

De Wijkkrant

Muntel, Vliert en Orthenpoort

Jaargang 21 - februari 2018



De Sociale Sportschool
Rolstoelers en sporters samen in actie

Peuterdans in Nieuwehagen

Gevecht om een windmolen

Een hond lacht je nooit uit

Kort

Muntelplein



Op 14 januari hebben de bewoners van Oude tot Jonge Voetboogstraat elkaar ontmoet op het Muntelplein. Marieke Huysmans vertelt: "De laatste jaren zijn er veel nieuwe bewoners bijgekomen, een goede reden om een "samen delen samen zijn" te organiseren. De oudste bewoner woont al meer dan 75 jaar op het plein, de nieuwste is nog aan het klussen. De foto laat de nummers 1 t/m 4 zien met het aantal woonjaren erbij. Het was koud, maar hartverwarmend."

Een dikkere Wijkkrant

Was het je al opgevallen? Deze Wijkkrant is maar liefst vier pagina's dikker! Vanwege het succes van het afgelopen jaar en de steun van onze adverteerders is het gelukt om meer ruimte te bieden voor nieuwtjes, foto's en verhalen. Zo wordt de Wijkkrant steeds meer het volwassen platform voor wijkgenoten dat we voor ogen hebben.

Wat we echt graag willen? Een compleet platform van een papieren Wijkkrant samen met de digitale mogelijkheden (actueler, interactiever) van een buurtwebsite als de Buurtkiep!

Wijkgenoten waarderen niet alleen de Wijkkrant, maar ook de Buurtkiep (zie pag. 7). Wat we nu nog nodig hebben is menskracht om samen door te kunnen pakken.

Wil je ook meebouwen? Kijk in het colofon op de laatste pagina voor onze contactgegevens en mail ons voor meer informatie.

Boek

Wijkgenoot Ivo Mulder heeft in de veertig jaar dat hij bij de gemeente 's-Hertogenbosch werkte het materiaal verzameld voor een interessant fotoboek. Op elke bladzijde brengen twee foto's, oud en nieuw, de veranderingen in beeld in de binnenstad van Den Bosch in de periode van 1977 tot 2017. Het boek telt 124 pagina's in full colour, kost €23,90 en is te bestellen bij Ivo Mulder zelf: ivomulder@home.nl. Eerst zien? Het is bij hem thuis te bekijken: Frederik Hendriklaan 18. Bel dan van tevoren wel even voor een afspraak: 0651845309

Van cartoon naar wijkfoto

Je wist het al: de Wijkkrant moet het voortaan zonder cartoon van Marcel Koopman doen. Maar gelukkig is er een andere creatieve professional in onze wijk die op de onderste helft van deze pagina zijn werk met ons wil delen: Olaf Smit vangt het leven in onze wijk in pakkende beelden en laat ons daar in deze en komende edities van meegenieten. Zo realiseren we ons weer eens: wat hebben we toch een leuke wijk! Deze keer: roeivereniging De Hertog aan de Citadellaan.



PEUTERDANSLESSEN IN ZORGCENTRUM NIEUWEHAGEN

Maaïke Teernstra heeft het al eerder verteld, hier in de Wijkkrant: toen ze eens op zoek was naar een plek in de wijk om met haar kindjes ergens koffie te drinken, stapte ze zomaar eens binnen bij Nieuwehagen, waar ouderen wonen die niet meer thuis kunnen wonen. Verrast door het plezier dat haar bezoek gaf, zon ze op ideeën om daar iets meer mee te doen.

Ouderen, kinderen en muziek

Nicole Oerlemans had net zo'n ervaring: bij haar wekelijkse bezoeken aan haar moeder in een verzorgingshuis zag ze hoe de bewoners opleefden als ze kinderen zagen. Ze zag bovendien hoe groot de invloed van muziek kan zijn. Nicole is eigenaar van Vis In Het Water Theater, waarin ze theater- en danslessen voor peuters en kleuters geeft, een ideaal uitgangspunt om de jongste en oudste mensen samen te brengen door middel van dans en muziek. En zo gebeurde het dat Nicole in mei 2017 van start ging met een cursus peuterdans in verzorgingshuis Antoniegaarde. Met groot succes: de peuterdansles staat op zichzelf maar bewoners komen kijken en genieten van de reuring en de vrolijke dans van de kinderen, doen soms zelfs spontaan mee. De kinderen leren van de interactie met het enthousiasme van "het publiek".

Een gedeelde missie

Maaïke was intussen bij Nieuwehagen aan de slag als buurtverbinder Brabant Zorg-Nieuwehagen, dus het was geen wonder dat de paden van de twee zich kruisten. Allebei zagen ze de kracht van deze 'dansles met een gouden randje': de kracht van samenwerken en verbinden op een nieuwe, creatieve manier, het verbinden van jong en oud.

Nu ook in onze wijk

En daarom is het nu zover: vanaf woensdag 21 februari 2018 start de cursus peuterdans bij Nieuwehagen-Brabantzorg, Gervenstraat 2. Een cursus van 8 wekelijkse bijeenkomsten van 10.30 tot 11.15 uur.

Maaïke en Nicole hopen dat je als ouder net zo enthousiast bent als zij; ze zien je graag komen met de kleintjes.

Meer weten? Aanmelden?
nicole@visinhetwatertheater.nl
06-22239016
www.visinhetwatertheater.nl
www.facebook.com/viswatertheater

Anja van Kleef



Maaïke (L.) en Nicole

Column

VERLOREN - HERBOREN

Lief Leven – weet jij waaraan je begonnen bent?
Je kent je einde niet, noch je eindigheid.
Overal om je heen vermoeidheid,
vergeefsheid, onstuimigheid...
Gelaten kun je worden of boos,
vrolijk, omdat er niets is, er niks hoeft...
Ga je hechten – volgt pijn bij afscheid.
Weet je van troost, de kus op je knie,
dan ben je gelukkig, even.

Lief Leven - ga je dansen musiceren,
kom je in hoger sferen...
Ga je bouwen, een huis
om steeds naar terug te keren
een kunstwerk van steen en hout,
spanten, lappen, doeken,
met passie nog meer scheppen -
een omhelzing wordt het,
een woning naar je hart.

En verder ga je, tierig Leven – òpbreken je tent,
opruimen het puin; alles of niets gaat verloren...
in de clinch over dood en lijden
in gesprek met de ander, je lot.

Lief, moedig leven – hoe wil je verder?
Adem volharding, schep nieuw geloof –
duw tegen grenzen, ga zaaien voor morgen,
een nieuwe dag als herboren.

Tijd is leeftijd; ruimte een groenend perk -
wees dieren, planten, bomen, zeeën...
wees mensen, moedig, lief en sterk.

Peter van Helden, januari 2018

Wijkprojecten

Buurtpreventieteam

Wijkagent Bas Lucius en Alex Bekkers, die de gemeente vertegenwoordigt, zijn al een tijdje op zoek naar inwoners van de wijken Muntel, Vliert en Orthenpoort die deel willen nemen aan een buurtpreventieteam. Hier leggen ze nog eens uit wat daarmee bedoeld wordt.

Wat het is

Een buurtpreventieteam bestaat uit een groep bewoners die samen de wijk in gaan. Ze letten op onveilige situaties om zo te voorkomen dat onveiligheid of overlast ontstaat. Als ze bijvoorbeeld ergens een raam open zien staan, waardoor dieven makkelijk zouden kunnen binnenkomen, dan wijzen ze de bewoners daar even op. Leden van een buurtpreventieteam zijn betrokken inwoners die een bijdrage willen leveren aan een schone, hele en veilige buurt.



Hoe het werkt

Een buurtpreventieteam trekt samen op met politie en gemeente. Het team heeft een coördinator die samen met de wijkagent regelmatig afstemt wat er leeft in een wijk. Het team kan met gebruik van die informatie zijn rondes gaan lopen. Maar ook andersom kan er informatie vanuit het team doorspeeld worden aan de wijkagent. Hierdoor ontstaat er een duidelijk beeld van wat er speelt in een wijk. De leden van het team kunnen via de Buiten Beter app meldingen doen als er in de openbare ruimte mankementen zijn.

Ervaringen

Er zijn op dit moment twaalf buurtpreventieteams actief in de stad. Op Zuid is enige tijd geleden een inbraak voorkomen doordat personen in een brandgang aangesproken werden; ze reden snel weg. En in Empel is in samenwerking met de politie een inbraak op heterdaad voorkomen.

Aanmelden

Iedereen vanaf 18 jaar kan deelnemen aan buurtpreventie. Beschikbaarheid en inzetbaarheid is afhankelijk van de tijd die iemand erin wil steken, hier zijn geen vaste richtlijnen voor. Wel moet iedereen een Verklaring Omtrent Gedrag inleveren. De kosten hiervoor worden betaald door de Gemeente s-Hertogenbosch.

Interesse? Mail je naam en e-mailadres naar bas.lucius@politie.nl. Aanmelden bij wijkmanager Marie-Louise Claessens kan ook: mail naar lmc.claessens@s-hertogenbosch.nl



Maatschappelijk verantwoord investeren (in een windmolen) en ook nog wat financieel voordeel pakken. Wie wil dat niet? Maar windmolens vangen tegenwoordig ook tegenwind. Zoals de windmolen die de Coöperatieve Vereniging Bossche Windmolens West (BWW) wil realiseren aan de Graaf van Solmsweg, nabij de A59. Hemelsbreed 600 meter van dorpskern Engelen en daar zitten ze er niet op te wachten.

"Ik snap de emoties," zegt Joep Mol, voorzitter van het Coöperatiebestuur, "maar echt, we hebben dat goed onderzocht. De overlast valt enorm mee en valt zeker in het niet bij de overlast van de auto's op de autoweg." De initiatiefclub rondom de coöperatie bestaat uit vrijwilligers die willen helpen 's-Hertogenbosch halverwege deze eeuw klimaatneutraal te krijgen. "En windenergie hoort daar echt bij," aldus Mol.

Aandelen

Om het project van de grond te krijgen, moeten er zo'n 26.000 Bossche Windmolen (aan) Delen aan de man worden gebracht. De berekening is als volgt. De molen levert 6.500.000 Kwh aan stroom per jaar. Aandelen vertegenwoordigen een waarde van 250 Kwh. Dat zijn dus 26.000 aandelen. Bij een gemiddeld stroomverbruik van 3.000 Kwh zou een deelnemer twaalf aandelen moeten aanschaffen. Dat vergt een investering van €2.280 alsmede een jaarlijkse bijdrage in de onderhoudskosten van €114. Na 6,1 jaar is de investering terugverdiend en begint het financiële voordeel aan te tikken. Dat komt vooral doordat bij deze investering geen energiebelasting hoeft te worden afgedragen. "Dit kan het eerste windmolenproject worden waarbij die regeling van kracht is," zegt Joep Mol. "Als er voldoende deelnemers komen, hebben we de garantie van de belastingdienst dat die vrijstelling van kracht is. En het financiële verhaal is door diverse partijen nagerekend en akkoord bevonden." Zo is de besparing op de stroomrekening 39 procent. Het rendement op de investering bedraagt 13,6 procent. Iemand die een paar duizend euro kan missen en kan kiezen tussen een spaarrekening en deze windmolenaandelen is met de windmolen dus een stuk beter af. Als het allemaal doorgaat, wordt de elektriciteit geleverd door Raedthuys Pure Energie. Deelnemers moeten dan op deze leverancier overstappen.

Postcoderoos

De regeling mag van de fiscus alleen worden toegepast voor postcodegebieden direct rondom de windmolen, de zogenoemde postcoderoos. De wijk Muntel, Vliert & Orthenpoort valt hieronder. Het aantal deelnemers bedraagt na enkele maanden publiciteit ongeveer 500.

De ouders van Isabel (L.) en Anna uit de Muntel hebben zich al gemeld als deelnemers aan het windmolenproject.

Dat moeten er een paar duizend worden. Eigenlijk lag de deadline op eind januari, maar waarschijnlijk kan de ledenvergadering dan beslissen de termijn te verlengen tot eind 2018. Mocht er onvoldoende draagvlak komen dan zijn de deelnemers alleen het inschrijfgeld van €16 kwijt. Waarschijnlijk komt er dan een ander ondernemersplan, waarbij het financieel voordeel (belastingvrijstelling) lager is, maar wel deelnemers uit een veel groter gebied kunnen meedoen.

Verhuizing

Op informatiebijeenkomsten was de belangrijkste vraag wat er gebeurt bij verhuizing uit het postcodegebied of bij overlijden. Zegt Joep Mol: "De aandelen zijn vrij verhandelbaar. Daar gaan we nog een speciale app voor maken. Daarnaast geven we de garantie dat iemand die bijvoorbeeld verhuist door de Coöperatie wordt gecompenseerd voor het financieel nadeel. Hij heeft dan geen voordeel meer maar ook geen financieel nadeel." Vanuit Engelen worden nog juridische procedures gevoerd tegen de komst van de windmolen. De verwachting is dat hierover eind dit jaar duidelijkheid is. Verdere informatie: bosschewindmolenwest.nl.

Jos van Rijsingen



Foto Irma Bulkens



Onderwijs in de wijk

In deze nieuwe rubriek kun je voortaan informatie verwachten over soorten van onderwijs die je in onze wijk tegenkomt. Dat betreft bijvoorbeeld Kindcentrum De Kameleon, of scholen voor middelbaar onderwijs in de wijk, maar ook een nieuwe basisschool waarvan je misschien nog niet gehoord had!

Bliss Vibration Kids Academy

Een hele mond vol, de naam van deze nieuwe vorm van onderwijs, die in 2016 gestart is in De Muntel. Wat is het eigenlijk? Wijkgenote Jesse Turpijn-van Tuijl, de grondlegger van de Kids Academy, heeft een heel eigen woordenschat om het te beschrijven: "Het is een unieke niet-gesubsidieerde basisschool met ervaringsgericht onderwijs op maat. Ter herinnering van hun eigen bliss-vibratie en overvloed van kinderen." In een filmpje op de website www.blissvibration.com legt ze uit wat ze ermee bedoelt: "Kinderen komen met overvloed van liefde en warmte op aarde, maar in hun omgeving komen ze in contact met vibraties die hen zeggen dat er tekorten zijn. Dat geeft een verkeerd zelfbeeld, waardoor je je niet lekker voelt. Maar als je gelooft dat je van jezelf mag houden, dat jij met je unieke trilling helemaal o.k. bent, voel je je goed: er is bliss (gelukzaligheid). Dat is de essentie van de Kids Academy."

"Kinderen leren hier om te leven, niet voor toetsen."

Wat betekent dat in de praktijk?

Net als bij andere basisscholen worden de kinderen begeleid naar de kerndoelen van het primaire onderwijs. Dat gaat alleen anders dan gebruikelijk, maar wel volgens een concept dat door de onderwijsinspectie is goedgekeurd. Maximaal 15 kinderen, van 4 tot 12 jaar, nemen deel. Op dit moment zijn dat er drie, met 8 begeleiders. In plaats van in een eigen gebouw zijn de kinderen elke dag op een andere plek te vinden, al is de uitvalsbasis Jesses huis in de Twaalfmorgenstraat. Er wordt gebruik gemaakt van meerdere locaties in de natuur (bijvoorbeeld Landgoed Bleijendijk in Vught, De Locatie in Vlijmen en de Oosterhoeve bij de Oosterplas in Den Bosch), musea, praktijklokalen, het ouderlijk huis, bedrijven, enzovoort. In een gemiddelde week van 3,5 dag is er een dag natuur, een dag cultuur (museum, schoolreisje, werkbezoek) en anderhalve dag met wisselende invulling. De vrijdag is vrij.

Werkwijze

De werkwijze van dit onderwijs omschrijft Jesse zo: "Kinderen worden gestimuleerd om in contact met hun innerlijke kompas te blijven door begeleiders die hun passie volgen. Dan is het veel makkelijker om effectief informatie op te nemen."



Wat duidelijk is: de Kids Academy verzorgt een heel ander type onderwijs dan de meesten van ons gewend zijn. De één zal het onmiddellijk aanspreken, de ander zal er niets in zien. Je kind gelukkig zien, zelfbewust en creatief, wie wil dat nu niet? Of je daarvoor de Kids Academy in wil schakelen, kun je bepalen door je verder te informeren:

Bliss Vibration Kids Academy
telefoon: 06 21 22 10 49
e-mail: kidsacademy@blissvibration.com
website: www.blissvibration.com

Anja van Kleef

De digitale wijk

Wijkbewoners vinden Buurtkiep nuttig platform

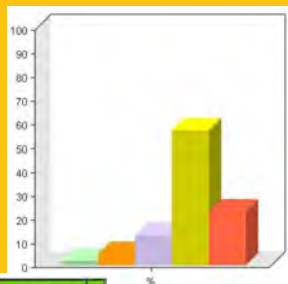
Het overgrote deel (80%) van de wijkbewoners die op de Buurtkiep ingeschreven staan, vindt de Buurtkiep een nuttig platform voor de wijk. Ook vindt een ruime meerderheid (62%) dat de informatie op de Buurtkiep een goed beeld geeft van wat er in de wijk te doen is. De weekmail die elke ingeschrevene automatisch op vrijdag toegestuurd krijgt, wordt door ruim 60% gelezen. En ruim de helft (54%) raadpleegt het platform regelmatig.

Dit zijn de belangrijkste uitkomsten van de enquête die de buurtverbinders afgelopen december onder de ruim 650 ingeschrevenen op de Buurtkiep heeft gehouden. Ruim 220 personen (respons 34%) vulden de enquête in. Veel deelnemers (circa 65) maakten gebruik van de mogelijkheid verbetersuggesties te doen. Hieruit blijkt dat de berichtgeving op de home-page van de Buurtkiep gevarieerder mag. Zo staat er relatief veel cursusinformatie op De Buurtkiep, en missen deelnemers vaak onderlinge interactie. Verschillende deelnemers vragen zich af waarom instellingen als gemeente en andere organisaties de Buurtkiep niet benutten voor wijkgebonden informatie. Ook zijn er door enkele deelnemers wensen geuit over het platform zelf. Deze hebben betrekking op de inrichting van de home-page en het gebruik van het platform op de smartphone. Ook zijn er deelnemers die nog onvoldoende weten hoe ze hun eigen inschrijving op de Buurtkiep kunnen beheren.

De buurtverbinders zijn blij met de uitkomsten van dit onderzoek. Het geeft aanknopingspunten voor aanscherping van de voorlichting over de Buurtkiep.

Hans Kessens

Ik vind de Buurtkiep een nuttig platform voor de wijk



Antwoordmogelijkheid	Aantal	Percentage
Helemaal mee oneens	5	2%
Oneens	11	5%
Neutraal	28	13%
Mee eens	126	57%
Helemaal mee eens	52	23%

Een rubriek die aandacht besteedt aan de internetkant van allerlei wijkinitiatieven. Deze keer twee onderwerpen: wijkwebsite de Buurtkiep en het Netwerk Buurtdemocratie. Ook een internetactiviteit te melden? Laat het ons weten!

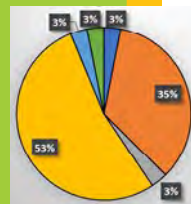


Netwerk Buurtdemocratie Muntel Vliert Orthenpoort

Het netwerk bestaat uit wijkbewoners uit De Muntel-Vliert –Orthenpoort. Er is een Kerngroep van vijf personen die aanvragen voor subsidies van het Dorps-en Wijkbudget uitzet in de wijk. Deelnemers in het netwerk bepalen vervolgens gezamenlijk óf en hoeveel subsidie een activiteit kan krijgen. Doel is de democratische werkwijze als wijkgroepering te bevorderen.

In 2017 ontstond er zo 32 adviezen, waarvan, met de klok mee

11 (= 35 %) gedeeltelijk toegekend
1 (= 3%) geheel toegekend
17 (= 53%) volledig toegekend
1 (= 3%) terug naar gemeente
1 (= 3%) advies ingetrokken
1 (= 3%) afgewezen



Het is ook jouw wijk !

Doe mee en bepaal samen met andere wijkbewoners welke activiteiten in het kader van leefbaarheid en welzijn subsidie krijgen.

Hoe ?

Het enige wat je hoeft te doen is jezelf aanmelden bij het Platform de Buurtkiep. Ga naar buurtkiep.nl en schrijf je in als wijk-/ buurtbewoner, zodat jij jouw mening over activiteiten en gevraagde subsidies kunt geven. Het draagvlak voor beoordelingen en adviezen wordt hiermee vergroot.

De Sociale Sportschool

Rolstoelers en sporters

Senioren in een rolstoel en sportieve jonge mensen die van een stevige bootcamp houden, valt dat te combineren? Het kunstenaarsduo Sjaak Langenberg en Rosé de Beer hebben die vraag afgelopen jaren positief beantwoord. Het heeft geresulteerd in de Sociale Sportschool die in Den Bosch furore maakt. In deze wijk is een combinatie gemaakt tussen woonzorgcentrum Nieuwehagen aan de Gervenstraat (tegen de Muntel aan) en Olympia Sportcentre aan het Werfpad in de Orthenpoort.



Ook de deelnemers in de rolstoel bewegen naar vermogen mee. Uiterst links Patrick Middelkoop, de trainer van Olympia Sportcentre.
Foto Sjaak Langenberg.

Buitenlucht

In groepen van circa 24 mensen (12 in de rolstoel en evenzoveel sporters) gaan ze onder leiding van een sportinstructeur de buitenlucht in. Op het grasveld bij het Kruithuis maar, ietsje verder, in het Prins Hendrikpark bij de IJzeren Vrouw kan natuurlijk ook. De sporters volbrengen een serieuze work out, slalomend tussen de rolstoelen door, zo nodig met de voetsteunen als hulpmiddel voor sit-ups. De ouderen worden, naar vermogen, actief betrokken bij de lessen. Heerlijk in de buitenlucht in een uitermate vitale en sportieve setting.

"We krijgen er heel veel positieve reacties op," zegt Rosé, zowel van de sporters als de ouderen. "Mensen vragen na afloop vaak wanneer de volgende les is, zo leuk vinden ze het," vult Sjaak aan.

Geluk

De Sociale Sportschool is ontstaan vanuit een project van het Stedelijk Museum 's-Hertogenbosch rondom het thema geluk, in brede maatschappelijke zin. Rosé de Beer: "Het museum had ons uitgenodigd voor een project dat verbinding legt met de stad en haar bewoners."

In de beginfase was Youri Wladimorov van de gelijknamige sportschool in Oost (inmiddels Easy Active Den Bosch geheten) een van de kartrekkers in samenwerking met Eemwijk uit de Aa-wijk van de Van Neynsele groep. In Den Bosch is het initiatief inmiddels breed aangeslagen. Aan de sportzijde doen Olympia Sportcentre, Van Gent Sport en Easy Active mee. Vanuit de instellingen zijn dat Van Neynsele, Brabant Zorg en Vivent. Het 'geluksproject' van het museum is na drie jaar geëindigd, maar de gemeente 's-Hertogenbosch, Stichting Doen, en het Rabobank Coöperatiefonds hebben zich als partner gemeld.

Stichting

"We hebben de activiteiten nu ondergebracht in de Stichting Sociale Sportschool, die zonder winstoogmerk werkt," zegt Sjaak Langenberg. Sociaal maatschappelijk projectontwikkelaar Noël Josemans heeft zich bij het team gevoegd. Samen hebben ze een



Sjaak Langenberg en Rosé de Beer, de initiatiefnemers van de Sociale Sportschool.
Foto Ben Nienhuis



Foto Ben Nienhuis

samen in actie



Actief in het park, zowel de begeleiders als de deelnemers in de rolstoel.
Foto Ben Nienhuis.

aansprekende website ontwikkeld. Hier is alle informatie rondom deze activiteit overzichtelijk terug te vinden: een agenda waar en wanneer sociale bootcamps worden gehouden, waar men zich kan aanmelden, hoe men partner kan worden van het project. Zelfs een kleine webshop voor originele en bijpassende t-shirts en jasjes wordt binnenkort geopend.

Mantelzorgers

"Deelname kan ontstaan vanuit het verzorgingsstehuis waar men verblijft of vanuit de sportschool waar men traint, maar individueel kan men zich ook melden.

Iemand in een rolstoel die nog zelfstandig woont, iemand die niet bij de sportschool zit maar wel wil sporten. Ook mantelzorgers zijn welkom om samen met pa of ma te sporten, alles is mogelijk," zegt Rosé.

Het project Sociale Sportschool begint inmiddels weerklink te vinden. Vanuit het hele land komen verzoeken om informatie. Dit jaar worden er pilots opgestart in vijf andere steden. Sjaak Langenberg: "Men kan zich voor een schappelijke jaarlijkse bijdrage bij ons aansluiten en gebruik maken van het concept en van de website die we ontwikkeld hebben: www.socialesportschool.nl."

Jos van Rijsingen



"Ik probeer elke dag nog te gymmen."

Martien Craanen (ruim 100 jaar!) is een van de actiefste deelnemers bij de training in Nieuwehagen.
Foto's Jos van Rijsingen

Soms is het beter binnen te blijven. Gelukkig heeft verzorgingshuis Nieuwehagen aan de Gervenstraat een heel geschikte zaal waar ook gesport kan worden. Vandaag heeft trainer Patrick Middelkoop van Olympia Sportcentre zijn deelnemers vanuit de sportschool aan een stevige warming up gezet, en ook de oudere deelnemers komen los. Een opvallende, vitale, mannelijke deelnemer is Martien Craanen. Als we hem heel voorzichtig vragen 'Hoe oud?', zegt hij nonchalant 'Honderd en zeven!': honderd jaar en zeven maanden. Zijn vrouw is drie jaar geleden overleden, maar hij woont, met de gebruikelijke ondersteuning, nog wel zelfstandig, vlakbij Nieuwehagen. "Ik vind dit leuk", zegt hij, terwijl hij zijn sparring partner Paul Kokke van de sportschool regelmatig fysiek weerwerk levert,

"maar ik probeer elke dag zelf ook nog wat te gymmen en te wandelen. Het gaat er niet alleen om dat je nog dingen kunt, je moet ze ook doen." Een aantal keren opstaan en weer gaan zitten, met de armen zwaaien, zelfs boksbewegingen maken, het gaat Martien Craanen allemaal goed af. Hij heeft er plezier in, je ziet dat zijn partner van de sportschool er steeds meer aardigheid in krijgt. De senioren-deelnemers doen naar vermogen mee en hebben veel plezier, en dat geldt ook voor de deelnemers van de sportschool. Als het buiten kan, is het nog leuker. Martien Craanen houdt het tot het einde goed vol. "Ik moet wel bekennen dat ik na zo'n training 's middags even rustig aan moet doen," bekent hij. "Maar verder doe ik alles zo normaal mogelijk door. Ik slaap ook goed, maar ik ga pas om een uur of 11 naar bed."



Antoon der Kinderenlaan 7
52AA 's-Hertogenbosch
073-6135318

Specialisaties: COPD

Orthopedische Manuele Therapie

Psychosomatische Fysiotherapie

Bekkenfysiotherapie

Kinderfysiotherapie

www.fysiotherapiebeenhakkers.nl

Dry Needling

info@fysiotherapiebeenhakkers.nl

Arbeidsfysiotherapie

Aangesloten bij Parkinson Netwerk en Schouder Netwerk N. Brabant

Wandelen met ouderen op woensdagochtend om 11 uur.



vd Veerdonk & vd Loo

Administratie en advies

Uw partner in de wijk voor financiële dienstverlening

Victorialaan 15

073-6212105

5213 JG 's-Hertogenbosch

veerdonkloo@hetnet.nl

DIT

l o o p t i n d e g a t e n !

adverteren in de wijkkrant?

wijkkrant@ziggo.nl



Binnenkort iets te vieren?



Hotel • Borrelen • Dineren • Meeting
de Soete Moeder is een officiële trouwlocatie!

Nemiusstraat 4 Telefoon: +31 (0)73 2048840
5212 RG 's-Hertogenbosch Web: www.desoetemoeder.nl

Groene daken:

Vetplanten, wilde bloemen of gras op daken, je ziet ze steeds vaker in Nederland. Ook de Muntel telt al ruim twintig groene daken. De gemeente ziet er graag nog veel meer. Sinds 2014 vergoedt zij daarom bijna de helft van de aanlegkosten.

Groene daken bieden veel voordelen. Zo zorgen ze voor verkoeling in de versteende binnenstad en houden ze water vast. Hierdoor wordt het riool minder belast als het flink regent.

Mooi uitzicht

Een ander voordeel: ze zijn mooi en het geeft een prachtig uitzicht. Voor de vijftien bewoners van de Ackersdijkstraat was het de belangrijkste reden. Vorig jaar februari bedekten zij hun schuurdaken met vetplanten. Op de foto zie je hoe het er in de zomer uitzag. Nog steeds zijn de bewoners er erg blij mee

Word nu vrienden met wijkmanager Marie-Louise Claessens op Facebook



meer tuin, minder verstening

Subsidie per 1 januari ook voor VvE

Ook bewoners Mieke Groen en Caroline Berendsen uit de Van Noremborghstraat willen nu samen met anderen hun platte daken met planten bedekken. Voor Caroline is het tegengaan van de verstening een sterke motivatie: "Je leest er steeds meer over," zegt ze, "dat het nodig is voor de afwatering. Dat groen zorgt voor verkoeling in de zomer. Er zijn hier in de straat veel huizen met uitbouw, veel platte dakleren daken. Uitkijken op groen is toch veel mooier?"

Doe mee

Zij zijn nu met vieren. Voor de buurtsubsidie telt iedere vierkante meter groendak mee, ook uit een straat verderop, maar zijn minimaal zes adressen nodig.

Wil je aansluiten bij het initiatief in de Van Noremborghstraat? Neem contact op met: carolinedegroot@me.com



Hoe houden we in de toekomst droge voeten? Door onder meer te zorgen voor minder verstening en meer groen. Vijftien groene schuurdaken in de Ackersdijkstraat bieden fraai uitzicht op een extra tuin.

Subsidie

Wil je ook groen op je platte dak van huis, schuur, carport, overkapping, appartement of uitbouw? De vergoeding tot € 5.000,- geldt per 1 januari 2018 ook voor Verenigingen van Eigenaars (VvE).

Meer weten? Zie: www.s-hertogenbosch.nl/groenedaken

Wil je als huurder weten wat er mogelijk is? Neem contact op met je woningbouwvereniging!



Een hond lacht je nooit uit

Er is weer een nieuw initiatief gespot in de wijk. Sinds kort is er in de Vliert een nieuwe praktijk met therapie samen met een hond. Speciaal voor mensen (kinderen) met autisme, met een traumatische ervaring of met hechtingsangst kan dit vaak behulpzaam zijn. Ook het vergroten van zelfvertrouwen gaat bijzonder effectief met een hond. De hond Floyd doet het werk en Lilian "leest" de hond. Haar praktijk heet daarom ook "Meneer Hond".

Floyd

Een hond oordeelt niet, vindt jou altijd oké en heeft geen verborgen agenda. Dat is het bijzondere aan therapie met een hond. Floyd is een zwarte labrador die graag contact maakt met mensen. Dat doet hij rustig en niet opdringerig. Hij voelt heel goed stemmingen aan, zoals verdriet en angst en dat laat hij zien (aan Lilian). Op die manier kan de therapeute zijn gedrag "lezen". Floyd is gecertificeerd wat betreft veiligheid en betrouwbaarheid en hij werkt graag. Verder is de hond niet afgericht, maar wel heel gehoorzaam. Labradors worden vaak ingezet als hulphond, maar niet iedere hond is zo maar geschikt voor dit werk.

Hoe het begon

Lilian (52 jaar) heeft psychologie gestudeerd en werkt al 12 jaar met jongvolwassenen met autisme. Het begeleiden en coachen is haar dus niet vreemd. Toch heeft ze het werken met de hond min of meer per ongeluk ontdekt. Op een dag bezocht ze een nichtje in de psychiatrie. Ze gingen wandelen en Lilian stelde voor dat het nichtje de hond zou begeleiden. Vanaf dat moment veranderde het meisje van een teneergeslagen figuurtje in een stevige dame die fier naast de hond liep. Thuisgekomen ging Floyd bij het meisje liggen en zij was daar duidelijk blij mee. Dat moment was voor Lilian zo mooi dat ze dacht: "Hier ga ik werk van maken." Dat heeft ze waargemaakt door diverse trainingen en cursussen te volgen.

De praktijk

Als er iemand met een vraag om hulp komt, wordt eerst in een kennismaking nagegaan of Meneer Hond in dit geval daadwerkelijk iets kan betekenen. Het programma kan dan op diverse locaties plaatsvinden, afhankelijk van de problematiek en de voorkeur. Ook het tempo en de materialen worden afgestemd op de klant en het probleem. Meer informatie is te vinden op de site van Meneer Hond: www.meneerhond.nl

Marjan Klinkhamer



Wijkgebouw De Slinger

Het is de laatste woensdagmiddag van januari, 14.00 uur als ik met Ad Arens aan een tafel zit in de bar van wijkgebouw De Slinger. Ad Arens is de nieuwe voorzitter van het bestuur van de Slinger. In het Stadsblad had hij de oproep voor nieuwe bestuursleden gelezen en gedacht: "Dit is misschien wel iets voor mij!" Bijna twee maanden is hij zich nu aan het oriënteren om een goed beeld te krijgen van hoe het er in de Slinger aan toe gaat.

Op de Buurtwebsite "De Buurtkiep" zegt hij over die eerste weken: "Wat mij in de oriëntatiefase het meest heeft getroffen was de bezorgdheid over maar vooral de betrokkenheid van iedereen bij het voortbestaan, het welzijn en het goed functioneren van buurthuis de Slinger, of beter gezegd: "onze" Slinger. Dit heeft mij aangemoedigd en gemotiveerd om als voorzitter keihard te gaan werken aan een mooi, hernieuwd buurthuis van en voor buurtbewoners, waar iedereen zich welkom voelt."

Hij eindigt zijn verhaal op de Buurtkiep over die eerste weken met: **VERSLINGERD AAN DE SLINGER**

Deze slogan van hem is voor mij de aanleiding om te vragen hoe het er nu mee staat, met dat "verslingerd" zijn. Er valt meteen een veelbetekenende stilte in de Slinger. "Laat ik het zo zeggen," gaat hij even later verder, "ik ben weer helemaal terug op aarde." Ad grijpt in zijn tas en legt een document op tafel: Ruimte voor de kracht van de wijk, uit maart 2013. Ook heeft hij in verschillende krantenartikelen gelezen welke plannen en ideeën er voor de Slinger allemaal al bedacht zijn. Hij kijkt me aan. "Alles gelezen hebbend,



ben ik me af gaan vragen; hoe komt het toch dat, ondanks dat er met zoveel mensen zoveel geweldige ideeën en plannen zijn ontwikkeld, de Slinger op dit moment zo weinig buurtactiviteiten heeft? Dat er zo weinig kinderen en jongeren in de Slinger te vinden zijn terwijl er zoveel energie is ingestopt? En door deze vraag is bij mij de realiteitszin teruggekomen en ben ik met beide benen terug op aarde gevallen. Kan ik mijn belofte, mensen verslingerd aan de Slinger te laten zijn, waarmaken? Ik denk het niet," zegt Ad, om even later verder te gaan: "Of zijn er toch nog mogelijkheden te vinden om de Slinger op te laten bloeien? In mijn achterhoofd blijft toch heel zacht doorklinken: ja, er zijn mogelijkheden. Maar dat kan alleen als er een grote groep mensen de schouders mee onder wil zetten en mee wil gaan denken aan hoe wij ons buurthuis tot een levendige ontmoetingsplek kunnen maken. Alleen samen kunnen we daar vorm aan geven en met samen bedoel ik: gemeente, buurtgenoten, gebruikers, personeel en bestuur. Daarom heb ik vanaf nu een nieuwe slogan die ik telkens bij iedere ontmoeting of bijeenkomst zal roepen: **WAT IS DE SLINGER JOU WAARD ?**

Toon van Rijnsoever

Welkomplein nieuw in de Slinger

Welkomplein is een groep vrijwilligers die onderdak heeft gevonden in de Slinger. Welkomplein is bedoeld om binnen de gemeente 's-Hertogenbosch statushouders en andere inwoners met elkaar te verbinden. Welkomplein ondersteunt initiatieven die door de mensen zelf worden aangedragen. Zo zijn er een filmmiddag en een spelletjesmiddag georganiseerd voor kinderen, een stadswandeling, vaartochten over de Binnendieze, zwemmen voor vrouwen, en een middag bowlen samen met kinderen van minderbedeelden. **Zaterdag 3 maart 2018** is er weer een bijeenkomst en activiteit in de Slinger. Iedereen is welkom!





Advies, thuisbezorging
en alle andere diensten
van uw apotheek.



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



ARTS
health care



Bel voor een
afspraak
073 613 67 13

Heeft u vage, chronische en/of mentale 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

Gerard Doustraat 20 | 's-Hertogenbosch | cor@artshealthcare.nl

DANKZIJ DE BOSSCHE GROENEN

- wordt er zuinig omge-
sprongen met de natuur
- mogen brommers en
scooters de binnenstad
niet meer in

WAT BETREFT DE BOSSCHE GROENEN

- gaat de snelheid op de
A2 en A59 omlaag
naar 80 km/u
- komen er overal langs
de A59 hoge geluids-
schermen

DOE MEE EN STEM 21 MAART

DE BOSSCHE GROENEN

GEEF JOURNAAL STAD EEN GEZICHT

MUNTEL/VLIERT/ORTHENPOORT

GA NAAR WWW.DEBOSSCHEGROENEN.NL OF VOLG ONS OP

feestartikelen en verhuurbedrijf



De twee leukste winkels van Den Bosch onder één dak.

Aartshertogenlaan 1
5212CB Den Bosch
telefoon: 073 6130641

Mary's cadeaushop
telefoon: 06 44032030

www.las-feestartikelen.nl info@las-feestartikelen.nl

Acupunctuur

j.van Roessel
Lid NVA



Antoon der Kinderenlaan 7
5212 AA Den Bosch
Tel. 073-613 53 18

Wandelgroep 'De IJzeren Vrouw'
een wandelgroep voor ouderen

wanneer: Elke woensdagochtend starttijd 11.00 uur

hoe lang: Rondje IJzeren Vrouw, ± 1 uur

startpunt: Praktijk Fysiotherapie Beenhackers
Antoon der Kinderenlaan 7
Den Bosch 073 6135318



*Begeleid door een Fysiotherapeut.
Er zijn geen kosten aan verbonden.*



Van Noremborghstraat 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



**VERANDERING
BEGINT HIER**

GROENLINKS

Goed om te weten...

Wil jij vluchtelingen helpen met het leren van Nederlands?

(1 ½ uur per week)

Meld je aan bij:

elinders@vluchtelingenwerk.nl



Wil jij 2 uurtjes per week een nieuwkomer (statushouders met een woning in de gemeente Den Bosch) begeleiden met het leren van de Nederlandse taal? Je hoeft daarvoor geen docent te zijn, motivatie en betrokkenheid zijn veel belangrijker.

Er zijn aanvragen voor taalcoaches in alle stadsdelen van Den Bosch, ook in Muntel, Vliert en Orthenpoort. Informeer vrijblijvend.

Luisterhelden in de nacht gezocht voor luisterlijn Den Bosch.

Veel mensen ervaren de luisterende oren van de Sensoorvrijwilligers als lichtpuntjes in de nacht. De luisterlijn Sensoor is hard op zoek naar nieuwe vrijwilligers voor dit waardevolle werk.

Sensoor Den Bosch start 23 februari 2018 met het trainen van nieuwe vrijwilligers. Geïnteresseerd? Ga naar www.sensoor.nl/vrijwilligerswerk.

Bellen voor een anoniem gesprek kan naar 0900-0767 en chatten of mailen via www.sensoor.nl.

Kledingcontainer

Veel mensen hebben behoefte aan een kledingcontainer voor afgedankt textiel, maar het Kap. Koopmansplein bleek daarvoor een ongeschikte plaats. Weet jij een plaats voor zo'n container die geen overlast geeft voor omwonenden? Laat het ons weten!

Is dit misschien iets voor jou?

'De Hobbel' op het Taxandriaplein :

- speelplezier voor kinderen, van klein tot groot
- de uitleen voor buitenspeelgoed,
- waar alle kinderen uit de wijk gratis lid van zijn,
- die 5 middagen per week open is, dinsdag t/m zaterdag,
- waar Lorenzo, die iedereen kent, de beheerder is,

zoekt enthousiaste mensen, die het leuk vinden om ons bestuur te versterken. De functies van penningmeester, secretaris en iemand met kijk op het onderhoud van het gebouw, moeten weer ingevuld worden.

We vergaderen een keer per maand, en afhankelijk van de functie komen daar enkele uren per maand bij.

Wil je hier meer over weten, bel 06 46022014, of mail naar ankzeeuwen@gmail.com



Colofon

Verschijnt gratis 5x per jaar

redactie: Wim van den Berg, Anja van Kleef, Toon van Rijnsoever, Jos van Rijsingen.
Met medewerking van Olaf Smit

drukwerk: BladNL, oplage 3600

verspreiding: Anja van der Horst en vrijwilligers uit de wijk

redactieadres: Van Noremborghstraat 34, tel. 073 6135111

e-mail: wijkkrant@ziggo.nl. Mail ons voor **advertenties** en **reacties** of met **informatie** voor de volgende Wijkkrant.

De volgende Wijkkrant verschijnt eind april 2018.
Informatie inleveren vóór 12 maart.

Je hebt vast al eens ontdekt dat foto's maken erg leuk is. Wij hebben enkele tips voor jullie bedacht waarmee het nog leuker wordt.

natuurfoto



De lente begint Een supertijd voor mooie plaatjes. Foto's van jonge dieren zijn altijd leuk en kunnen bijna niet mislukken.

seriefoto



Je kan elke dag een nieuwe foto in de tuin maken. Het is mooi om te zien hoe de natuur in een jaar tijd verandert.



Foto maken voor onze krant? Dat kan!! mail je foto naar: wijkkrant@ziggo.nl Dan staat hij volgende keer in de krant.

Fantasie foto



Je kan kan natuurlijk ook zelf iets bedenken. Zomaar een foto maken van iets wat je mooi of leuk vind. Overal zie je leuke plaatjes voor een foto.

dichtbijfoto



Bloemen zijn erg klein. Probeer dus dichtbij te komen door te bukken. Dat is veel mooier!!

Lievelingsfoto



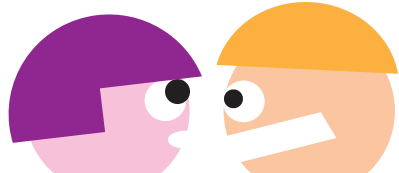
Foto's van familie en vrienden zijn het leukst. Zet deze foto's nooit op internet zonder het eerst te vragen.

superfoto

Maak jij wel eens foto's?

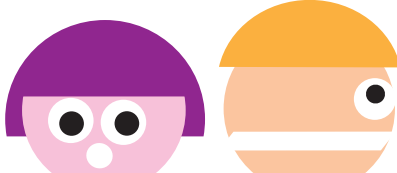
Nou en of!

Ik ben supergoed!



Ik wil een hele mooie foto van mezelf.

Geen probleem Ga maar staan..



Een speciale foto graag.

Natuurlijk! Ik maak altijd selfies, da's extra mooi.

