijke gegevens stelen, je social media-account overnemen of aankopen doen in je favoriete webwinkel.

Net zoals je ook maatregelen neemt om een woninginbraak te voorkomen is het ook belangrijk om veilig op internet te gaan en je accounts te beschermen. Om de kans te verkleinen dat een hacker je wachtwoord kraakt zijn er een aantal tips:

- Het beste wachtwoord is compleet willekeurig.
- Hoe langer het wachtwoord, des te sterker.
- Gebruik voor ieder account een ander wachtwoord.

Alle tips in één keer toepassen? Gebruik dan een wachtwoordmanager.

Op [www.veiliginternetten.nl](http://www.veiliginternetten.nl) vind je eenvoudige uitleg en meer tips over het veilig gebruik van internet."

## Feest

Het bestuur van de bewonersvereniging van het Muntelcarré liet ons weten:

"In de oude HTS op het Kapelaan Koopmansplein werden 25 jaar geleden appartementen gebouwd. Zayaz beheert deze woningen. Zij en de gemeente geven ons de kans om dit lustrum te vieren. Een aantal mensen hebben gebrainstormd en stellen voor dit te vieren met een feest voor iedereen die in of om dit appartementencomplex woont. Na de zomervakantie gaat dit gebeuren en tegen die tijd komen we nog met meer bijzonderheden hierover bij u terug."

## Jeroen Bosch koor staat open voor nieuwe leden en projectzangers

Koosje de Leeuw heeft een oproep: "Heb je altijd al lid van een koor willen worden? Het Jeroen Bosch Koor zoekt uitbreiding van leden. We repeteren onder leiding van een uitstekende dirigent op dinsdagavond in De Biechten van 20.00 tot 22.00 uur.

Het koor bestaat dit jaar 55 jaar. Reden om een extra mooi programma in te studeren. We gaan o.a. voor de Misacriolla van de Argentijnse componist Ariel Ramirez. We zoeken hiervoor tevens versterking van projectzangers/zangeressen.

Heb je zin in een leuke muzikale uitdaging? Je bent van harte welkom!"

[www.jeroenboschkoor.nl](http://www.jeroenboschkoor.nl)

## Colofon

De Wijkkrant wordt 5x per jaar gemaakt door vrijwilligers, en gratis verspreid in Muntel, Vliert en Orthenpoort.

Deze keer met medewerking van Wim van den Berg, Marian van den Beuken, Bob Cremers, Peter van Helden, , Anja van Kleef, Marjan Klinkhamer, Koosje de Leeuw, Jan Romeijn, Ineke Sagasser, Ole Staalman en Renske Staalman

Redactie en vormgeving: Anja van Kleef

Eindredactie: Anja van Kleef, Jan Romeijn

Drukwerk: BladNL , oplage 3600

Verspreiding: Anja van der Horst en vrijwilligers uit de wijk.

Redactieadres: Van Noremborghstraat 34, tel. 06-10506609

E-mail: [wijkkrantmail@gmail.com](mailto:wijkkrantmail@gmail.com) Mail ons voor advertenties en reacties of met informatie voor de volgende Wijkkrant.

Meedenken over de Wijkkrant? Meld je aan voor de nieuwsbrief op [wijkkrantmail@gmail.com](mailto:wijkkrantmail@gmail.com). Die informeert je vijf keer per jaar over de voorbereidingen voor de nieuwe krant.

De volgende Wijkkrant verschijnt eind juni 2023. Informatie kun je inleveren tot 22 mei 2023.

Krijg jij waar  
je recht op hebt?

Laat  
geld geen  
verrassing  
zijn.

### Eerste Hulp Bij Geldzaken

Geldvraag of geldzorgen? Bel (073) 615 51 55  
of ga naar [www.s-hertogenbosch.nl/ehbg](http://www.s-hertogenbosch.nl/ehbg)

# WIKKIRANT JUNIOR

DE VOGELS VAN ONZE WIJKEN

De goede namen zijn:  
1C, 2B, 3B, 4A, 5B, 6C, 7B,  
8C, 9A, 10C, 11B, 12C,  
13B, 14C, 15A, 16A, 17C,  
18A, 19C, 20B, 21B

1

- A. Grijskruinmus
- B. Tjilper
- C. Huismus



6

- A. Lastpostduif
- B. Roekoe Roekoe
- C. Stadsduif



11

- A. Blauwe Naaronderkruiper
- B. Boomklever
- C. Zitroeper



2

- A. Zwarte Geelsnavel
- B. Merel
- C. Schemerzanger

3

- A. Tikker
- B. Roodborst
- C. Eerste Ochtendfluit



8

- A. Tieta-tieta-tieta
- B. Borststreepmees
- C. Koolmees



4

- A. Vink
- B. Stotterzanger
- C. Witstreepvleugel



9

- A. Pimpelmees
- B. Blauwpetje
- C. Tringtringtring



10

- A. Kjaa
- B. Grijshalskraai
- C. Kauw



12

- A. Spikkelborst
- B. Superzanger
- C. Zanglijster



13

- A. Cheesekrijser
- B. Groenling
- C. Groengeelvink



17

- A. Grote Roffelaar
- B. Roodstuitspecht
- C. Grote Bonte Specht

15

- A. Tjiftjaf
- B. Tjiftjafzanger
- C. Tjiftjaf-tjiftjaf-tjiftjaf



19

- A. Groenkopeend
- B. Jachteend
- C. Wilde Eend



20

- A. Witsnoetkoet
- B. Meerkoe
- C. Pieng



21

- A. Roodsnaterhoen
- B. Waterhoen
- C. Kwok