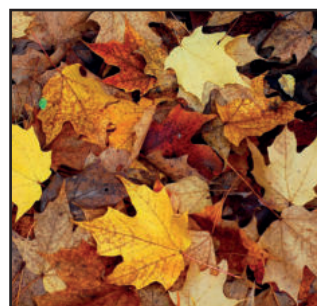


THUIS IN ZORGVLIED

Wijkkrant van, voor en door de inwoners van de wijk Zorgvlied



NOV/DEC 2022

Pilaren en gewelven zien er weer gelikt en gelakt uit



Nee, er hebben nooit Romeinse tempels gestaan op het Burgemeester van de Mortelplein. Ja, het is knipoog van de gemeentelijke tuinontwerper naar lang vervlogen tijden. Voordeel is dat er geen monumentencommissie aan te pas hoeft te komen als je besluit om deze decoratieve ornamenten een nieuw laagje verf te geven.

Foto: Peter van de Elsäcker

Wethouder Esmah Lahlah komt spreken

Ledenvergadering wijkvereniging op 24 november in De Back

(Wijk)wethouder Esmah Lahlah is de hoofdgast tijdens de algemene ledenvergadering van Wijkvereniging Zorgvlied, die op donderdag 24 november om 19.30 uur plaatsvindt in wijkcentrum De Back. De wethouder spreekt over haar portefeuille bestaanszekerheid en in het bijzonder over het armoedebeleid. Ook gaat zij in op de vraag wat de gemeente Tilburg kan doen aan bestrijding van (energie)armoede.

In verband met Corona kon de ledenvergadering de afgelopen twee jaar niet plaatsvinden. Op de agenda staan onder andere de volgende zaken: de voorgenomen samenvoeging van de

Wijkvereniging Zorgvlied en de stichting Exploitatie De Back en de benoeming van de nieuwe penningmeester Bastiaan Maan. De vergadering is bedoeld voor leden van de wijkvereniging, maar andere belangstellenden zijn ook van harte welkom. Ook is het mogelijk om aan het begin van de vergadering lid te worden. Dat is heel eenvoudig en het kost helemaal niets. Op pagina 4 van deze wijkkrant staat meer informatie over het lid worden van de wijkvereniging. De algemene ledenvergadering in De Back wordt afgesloten met een drankje en een hapje.

Tekst: Wijkvereniging Zorgvlied

IN DIT NUMMER

Pag. 2: Recept en Kort Nieuws

Pag. 3: Stefaan Swaak werd mantelzorgmakelaar

Pag. 4: Wordt lid van Wijkvereniging Zorgvlied

Pag. 5: Column Ad Mols

Pag. 6: Nieuws gemeente Tilburg

Pag. 7: Henk en Bepie voel(d)en zich thuis in Zorgvlied

Pag. 8: Drie dagen konden we kunst en cultuur snuiven in Mariëngaarde en De Back

Pag. 9: Kunst en Cultuur

Pag. 10: In Zorgvlied kun je ook lessen volgen in free running

Pag. 11: Kledingmarkt in De Back

Pag. 12: Mariëlle Schoonis is zelfliefdecoach

Pag. 13: Kort Nieuws

Pag. 14: Column Zorgvlied Natuurlijk

Pag. 15: ContourDetwern over mantelzorg en weekagenda wijkcentrum De Back

Pag. 16: Agenda Zorgvlied

RECEPT

Mediterrane knipoog naar de herfst met konijn of kip

Het volgende recept maakte ik met konijnenbouten maar met kippenbouten moet het ook prima gaan.

Voor vier personen heb je het volgende nodig:

Scheut olie
Een gesnipperde ui
Twee tenen fijngehakte knoflook
Twee rode paprika's in kleine stukjes
Vier grote tomaten in kleine stukjes (met de zaadlijsten)
Afgestreken eetlepel paprikapoeder, peper en zout
Glas droge witte wijn
Een pakje tomato frito
Gedroogde tijm en oregano
Vier konijnen- of kippenbouten

Verwarm in een grote pan met dikke bodem een scheut olie. Was ondertussen de bouten, droog ze met keukenpapier, wrijf ze in met peper en zout. Bak ze stevig aan op hoog vuur. Bewaar vervolgens.

Veeg de pan schoon met keukenpapier en verwarm weer een scheut olie. Smoor de uien en de knoflook, minuutje of drie en niet bruin laten worden. Doe de gesneden tomaten en de stukjes paprika



erbij. Ook een eetlepel paprikapoeder, een flink glas droge witte wijn en peper en zout. Laat een half uurtje heel zachtjes pruttelen deels met en deels zonder deksel tot een gladde dikke saus. Na een half uur, langer mag zeker ook, het pakje tomato frito, een scheut water tijm en oregano erbij. Warm laten worden. Doe de bouten erbij en laat ze in een half uur lekker gaar worden. De laatste tien minuten een flinke hand diepvrieserwtjes erbij. Lekker met rijst, stokbrood of een plak polenta.

Tekst en foto: Kristel Stoffels

COLOFON

THUIS IN ZORGVLIED

Wijkkrant van, voor en door alle bewoners van de wijk Zorgvlied in Tilburg. Thuis in Zorgvlied is een uitgave van Wijkvereniging Zorgvlied.

Coördinatie en eindredactie: Ruud Erich.
Redactie: Frits Bressers, Ad Mols, Hans van Roosmalen, Bart Stenders, Kristel Stoffels en Myriam Tacke. Fotografie: Peter van Elsäcker.

Lay-out: Rendier Producties.
Druk: Drukkerij Groels Tilburg.

Email: redactie@zorgvliedtilburg.nl

De volgende wijkkrant Thuis in Zorgvlied verschijnt op 16 december. Kopij en agendagegevens voor die krant kun je insturen tot uiterlijk 6 december.

Adverteren in Thuis in Zorgvlied? Graag! Een mailtje naar de redactie en je ontvangt alle informatie over formaten, tarieven en de actie: zes advertenties halen, vijf advertenties betalen.

Mis niks. Kijk ook regelmatig op de site van de wijkvereniging Zorgvlied: <https://www.zorgvliedtilburg.nl>

Lekker druk langs route Tilburg Ten Miles



De deelnemers aan de Tilburg Ten Miles hadden op zondag 24 september niet te klagen over de belangstelling in de wijk Zorgvlied. De lopers werden flink aangemoedigd zoals hier op de Vierwindenlaan. En dan te bedenken dat ze hier nog net niet op de helft van de te lopen afstand waren.

Foto: Ruud Erich

Stefaan Swaak ging studeren en werd mantelzorgmakelaar

Mantelzorg? Dat doe je toch gewoon!

Soms gebeuren er in een mensenleven wat dingen tegelijkertijd. Dat was in ieder geval in het leven van Stefaan Swaak zo. De buurvrouw werd hulpbehoevend omdat ze steeds verwarder werd, Stefaan zelf moest een behoorlijke tijd revalideren nadat bij hem kanker was geconstateerd, en in zijn commerciële baan in het bedrijfsleven vond hij geen voldoening meer.

„Onze buurvrouw, een zus van mijn schoonmoeder ging snel achteruit. We werden beiden in de zorg om haar betrokken, er werd vaak een beroep op ons gedaan. Toen duidelijk werd dat ze niet meer zonder hulp kon, realiseerden we ons dat we zoetjesaan mantelzorgers geworden waren.”

Salesfunctie

Ondertussen had Stefaan een salesfunctie in het bedrijfsleven. „Meer en meer ging dit me tegenstaan, het onderhandelen over een procentje hier of daar, cijfertjes achter de komma, meer of minder winst voor het bedrijf en ondertussen werd de zorg voor onze buurvrouw steeds intensiever. Mede door mijn eigen ervaring met ziek zijn en het feit dat ik volledig genezen was, ging ik nadenken over wat ik nu eigenlijk wilde. In mijn baan had ik geen lol meer, kreeg er geen energie van, miste zingeving.”

Eigenlijk werd hij al niet gezien als een typische verkoper. In die zin dat hij echt luistert naar mensen in plaats van alleen met commercieel onderhandelen bezig te zijn. Een mensen-mens. Ze maakten mee dat er zaken, zoals een rollator aangevraagd moesten worden, dat er hulp moest komen. Ze werden geconfronteerd met voorzieningen zoals de WLZ, wet langdurige zorg, de WMO, wet maatschappelijke ondersteuning. Stefaan en zijn vrouw werden ondersteund door een zogenoemde mantelzorgmakelaar. Die wist gelukkig de weg door het oerwoud van regels, instanties, gemeentelijke loketten. „Ik heb veel gesprekken gevoerd met hem en raakte steeds meer in de ban van wat het werk precies inhield. Het jezelf verdiepen in situaties van mensen, hun hulpvraag helder krijgen, zorgen dat hun leven een beetje probleemlozer kan gaan verlopen.” Uiteindelijk ging Stefaan in de avonduren weer studeren. Hij volgde, naast zijn baan in de sales, de Post-HBO-opleiding tot mantelzorgmakelaar. Rondde deze succesvol af en sloot zich aan bij de BMZM, beroepsvereniging van mantelzorgmakelaars, waardoor hij ook betaald kan worden door de zorgverzekeraar wanneer dat nodig is. Het was



Stefaan Swaak: „Je weg vinden in de vergoedings- en zorgwereld is geen kleinigheid”.

Foto: privé-collectie

een hele stap om vaarwel te zeggen tegen zijn vaste baan maar dat heeft hij toch gedaan. „Gelukkig komt de maatschappelijke discussie over het feit dat er zo'n groot gedeelte van de met name beroepsbevolking wordt geconfronteerd met mantelzorg, nu goed op gang. Wanneer je er een mantelzorger naar vraagt krijg je negen op de tien keer als antwoord: Dat doe je toch gewoon! en daar zit nu juist het probleem.” Mantelzorg wordt vaak noodgedwongen gegeven, er is geen andere optie. Op eens moet een behoorlijk aantal ballen in de lucht gehouden worden naast soms een volledige baan, soms naast een parttime baan. „Je weg vinden in de vergoedings- en zorgwereld is geen kleinigheid en vraagt veel tijd en volharding. Het levert ergernis en stress op met als gevolg dat naast het vaak inspannende geven van de praktische zorg er een mentale vermoeidheid ontstaat. Mensen gaan

vaak te lang door met het verzorgen en regelen, vergeten zichzelf en moeten zich regelmatig noodgedwongen ziek melden.”

In gesprek

Sinds 1 augustus is Stefaan mantelzorgmakelaar. Wanneer je bij hem aanklopt voor hulp gaat hij eerst met je in gesprek om de situatie helder te krijgen, bekijkt samen met jou de situatie, bekijkt de mogelijkheden doet voorstellen en kan dan de van daaruit voortvloeiende regeltaken overnemen. Dat kan op basis van een vergoeding vanuit de aanvullende zorgverzekering, op particuliere basis maar er worden ook gesprekken gevoerd met werkgevers over de dienstverlening en de vergoeding. Uiteindelijk is het natuurlijk ook in hun belang.

Meer informatie: info@mantelzorgmakelaar-tilburg.nl of kijk op www.mantelzorgmakelaar-tilburg.nl.

Tekst: Kristel Stoffels

Wordt lid van wijkvereniging Zorgvlied!

Wijkvereniging Zorgvlied is een actieve vereniging voor en door bewoners van Zorgvlied. De wijkvereniging stimuleert en organiseert activiteiten gericht op de leefbaarheid van de wijk en op het welzijn van haar bewoners. Wijkcentrum De Back heeft daarin een belangrijke plaats. Verder behartigt wijk- vereniging Zorgvlied de belangen van de bewoners in de wijk bijvoorbeeld naar de gemeente. Een vereniging heeft leden en veel bewoners hebben zich ooit als lid opgegeven. Jaren geleden is besloten dat

alle bewoners van de wijk lid zijn van de vereniging. Maar dat mag zo niet van de wet, ook al is de contributie nul. De oude ledenlijst is gedateerd. Het bestuur wil daarom het ledenbestand actualiseren. Wat staat tegenover het lidmaatschap van de wijkvereniging? Leden onder- schrijven het belang van een actieve wijkvereniging en kunnen daaraan ook deelnemen. Zij bepalen op de Algemene Ledenvergadering (ALV) het beleid van de vereniging en benoemen het bestuur. En zij worden uitgenodigd op bijzondere

gelegenheden. In het voorjaar wil het bestuur weer een ALV organiseren. De contributie blijft nul euro.

Wil je lid worden of blijven, vul dan de strook in en stuur deze naar: Wijkvereni- ging Zorgvlied, Wijkcentrum De Back, Schout Backstraat 33, 5037 MJ Tilburg of doe de strook in een envelop daar in de bus. Je kunt ook het formulier op onze website invullen: www.zorgvliedtilburg.nl/lidmaatschap of met behulp van de qr- code in de aanmeldstrook.

Tekst: Wijkvereniging Zorgvlied

AANMELDING LIDMAATSCHAP

Ik wil graag lid worden of blijven van Wijkvereniging Zorgvlied

Naam en voorletters:.....

Adres:.....

Postcode:.....

Email adres:.....

Telefoon (niet verplicht, wel handig):.....

Meerdere personen op één adres of van één huishouden mogen lid zijn van de wijk- vereniging. De wijkvereniging neemt de privacy-wetgeving en regels in acht.



WORD OOK ACTIEF ALS VRIJWILLIGER IN ZORGVLIED

Wegens vertrek van de huidige secretaris zoekt het bestuur van de wijkvereniging een

SECRETARIS M/V

Heb je interesse? Mail naar secretariaat@zorgvliedtilburg.nl

Welke wijkbewoners willen af en toe bijspringen tijdens activiteiten in De Back?

VRIJWILLIGERS VOOR DE BACK

Heb je interesse? Mail naar beheerder Bart Stenders via deback@kpnmail.nl

De redactie van de wijkkrant *THUIS IN ZORGVLIED* is op zoek naar twee vrijwilligers.

REDACTEUR M/V
COÖRDINATOR ADVERTENTIES M/W

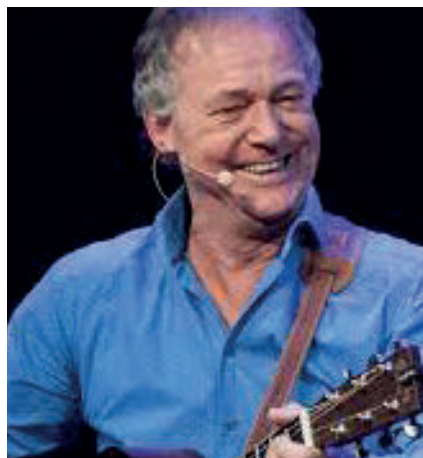
Heb je interesse? Mail naar Ruud Erich via redactie@zorgvliedtilburg.nl

Ik hou van mij

Deze geweldige song van vooral Harry Jekkers (en daarna van nog heel wat anderen), geschreven door Willie Schootemeyer, hoorde ik voor het eerst ongeveer 15 jaar terug. Ik had in het EZT op maandag een 'kunstnie' gekregen en had dinsdagsmorgens een flinke dip. De orthopeed kwam even kijken en na zijn vraag hoe het met mij was, vertelde ik over mijn negatieve gemoedsstemming. Zijn reactie: „Dan moet je naar een psycholoog gaan en niet bij mij zijn.”

Als gevolg van deze buitengewoon non-empathische houding voelde ik me nog iets verder wegzakken. Op dat moment kwam een schat van een verpleegster, zette haar computer aan en zei: „Hier moet je iedere dag een keer naar luisteren” en liet me het me horen. „Ik hou van mij” is geen lieflied van me geworden maar vergeten zal ik zeker de eerste regel nooit. Dat is overigens heel iets anders dan er naar leven. In onze maatschappij, in onze wereld, is het buitengewoon moeilijk altijd optimistisch te blijven.

Het afgelopen weekeinde had ik een feestje van vrienden en daar hoorde ik een gesprek van twee dames op leeftijd, die tegen elkaar vertelden, dat ze niet meer naar het journaal of zelfs talkshows keken. Ze hadden zich teruggetrokken in hun eigen bubbel. Ik vond het een triest gegeven, want ondanks allerlei onplezierige, ja zelfs dramatische gebeurtenissen, ben je onderdeel



van de gemeenschap, van die enorme massa mensen. Is het verstandig, je terug te trekken in jouw bubbel? Beiden hebben een man en de ene heeft kinderen en kleinkinderen. Ze had het over het geweldige contact daarmee en ik dacht: „Hoe kan dat? Goede contacten voor nu en vooral ook in de toekomst blijven onderhouden met je kleinkinderen en tegelijk niets van de wereld om je heen willen weten.”

Allerlei instanties laten horen, dat ze zich bezorgd maken over eenzaamheid, zowel onder de jeugd en als onder ouderen. Corona krijgt dan ten onrechte de schuld. Het zich terugtrekken in een bubbel is geen voorschrift. Het gaat en ging over afstand houden, eventueel een mondkapje dragen. Maar toen de angst toesloeg werd dat vertaald naar het verbreken van contacten in plaats van denken over hoe contacten op een verstandige manier gehandhaafd konden worden. Als ik bedenk, dat ik van me moet houden, moet ik ook mijn

geestelijke gezondheid in de gaten houden. Eenzaamheid leidt naar depressies, leidt naar slechte gezondheid, enz. Het aantal zelfdodingen is toegenomen, vooral onder jongeren. Als ik dat hoor schrik ik me rot. Mijn kleinkinderen zitten in de leeftijd van uitgaan, er kwam een lockdown en zij moesten zich op een andere manier redden. Niet naar school, niet naar voetbal, niet..... Kijkend op het telefoonschermje en zo met vrienden of vriendinnen communiceren. Die knappe vriendin zien en balen van jouw eigen acne.

Hebt u al gehoord van huidhonger? Het mentale genot van een aanraking, van een knuffel ervaren. Veel mensen van mijn leeftijd kennen dat genot helemaal niet. Ze vinden het zelfs aanstootgevend. Hè bah, zelfs mannen die elkaar omhelzen. En zelfs kinderen krijgen dat soms van hun ouders mee.

Een kleine dertig jaar geleden zaten we aan het kerstdiner toen een hele goede vriend opbelde. Mijn kleindochter die naast me zat hoorde aan de andere kant van de lijn een man en toen ik zei „vertel schat” hoorde ik naast me: „Opa, doe niet zo vies. Het is een man.” Toen, maar ook nog later, heb ik haar duidelijk uitgelegd, dat ook mannen schatten kunnen zijn. Dat beaamde ze natuurlijk, want ze kent mij. Gelukkig heb ik haar nooit meer op zo'n mening in woord of daad kunnen betrappen, want inmiddels weet ze wel beter. Nog leuker: op haar werk bij Traverse wordt ze geroemd om haar empathie, voor vrouwen en mannen. Het is een schat.

Tekst: Ad Mols

DE GROOTSTE COLLECTIE WANDELSCHOENEN

Meindl
Lowa
Hanwag
Lomer
Zamberlan
On-running

SPORTIEF
snow, travel & adventure store
professor Goossenslaan 26 Tilburg


By Steffen
Vrouwelijk & Stoer

Inge Steffen

Burg van de Mortelplein 57
5037 PK Tilburg
Nederland

013 850 5085

www.bysteffen.nl

info@bysteffen.nl

Fashion voor de moderne vrouw



Esmah Lahlah is wethouder Bestaanszekerheid, Kansengelijkheid en Talentontwikkeling. Ook is ze wijkwethouder voor Zorgvlied



“Ik ben Esmah Lahlah, 42 jaar jong en samen met mijn twee kinderen Ilyes en Noor woon ik alweer ruim 4 jaar in de Reeshof. We hebben geen huisdieren, maar Noor wil graag een cavia of een konijn. Dus mogelijk gaat het er toch van komen.”

Politieke partij

“Na 4 jaar partij-onafhankelijk wethouder te zijn geweest, zit ik sinds 2 juni namens Groen-Links in het college. Ik voel me er thuis. Dit komt deels door de fijne mensen, maar ook door

de inhoud. Voor mij zijn het klimaat en de bestaanszekerheid de twee meest urgente thema's van nu.”

Tilburgse politiek

“Het is mooi om te zien en onderdeel te mogen zijn van een club mensen, die stuk voor stuk vanuit hun idealen bouwen aan een mooier Tilburg. Een gemeente waar iedereen er toe doet, zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelt en waar iedereen voelt een kans te krijgen om de beste versie van zichzelf te worden.”

Kleurrijk

“Tilburg is een kleurrijke gemeente, waar acceptatie en mee kunnen doen voorop staan. Tilburg is een gemeente met verborgen pareltjes en waar mensen naar elkaar omkijken.

Stedelijk, met een dorps karakter. Met een rauw rafelrandje en veel lef, doen we het net wat anders in Tilburg.”

Achterstaan

“Het frustrereert me dat er nog steeds kinderen vanaf hun geboorte met 3-0 achterstaan, afhankelijk van waar hun wieg staat. Kinderen uit gezinnen met veel talent, maar die niet tot hun recht komen. Dat maakt de ongelijkheid tussen groepen inwoners groot, waardoor het voor veel van hen extra moeilijk is om volwaardig mee te doen. Dat zou ik graag anders zien.”

Bijzondere plek

“In mijn vrije tijd vind je me regelmatig in Stadsbos013 en bij Block013 om te boulderen (klimmen). In de wijk Zorgvlied zijn natuurlijk ook diverse bijzondere plekken. Graag noem ik het voormalige monumentale GGD-gebouw dat nu wordt ingezet voor de opvang vluchtelingen uit Oekraïne, maar ook de vernieuwde groene speel- en sportplek op de hoek van de Vierwindenlaan en de Burgemeester Rauppstraat. En dan vergeet ik nog diverse andere pareltjes, klein en groot. Ik kijk er dan ook naar uit om jullie wijk te bezoeken en kennis te maken met initiatieven, plekken en vooral bewoners”.



Berichten over uw buurt

www.overheid.nl/berichten-over-uw-buurt

Samira en Koen stellen zich voor

Graag stellen wij ons aan u voor. Wij, Samira Ezzahti (wijkregisseur) en Koen Wilsing (omgevingsmanager), werken sinds september vanuit de gemeente voor Zorgvlied en de Blaak. We volgen Diny Maas en Joris Ketelaars op in deze wijken. We kijken uit naar een goede samenwerking met inwoners, (sociale) partners en andere belanghebbenden om een positieve bijdrage te leveren aan de initiatieven en leefbaarheid in de wijk. Wij zijn al bekend met de stad en gemeente, maar kijken ernaar uit om ook de wijk en de bewoners beter te leren kennen.

Luisteren

Wij vinden het belangrijk om altijd goed te luisteren. Elk initiatief of probleem dat u aandraagt, nemen we serieus. Samen kijken we wat er nodig of mogelijk is en welke behoeften er zijn. Het is onze taak om de juiste verbindingen te leggen tussen Zorgvlied en de gemeente. Zo worden deze behoeften zoveel mogelijk meegenomen in de plannen en uitvoering daarvan.

Meedenken

Als wijkregisseur zorgt Samira ervoor dat inwoners van de wijk mee kunnen denken over hun eigen wijk.

Dat zoveel mogelijk inwoners participeren, oftewel meedoen en meedenken.

Dit is heel belangrijk voor de gemeente Tilburg. Koen richt zich als omgevingsmanager meer op de ontwikkelingen op de lange termijn en op vraagstukken van een meer beleidsmatige of strategische aard.

Samen kunnen wij zorgen voor een nog mooiere, betere en veiligere wijk waar een ieder ertoe doet, van jong tot oud.

Mocht u vragen hebben over wat er speelt in de wijk, nu of in de toekomst, dan kunt u contact opnemen met ons. Wij zijn bereikbaar via: Wijkregisseur samira.ezzahti@tilburg.nl – 013 542 95 87. Omgevingsmanager koen.wilsing@tilburg.nl – 013 542 91 63.



Samira en Koen

Uw contactpersonen bij de gemeente

Wijkregisseur Samira Ezzahti : samira.ezzahti@tilburg.nl / 013 542 95 87 en omgevingsmanager Koen Wilsing: koen.wilsing@tilburg.nl / 013 542 91 63
Algemene klachten of meldingen: via 14 013 of de gratis FixiApp.

Ik voel me *THUIS* IN ZORGLIED

Henk en Beppie Benders vertrekken na 23 jaar van Zorgvlied naar Waalwijk

‘Als het tegenvalt komen we gewoon terug’

„Het is puur toeval dat we gaan verhuizen. Mijn broer had zijn huis in Waalwijk te koop staan en vroeg of het niks voor ons zou zijn. En een tijdje terug kregen de mensen hier in de straat een briefje in de bus van een echtpaar dat dolgraag een huis in het Gotenpark wilde kopen. Zij hadden al een keer een bod gedaan op een huis, maar dat bleek net iets te laag te zijn. Wij hebben die mensen benaderd en zo is het balletje gaan rollen.” Aan het woord Henk Benders (64) die samen met zijn vrouw Beppie (62) en hun twee zonen in 1999 een nieuwbouwwoning in het Gotenpark betrokken. Net als de mensen die nu hun huis kopen, waren zij ook al een tijdje op zoek naar een woning in Zorgvlied. „Wij woonden in het drukke gedeelte van de Bredaseweg ter hoogte van het klooster. Wij konden onze jongens van 8 en 10 niet alleen buiten laten spelen. Dat was veel te gevaarlijk. Dus besloten wij om naar iets anders uit te kijken”, vertelt Beppie. Zij hadden al een paar straten gekozen in Zorgvlied waar zij wel wilden wonen. Henk: „Toen lazen we in de krant over het bouwplan op het voormalige zwembadterrein op de hoek van de Friezenlaan en de Vierwindenlaan. Dat sprak ons meteen aan. Mooie grote woningen, een kunstwerk als muur achterin de tuin en een leuke opzet met woningen, appartementen en een groot park in het midden. We hebben hier vroeger zelf best vaak gezwommen. Toen we dit huis kochten hadden we niet eens door hoe bijzonder de woningen eigenlijk waren. Dat zagen we pas toen we de sleutel kregen. Het enige nadeel is dat we geen achterom hebben, maar daar wen je snel aan.”

Inmiddels voelen Henk en Beppie zich echte Gotenparkers. Beppie: „Het werd al snel een gemoedelijk buurtje binnen de wijk Zorgvlied. Er zijn nog heel veel mensen die er vanaf het begin in 1999 wonen. Dat schept toch een band. Ik denk wel dat de mensen in de woningen wat sneller contact maken. Zij zien elkaar veel vaker dan de bewoners van de appartementen.”

Aan die goede sfeer in het Gotenpark hebben Henk en Beppie hun steentje ook bijgedragen. Als het weer het toelaat zet Henk regelmatig op vrijdagmiddag zijn barbecue in het park bij de vijver en geeft hij via de straatwebsite een seintje dat iedereen welkom is. Henk: „Daar houden wij van. Spontaan iets organiseren. Mensen kunnen een stukje vlees en een flesje wijn meebrengen en de rest gaat



Henk en Beppie Benders nemen na 21 jaar afscheid van het Gotenpark waar zij helemaal thuis voelden en vertrekken naar Waalwijk. Foto: privé-collectie

vanzelf. Gelukkig sluiten soms ook mensen uit de appartementen zich bij ons aan.” Overigens was Henk ook jarenlang actief als lid en voorzitter van de Vereniging Gotenpark. Befaamd zijn ook de huiskamerconcerten die in Huize Benders plaatsvonden. Henk: „Met wat passen en meten kunnen we vijftig mensen mee laten genieten. De leukste concerten waren die met Gerard van Maasakkers en J.W. Roy. Het kostte wel wat moeite om ze over de streep te trekken maar het

waren wel avonden om nooit meer te vergeten.”

Het is duidelijk. Henk (inmiddels gepensioneerd maar nog wel actief als vrijwilliger in het onderwijs en de vakbond) en Beppie (al 43 jaar werkzaam bij de UWV) voelden zich helemaal thuis in Zorgvlied. Als Waalwijk tegenvalt, komen zij zeker terug naar de wijk Zorgvlied. „En als het enigszins kan het liefst natuurlijk naar het Gotenpark”, zeggen zij in koor.

Tekst: Ruud Erich

Drie dagen kunst en cultuur opsnuiven



Boven: presentatie van Parkinson-project kunstenaar Twan Hendriks en Oosterhouts Symfonie Orkest. Onder Souvenir Jeugdkoor en het kleurrijke festival-affiche gemaakt door Paul Watty.

Foto's: Peter van de Elsäcker

Drie dagen lang konden de echte liefhebbers en andere belangstellenden kunst en cultuur opsnuiven tijdens het kunst- en cultuurfestival Zorgvlied. Dit jaar niet alleen in Mariëngaarde maar ook in wijkcentrum De Back. Aan die laatste locatie moeten de mensen nog even wennen. Het was er duidelijk minder druk dan in Mariëngaarde. Daar vonden tientallen activiteiten plaats in de sfeervolle kapel, de salon en de werkplaats. Volgens coördinator Rogier Monsieure in Zorgvlied trokken de activiteiten gemiddeld ruim 25 mensen. „Dat is weer iets meer dan vorig jaar maar er waren ook enkele uitschieters. Helaas waren er rond Mariëngaarde veel straten afgesloten en opgebroken. Dat was minder prettig voor de bezoekers. En het weer werkte ook niet mee. Daardoor moesten we ook enkele activiteiten schrappen die buiten plaats zouden vinden”.

Beheerder Bart Stenders van wijkcentrum De Back is wat minder enthousiast. „Vrijdagavond was het hier echt erg stil, zaterdag en zondag liep het iets beter en ook bij ons waren er enkele uitschieters. Met name de voorstellingen van verenigingen die elke week in De Back repeteren trokken wel aardig wat mensen. Bij ons kon je overigens ook hapjes bestellen.” Inmiddels is besloten om het festival volgend jaar in te korten tot twee dagen. Op vrijdag 15 september 2023 is er wel een openingsavond in de kapel van Mariëngaarde maar alle andere activiteiten vinden op beide locaties op zaterdag 16 en zondag 17 september plaats. Meer informatie over het festival is te vinden op kunstencultuurfestivalzorgvlied.jouwweb.nl. Daar staan ook foto's op die dit jaar tijdens het festival gemaakt zijn.

Tekst: Ruud Erich



Thuis in Zorgvlied organiseerde een kleurwedstrijd. Kinderen konden het festivalaffiche inkleuren en ophangen. Op de foto de winnares Julie (5 jaar) uit het Gotenpark. Foto: Ruud Erich

Pianiste Diana Pivak uit Oekraïne



Diana Pivak (2001), een Oekraïens-Nederlandse pianiste, droomt ervan de wereld rond te reizen, adembenemende muzikale momenten met anderen te delen en een leven op te bouwen als professionele solo-pianist. In haar thuisland ontwikkelde ze een levenslange passie voor muziek en bracht deze naar Nederland om haar technische vaardigheden te perfectioneren en unieke stijl te ontwikkelen.

Ze is laureaat van verschillende concoursen en festivals, zoals het Prinses Christina Concours, Classic Young Masters, Moszkowski Competition, Bieszczady Without Borders, Bach Festival en November Music. Gedurende deze tijd volgde Diana verschillende masterclasses bij enkele van de meest gevraagde naar pianisten. Diana woont in Tilburg, waar ze momenteel de volgende stap zet op weg naar een succesvolle muziekcarrière terwijl ze lessen volgt van een succesvolle en wereldwijd bekende pianiste, Vitaly Samoshko. *Kapel Mariëngaarde, zaterdag 10 december. 19.00 uur.*

Virtuosa: vijf accordeonisten



Accordeonensemble Virtuosa brengt een afwisselend programma, waarin zowel klassieke als moderne componisten aan bod komen. Het gaat erom dat muziek je raakt, de ene keer ingetogen en subtiel, de andere keer uitbundig en

vol passie.

De vijf accordeonisten Loes Dircken-de Rooij (muzikale leiding), Trix Reintjens-Rietjens, Bianca IJdema, Wim Roelands en Bout Marcelis weten op hoog niveau de uitgebreide mogelijkheden van hun instrument te laten horen. Zij verrassen door de veelzijdigheid van de accordeon en de professionaliteit van deze musici, zij hebben al op diverse podia in binnen- en buitenland successen geboekt en inmiddels twee cd's op de markt gebracht.

Mariëngaarde, zondag 27 november, 15.30 uur. Toegang: 12,50 euro (t/m 15 jaar 7,50 euro. Reserveren: reserveringenmariëngaarde@gmail.com

Concert met bastuba, sousafoon en harp



Ferd van Gestel op sousafoon en bastuba, en Regina Ederveen op harp, geven op zondag 6 november een bijzonder concert in Mariëngaarde.

Ooit deze combi gehoord? Wees niet bang: het wordt bijzonder boeiend. Het repertoire varieert van hoogst serieus tot kolderiek. Zeg je Ferd van Gestel, dan zeg je muziek. Als je in zeven ensembles met bastuba en sousafoon speelt en ook nog dirigent bent, dan ben je een allround musicus. Regina Ederveen leeft met haar gouden harp de droom van een fulltime klassiek geschoold beroepsmusicus. Beide musici kleuren buiten de lijntjes door deze ongewone mix van muziek te laten horen.

Zondag 6 november, 15.00 uur, kapel Mariëngaarde. Toegang: 15 euro (constant). Reserveren via 06-23307006 (Whatsapp) of via fvgestel61@gmail.com.

De Verlosserij over de dood

De Verlosserij is te gast in de prachtige kapel van Mariëngaarde. We gaan in op het meest rigoureuze kantelpunt van het leven: de dood. Waarin kantelt het?

Doet dat pijn? Kan het een verbetering inhouden? Kunnen we er iets voor doen? Moeten we er iets voor doen? Zijn we met het humanisme beter af op dit punt? Met danseuse Celine Werkhoven, Soundscaper Jostijn Ligtoet, Abt der kapucijnen en voormalig begrafenisondernemer Ad Vermeulen, Pietje den Dood zelf, die uw ziel kan wegen en u van overgangsadvisen voorzien. Bekijk een roerende presentatie van grafmonumenten van kunstenaar Arnold Weel en interviewer Boy Jonkergouw kapt een pad in de jungle van het onbegrijpelijke....

Zondag 30 oktober, 14.30 uur. Kapel Mariëngaarde. Toegang 9 euro, voor bewoners Mariëngaarde 5 euro.

Duo Hiedra met zang en gitaar

De Spaanse zanger Paloma Lázario Arteaga en de Nederlandse gitarist Johan Timmermans vormen het duo Hedra. Zij treden in Mariëngaarde met een gevarieerd muzikaal programma.

Kapel Mariëngaarde. Zaterdag 5 november. Toegang: 10 euro.

Duo Amiche: zang en piano

Due Amiche, twee vriendinnen. Eva Emmen (sopraan) en Agnes Huinen (pianiste) hebben elkaar niet alleen



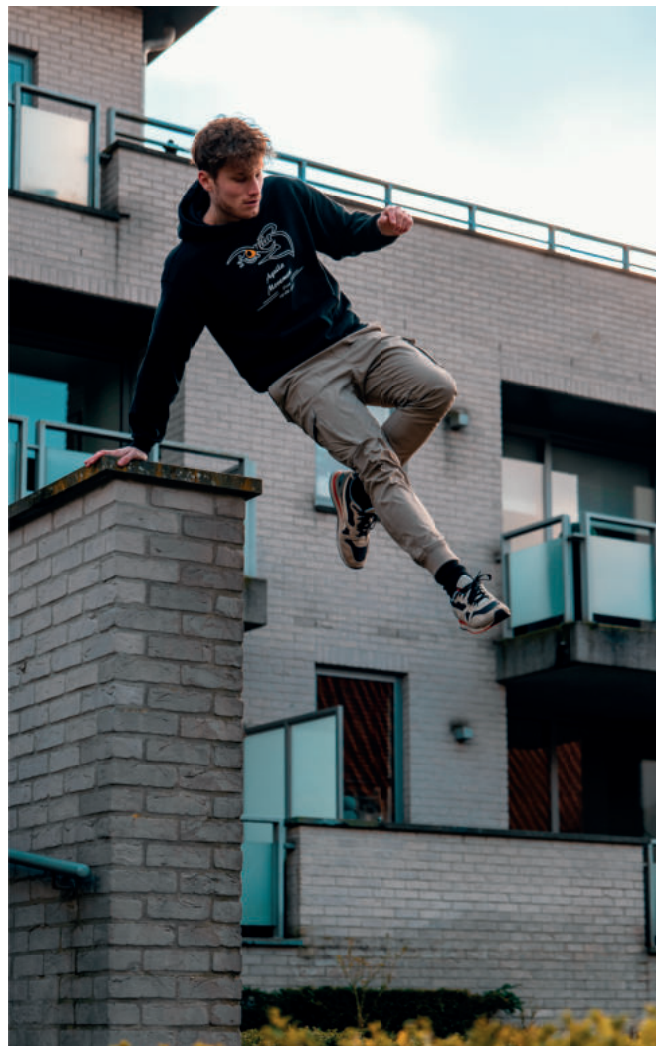
gevonden in vriendschap maar ook in muzikale zin. Ze werken al aanzienlijke tijd samen als duo en hebben inmiddels een aardig repertoire opgebouwd in lied en opera. Hun nieuwe programma bestaat uit liederen van o.a. Satie, Schönberg, Poulenc en Britten. Met hier en daar wat eigenaardigheden. Echt Bizar.

Kapel Mariëngaarde. Zaterdag 29 oktober. 20.00 uur. Reserveren: reserverendueamiche@gmail.com

Teksten en foto's zijn aangeleverd door Kunstcluster Mariëngaarde

Lekker buiten sporten met muren, trappen en hekken

Ook lessen Free Running in Zorgvlied



Jongeren kunnen in Zorgvlied allerlei technieken leren (links) om vervolgens buiten lekker te freerunnen (rechts) met muren, trappen en obstakels als hulpmiddelen.

Foto's: aangeleverd door Daan Seegers

Freerunning is een sport waarbij je je sierlijk door een stad of een wijk beweegt. Bijvoorbeeld muren, hekken en trappen worden niet als obstakels gezien maar als hulpmiddelen.

Gelukkig kun je het in onze wijk, in de gymzaal van de Christoffelschool leren voor je je in de buitenlucht begeeft om je met behulp van alle hindernissen die je tegenkomt in de omgeving uit te leven. Je leert technieken, valbreken, het snel maken van keuzes om te bepalen hoe je iets aanpakt. Tijdens lessen waar veiligheid en plezier een belangrijke factor, zo niet de belangrijkste factor zijn.

Aquila bestaat sinds 2018 en begon ooit als vriendengroepje. „We waren met een groepje bezig met free run, we hadden veel plezier en we deelden onze capriolen op YouTube.”

Van daaruit ontstond het idee om meer mensen te enthousiasmeren en lessen te gaan geven. Daan Seegers stond aan de wieg van dit alles wat uitmondde in het inmiddels verzorgen van lessen op zo'n

negen locaties.

„Ik volgde de opleiding Sport en Bewegen aan het ROC in Tilburg maar ik heb eigenlijk nooit echt wat in het onderwijssysteem gezien. Ik moet een duidelijk doel voor ogen hebben, leren over praktische toepasbare zaken. Free run was mijn hobby en daar wilde ik mee verder. Na vanaf mijn achttiende een poos gewerkt te hebben in de horeca, besloten vrienden en ik lessen te gaan verzorgen in wat voor ons zo belangrijk en fijn was.”

Sporthal

Ondertussen is Daan op zijn zesentwintigste bezig met het bouwen van een sporthal in de Reeshof. Het wordt de eerste free run locatie in Nederland, inclusief zorgkamers voor zorg-professionals zoals fysiotherapeuten en deskundigen op het gebied van diëten. „Wanneer mensen van een jaar of achttien op een van onze andere locaties afhaken omdat ze meer willen dan wij in een gymzaal kunnen bieden, wat overigens erg veel is, zijn ze na

de zomer welkom op de nieuwe locatie in de Reeshof.”

Natuurlijk geeft Daan niet meer overal zelf les. Op de Christoffelschool zijn dat bijvoorbeeld Timo en Tim. Ze maken daar gebruik van alle grote gymtoestellen die er zijn, maken uitdagende opstellingen en zorgen ervoor dat alles veilig en prettig verloopt.

Op vrijdagavond, met uitzondering van de schoolvakanties als de school gesloten is, worden er drie lessen gegeven van een uur. De eerste les begint om zes uur. Er zijn op deze locatie nog een paar plaatsen vrij, verder worden er ook lessen verzorgd in bijvoorbeeld de Leonard van Veghelstraat. Alles is terug te vinden op www.aquilamovement.com. Bewegen, lekker bezig zijn, leren uitdagingen te overwinnen en snel keuzes te maken in een veilige omgeving, begeleid door deskundige mensen, het kan zomaar op loopafstand. Wie weet ga je al snel free runnend naar de les.

Tekst: Kristel Stoffels

Veel belangstelling en prima sfeer in wijkcentrum De Back

Eerste Kleding Markt groot succes



Ook de kinderen hielpen mee met het sorteren en uitstellen van de kleding.

De eerste Kleding Markt op zaterdag 22 oktober in wijkcentrum de Back is een groot succes geworden. Er kwamen ongeveer 100 wijkbewoners naar het wijkcentrum. De sfeer was prima en iedereen was enthousiast. In de lente komt er zeker een tweede Kleding Markt in het wijkcentrum. De markt werd georganiseerd door twee wijkbewoners, in samenwerking met het Kindcentrum Christoffel. Onder het genot van een hapje, een drankje, een optreden en kleding die je gratis uit kon zoeken werd het een gezellige middag. Dit idee was ontstaan tijdens het opruimen van de kledingkast. De ene persoon draagt iets niet meer of heeft een mis-

koop gedaan maar een ander persoon is er juist heel erg blij mee. In plaats van het weg te brengen naar de kringloopwinkel, kun je het ook gaan delen met elkaar binnen de wijk. Met deze budget neutrale markt willen de organisatoren het gevoel van saamhorigheid, solidariteit en verbinding bevorderen in de wijk. Ze willen de mogelijkheid creëren om met elkaar samen te zijn, de verbinding op te zoeken en elkaar te ontmoeten, zonder dat daarvoor middelen noodzakelijk zijn. De enorm positieve reacties en de vele handjes die hebben geholpen waren overweldigend. Vanuit het hart is er door meerdere mensen een bijdrage

geleverd, variërend van hulp bij het sorteren tot sponsoring. Adiva heeft een spetterend optreden neer gezet, TIEN heeft nieuwe kleding gesponsord, Bakker Floor van Lieshout heeft voorzien in lekkere gebakjes, er zijn goodiebags aangeleverd door IntoEars en ontelbare handjes hebben geholpen tijdens de organisatie. Door het bundelen van krachten heeft positieve verbinding en solidariteit op deze prachtige dag een vaste vorm gekregen in de wijk. Het is zichtbaar en merkbaar tijdens de hele organisatie dat er een grote bereidheid is om dit vaker te organiseren.

Tekst en foto's: Roos Assouik



Van Elsäcker Management

peter@vanelacker.tech
+31 (0)651 097265
www.vanelacker.tech

Burg. van de Mortelplein 122
5037PM Tilburg

Interim verkoopmanagement
voor de hightech maakindustrie



Ledeboerstraat 22
5048 AD Tilburg
☎ + 31 (0) 13 467 05 26
✉ info@nouwens-verhuizingen.nl
www.nouwens-verhuizingen.nl



Verhuizen en meer.....

Specialist in het **betalbaar** en **zorgeloos** verhuizen van **senioren, alleenstaande** en **hulpbehoevende** mensen.

Wij verzorgen uw complete verhuizing!

Je grootste levensmissie ontstaat uit je diepste levenswond

Mariëlle Coolen is zelfliefdecoach

Je grootste levensmissie ontstaat uit je diepste levenswond. Dit motto las ik op de website van Mariëlle Coolen, zelfliefdecoach. Dat waren meteen triggers voor mij om in contact te komen, vooral na een berispende mail van haar over mijn column in het vorige wijkblad.

Gek eigenlijk: het maken van een afspraak voor een interview gaf al een klik. Het werd geen interview, het werd een gesprek tussen twee mensen die veel in elkaar herkennen. Uitgangspunt werd eigenlijk de levenswond die leidde tot een missie. Veel mensen hebben zo'n wond, een trauma dat hun hele leven bepaald heeft. Wie op 7 oktober het Brabants Dagblad goed gelezen heeft zag daar het verhaal van Risma ten Wolde over haar wond, nog altijd niet genezen. Mariëlle herkent dit uit haar eigen leven en gaf daar in het verleden al een positieve draai aan. Heel haar werkzaam leven staat in het teken van hulp aan de geestelijk verwonde mens, wat de laatste jaren heeft geleid tot coaching.

Zweverig

Zelfliefdecoach..... Zweverig, egoïsme, ja zelfs narcisme, overdaad aan coaching, te gemakkelijk je eigen verantwoordelijkheid afschuiven, van alles kwam in me op. Maar, onderwees Mariëlle me, zelfliefde heeft niets met dat alles te maken. Het is veeleer je bewust zijn van jouw ego, jouw eigenheid, jouw ik en daarvoor op te durven komen. Het heeft te maken met dromen, die je waar probeert te maken. Het heeft vooral ook te maken met psychische wonden die je door een ander worden toegebracht. Het gaat om dat kind dat van zijn moeder steeds te horen krijgt dat het te dik is, die moeder die 'liefkozend' in het 'zwembandje' knijpt en zegt dat je wel eens af mag vallen. Het gaat om dat kind dat zo gekwetst is, dat het ziekmakend gaat afvallen. Daarover gaat ons gesprek. Over de letterlijk ziekmakende druk die de omgeving je op kan leggen, een druk om te streven naar perfectie.

Het gaat over dat door mij benoemde meisje met haar opgespoten lippen dat dit misschien gedaan heeft om daardoor meer geaccepteerd te worden en dan door mij neergesabeld werd, terwijl ik juist bedoelde, dat ze al mooi is van zichzelf. Is het dan zweverig om die mens in psy-



Mariëlle Coolen. Heel haar werkzaam leven staat in het teken van hulp aan de geestelijk verwonde mens.
Foto: privé-collectie

chische nood te coachen in zelfliefde. Zelfliefde is een vorm van jezelf durven te omarmen, te (h)erkennen wie je bent, hoe je bent en dat te accepteren. Hoe blij kun je achteraf zijn, dat je, zittend in een diep dal, met liefde opgewekt wordt om vervolgens samen weeruit dat dal te klimmen.

Dat iemand zegt waar je het beste je voeten kunt zetten, waar je steun moet zoeken en dan, als blijk van liefde, zelf die steun voor je is. En hoe erg is het, als er helaas zo'n persoon niet in jouw nabijheid is. Zelfliefde is misschien ook de ontdekking dat jij zelf degene kunt zijn op wie je kunt steunen. Het is ook de bewustwording van krachten in jezelf om wonden te helen. Heerlijk als je dan die begrijpende mens kunt vinden, die jou die krachten in jezelf leert ontdekken. Coach is dan een modewoord, eigenlijk een rotwoord. Een coach geeft dan dat zakelijke gevoel, nee, meer een zakelijke overeenkomst want er komt te weinig gevoel bij kijken.

Doordenkend over de inhoud van dit gesprek met Mariëlle hoorde ik op de achtergrond een gesprek tussen Matthijs van Nieuwkerk en Rob Kemps over de

belangrijkste les die zij van hun vaders hadden gehad. Rob vertelde, dat hij rond zijn achtste jaar met zijn vader door Best liep. Hij zag daar een knul op de fiets met een toen populaire hanenkam, helemaal gekleurd. Hij wees er zijn vader hard lachend op, maar in plaats van instemmend gelach kreeg hij te horen nooit te mogen lachen om mensen met hun eigenaardigheden. „Je weet helemaal niet waarom die jongen dat doet. Daarom mag je daar nooit om lachen.” Rob had daar toen al een levensles uit geleerd. „Ik heb ervan geleerd, dat ik geen oordeel moet hebben over het uiterlijk van een ander en dat probeer ik altijd in praktijk te brengen.” Onmiddellijk betreurde ik het, dat ik zo'n levensles nooit gekregen had. Ik had alleen herhaaldelijk gehoord, dat je nooit iemand moest vertrouwen, maar gelukkig heb ik die les altijd verworpen. Mariëlle heeft me enorm aan het denken gezet. Het gesprek met haar is zeker niet afgelopen. We gaan zeker nog verder. En die klik van het begin: och, een interview sluit je misschien af met een handdruk, dit gesprek sloten we af met een knuffel.

Tekst: Ad Mols



Kerstmarkt in De Back

De dagen worden korter, de nachten worden kouder en dan weet je: kerstmis komt er weer aan. Om in de goede kerstfeer te komen, organiseert Vrouwenraad Zorgvlied op zaterdagmiddag 11 december van 13.00 uur tot 16.00 uur een kerstmarkt in De Back. Onder het genot van warme chocolademelk of Turkse thee kun je langs verschillende tafels lopen waar vanalles te zien is. Voor de kinderen is er gelegenheid te knutselen. Ondertussen worden er gratis hapjes geserveerd. We gaan er met zijn allen een gezellige, multi-

culturele middag van maken. We hopen op een markt met een zo divers mogelijk aanbod. Ben je creatief of handig, laat het zien tijdens deze markt en verkoop je spullen aan wie maar langs komt. Een tafel is te huur voor 5 euro. Stuur hiervoor een e-mail naar vrouwenraadzorgvliedtilburg@gmail.com onder vermelding van 'Kerstmarkt 11 december'. Vermeld in je mail je naam en wat je wil verkopen. Na ontvangst van de mail nemen wij contact met je op.

Tekst: Vrouwenraad Zorgvlied

Vrouwenontbijt

Regelmatig organiseert Vrouwenraad Zorgvlied een vrouwenontbijt voor alle vrouwen uit onze wijk. Het is altijd een gezellige ochtend, met lekkere broodjes, koffie en thee. Maar bovenal veel ruimte voor een praatje met deze en gene en soms zelfs een dansje. Het eerstvolgende vrouwenontbijt is op vrijdag 25 november. Graag van tevoren aanmelden; aanmeldformulieren worden uitgedeeld en komen te liggen in De Back.

Energiekosten

Dinsdag 22 november van 19.30 tot 21.30 uur is er in De Back een voorlichtingsbijeenkomst over stijgende energiekosten. Aan de tarieven kunnen we helaas niets veranderen, maar we kunnen wel leren om meer bewust om te gaan met ons energieverbruik. Kom je financieel in de klem door de stijgende energiekosten? Wil je weten hoe je je woning energiezuiniger en duurzamer kunt maken? Wil je weten of je ook in aanmerking komt voor Stichting Ondersteuningsfonds Tilburg (TOF)? Heb je ondersteuning nodig bij invullen van een bezwaarschrift?



totaalfietsen.nl
maakt fietsen leuk en betaalbaar
24/7 Geopend
Officiële popal dealer

Vanaf februari ook Elektrische Fietsen

gratis parkeren

PER 1 JANUARI 2020 IS TOTAALFIETSEN.NL OVERGEGENOMEN DOOR STEFAN MAURIKS

- KINDER, DAMES & HERENFIETSEN
- GRATIS MONTAGE
- GRATIS VERZENDING BIJ ONLINE BESTELLINGEN
- BANDEN SERVICE
- FIETSREPARATIE
- FIETSACCESSOIRES

Burgemeester v.d. Mortelplein 60 - Tilburg - 06 55 32 19 62

Huiswerkbegeleiding voor middelbare scholieren

SCOREN KUN JE LEREN

Ben je op zoek naar ondersteuning bij het maken en/of leren van je huiswerk; wij bieden wellicht datgene waarnaar je op zoek bent!

Een **prettige leeromgeving** waarin vooral **rust, structuur, hulp bij plannen, overhoren en eventueel bijles in een bepaald vak** geboden wordt. Dit alles onder begeleiding van twee ervaren docenten/begeleiders **bij wie je met al je vragen betreffende leerstof terecht kunt.**

Doelgroep: Middelbare scholieren op alle schoolniveaus vanaf klas 1 t/m klas 6
Locatie: Schout Backstraat 41 Tilburg, gebouw Kindcentrum Christoffel basisschool
Tijd: Maandag- t/m donderdagavond van 18:30 tot 20:30 uur. Je kunt je opgeven voor één of meerdere avonden
Contact: Sylvie Willekens 06-13457772
Ad van den Elshout 06-39489094

IEDEREEN UNIEK, SAMEN ÉÉN.

Samen • Vertrouwen • Authentiek • Kwaliteit

- Kinderdagverblijf
- Peuteropvang
- Buitenschoolse opvang

Bel voor een vrijblijvende kennismaking:
013 - 208 65 00

Christoifel
KINDCENTRUM

Schout Crillaert 40 / 5037MS Tilburg

Herfst

Als de zomer, de bloeitijd, voorbij is, wordt het tijd om te oogsten wat gezaaid is. Die periode hebben we eeuwen geleden herfst genoemd, van het Engelse 'harvest'. De term past bij een tijd van wuivende granen in de zomer en maaiers met zeisen in het najaar. Toch verbinden wij herfst al lang niet meer aan de oogst alleen. Niet alleen omdat onze binding met het boerenland is verzwakt, maar ook omdat herfst dieper gaat. De herfst bespeelt ons gemoed. Tijdens een lange wandeling zien we de blaadjes vallen en het lijkt alsof de zomer nooit meer zal terugkeren. Eikels en beukels (waarom heten die beukennoten?) vallen tok-tok van de bomen en prikken in onze voetzolen. Geuren van verval en verrotting stijgen op uit zompige bodems bedekt met zwammen, mossen en bruin geworden varens. De bomen trekken hun sappen terug, sparen hun krachten in knoppen voor het volgende jaar. Bosvogels verzoenen zich, trekken samen op, omdat meer ogen een beter



zicht bieden op voedsel en gevaren. In het open veld zien we vreemde vogels hoog overvliegen. Ze komen uit noordelijke streken en zijn op de vlucht voor kou en honger. In alle vroegte landen lijsters, vermoeid van hun nachtelijke reis, in bessenstruiken. Vinken, kwikstaarten en leeuweriken

gaan golvend over de velden. Ze hebben zojuist hun reis hervat omdat zij niet graag in het donker vliegen. De zon rijst aan een blauwe hemel en weet de aarde nog wat te verwarmen. Tegen het middaguur, als de schaduwen kort zijn, verschijnen hoog in de lucht roofvogels en ooievaars. Op hun brede vleugels laten ze zich in grote kringen op de warmte omhoogvoeren. Dan zeilen ze zuidwaarts af op zoek naar een nieuwe luchtbel die ze opnieuw in hogere sferen brengt. Later in de middag lijkt de zon de bocht af te snijden en verdwijnt ze om de hoek. Kou trekt op. Het schemert reeds als we van onze wandeling terugkomen en de warmte van het café opzoeken. Zelfs het bier is donkerder dan het was. We hebben diepzinnige gesprekken, halen herinneringen op. Op weg naar huis, bij het licht van een lantaarnpaal, dwarrelt het liedje van een roodborst die zijn winterterritorium claimt. Een vleugje weemoed klinkt erin door. Maar dat zit in ons, niet in de roodborst. Die laat zich niet meeslepen door wat was of had kunnen zijn. Die kijkt alleen vooruit.

Tekst en foto: Piet J. van den Hout



van der
Vleuten & Derix
Uitvaartbegeleiding

T 013 592 00 48




Voor een passend afscheid
www.harrietvandervleuten.nl

Henriette Ronnerstraat 19 5038 KH Tilburg



Medinilla
Bloemsierkunst
& Decoratie

Burg. v.d. Mortelplein 44
5037 PJ Tilburg
Telefoon 013.467 02 93
medinilla@home.nl
www.medinilla.eu

**AL MEER DAN
42 JAAR
EEN BEGRIP
IN TILBURG**

Misschien ben je ook wel mantelzorger

ContourdeTwern krijgt regelmatig vragen binnen van mensen die voor iemand zorgen, zonder te weten dat hij of zij mantelzorger is. Het wordt immers als normaal beschouwd om gewoon te zorgen voor je partner, vader, moeder of kind.

Maar wat als de zorgtaken je boven het hoofd uitgroeien en je niet meer toekomt aan jouw eigen werk of hobby?

Herken jezelf hierin of ken je iemand die hier tegenaan loopt? Neem contact op met ContourdeTwern. Een van onze mantelzorgconsulenten kan met jou meekijken en advies geven om eventueel (extra) hulp in te schakelen.

Immers, de overheid heeft diverse middelen ter beschikking gesteld om jou te helpen als mantelzorger. Denk aan de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) via de gemeente voor bijvoorbeeld huishoudelijke hulp en/of hulpmiddelen, of respijtzorg via jouw aanvullende zorgverzekering of via de wet langdurige zorg (WLZ). Via de WLZ kan zorg ingekocht worden wanneer er een indicatie is afgegeven.

Onze mantelzorgconsulenten horen graag jouw verhaal en geven info en advies om te kijken hoe jij als mantelzorger ontlast kan worden. Voor meer informatie: het adviespunt van Contour-



deTwern: 013-5498646

Heb je twijfels of je mantelzorger bent?

Op mantelzorgtest.nl kun je de mantelzorgtest invullen. We zien je graag. Wanneer je de mantelzorgtest ingevuld hebt en je bent een mantelzorger, dan kun je bij jouw gemeente een Man-

telzorgwaardebon aanvragen, als blijkt van waardering voor jouw mantelzorgtaken. Twijfel je? Neem dan vooral contact op met ContourdeTwern. We helpen je graag verder.

De Mantelworgwaardebon kan je vinden op: www.tilburg.nl/inwoners/zorg-en-wmo/mantelzorg-en-vrijwilligers Op deze site kun je trouwens meer vinden over mantelzorg.

Mieke de Vriend

Mantelzorgconsulent bij ContourdeTwern, Tilburg-Zuid.

Tel. 06 - 57878276



WEEKAGENDA DE BACK

MAANDAG

9.00-13.00 Creatief Atelier, dagbesteding voor mensen met een beperking. Info: D. van Manen, diana@hetcreatiefatelier.nl 0683793112

Middag: Remedial teaching informatie: www.mrt-rt.nl

13.00-17.00 Bridgegezelschap 't Okske

13.30-15.30 Turkse vrouwengroep

19.00-20.30 Spaanse les. Informatie: spaanslerentilburg.nl

20.00-23.00 Repetitie Tilburgs Opera Koor

DINSDAG

09.00-13.00 Creatief Atelier, dagbesteding voor mensen met een beperking. Zie maandag.

10.00-12.00 Even weken. Gemeente Tilburg en Contour de Twern. Inloop voor bewoners van Zorgvlied. Voor vragen, opmerkingen of gewoon een praatje.

13.30-16.30 multiculturele vrouwengroep Middag Remedial teaching info: www.mrt-rt.nl

mrt-rt.nl

17.20-20.00 Ffact dancecompany, danslessen diverse leeftijden en stijlen. Informatie: www.ffactdancecompany.nl

17.30-19.30 Eten in de Back. Opgeven via 013-4687373 of deback@kpnmail.nl 19.00-20.30 Spaanse les. Info: spaanslerentilburg.nl

WOENSDAG

09.00-13.00 Creatief Atelier, dagbesteding voor mensen met een beperking. Zie maandag

10.45-11.45 De Groene Muze, bewegen op muziek voor 60+. Meer info: M. Bezems, 0628371006

14.20-19.00 Ffact dancecompany, Danslessen voor basisschoolleeftijd. Informatie: www.ffactdancecompany.nl

19.00-20.30 Spaanse les. Informatie: spaanslerentilburg.nl

19.30-22.00 Repetitie Vrouwenkamerkoor Cantilare

19.30-23.00 Biljartclub de Back

DONDERDAG

09.00-13.00 Creatief Atelier, dagbesteding voor mensen met een beperking. Zie maandag. 13.00-17.00

Comite Welzijn Ouderen Westeind met activiteiten voor senioren.

17.30-21.15 Repetitie Souvenir jeugdkoor

VRIJDAG

13.30-16.30 Knutselmiddag voor dames. Info: W. van den Boer, no-wi@home.nl, 0134633268

15.40-18.40 Ffact dancecompany, diverse danslessen. Informatie: www.ffactdancecompany.nl

19.30-22.00 Maple leaf line dancers

ZATERDAG

09.30-12.00 Ffact dancecompany, danslessen diverse leeftijden en stijlen. informatie: www.ffactdancecompany.nl

wijzigingen/aanvullingen voorbehouden

OVERDAG RUIMTE NODIG? BEL DE BACK: 013-4687373

AGENDA ZORGVLIED

Zaterdag 29 oktober

Diverse straten, 18.30-20.30

HALLOWEEN: Trick or trent

Kinderen komen griezelen in Frankenlaan, Keltenstraat, Saksenstraat, Maresatenstraat, Friezenlaan en Go-tenpark.

Zaterdag 29 oktober

Mariëngaarde. 20.00 uur

Due Amiche: Bizareries

Agnes Huinen (piano) en Eva Ennmen (zang). reserveren: reserveringendueamiche@gmail.com. zie ook pagina 9.

Zondag 30 oktober.

Mariëngaarde. 12.00 uur

Saxofoonkwartet Ottomani

Ton Sparla, Arie Spijkers, Arie Brederode en Marijke van Uden. Toegang gratis.

Mariëngaarde. 14.30 uur

De Verlosserij

Met Om de dooie dood. Zie ook pagina 9. Toegang 9 euro, bewoners Mariëngaarde 5 euro.

Dinsdag 1 november

De Back. 17.30 uur. inloop vanaf 17.00

Eten in De Back voor 10 euro

Aanmelden: 013-4687373, mailen naar deback@kpnmail.nl of loop eventjes binnen bij wijkcentrum de back.

Zaterdag 5 november

Mariëngaarde. 20.00 uur

Duo Hiedra

Paloma Lázario Arteaga en Johan Timmermans. Zie ook pagina 9. Toegang 10 euro.

Dinsdag 8 november

Burg. v.d. Mortelplein. 13.30-16.00 uur

Mobiele Milieustraat

De Back. 17.30 uur. inloop vanaf 17.00

Eten in De Back voor 10 euro

Aanmelden: zie 1 november

Zondag 13 november

't Hooge Veer. 15.00 uur

Concert Dakoor

Toegang 5 euro, reserveren: piusra@home.nl

Dinsdag 15 november

De Back. 13.00-15.00 uur

Inloopmiddag

Gemeente en contourdetwern zitten klaar voor bewoners van de wijk Zorgvlied met vragen, opmerkingen of ideeën.

Stationsstraat 22. 14.00 uur

KBO bezoekt Kessels museum

Kosten: met museumkaart 4 euro, zonder kaart 8 euro.

De Back. 17.30 uur. inloop vanaf 17.00

Eten in De Back voor 10 euro

Aanmelden: zie 1 november

Zondag 20 november

Kapel Mariëngaarde. 15.00 uur

Concert Dakoor

Toegang 10 euro, reserveren: piusra@home.nl

Dinsdag 22 november

Burg. v.d. Mortelplein. 13.30-16.00 uur

Mobiele Milieustraat

De Back. 17.30 uur. inloop vanaf 17.00

Eten in De Back voor 10 euro

Aanmelden: zie 1 november

De Back. 19.30 uur

Energiekosten

Vrouwenraad organiseert voorlichtingsavond over energiekosten. Zie pagina 13

Donderdag 24 november

De Back. 19.30 uur

Ledenvergadering Wijkvereniging

Jaarlijkse vergadering van de Wijkvereniging Zorgvlied. Hoofdgast: (wijk)wethouder Esmah Lahlah

Vrijdag 25 november

Vrouwenontbijt

Zie pagina 13

Zondag 27 november

Mariëngaarde.

Passievol Accordeon

meer info + kaartverkoop: www.mariëngaarde.nl

Dinsdag 29 november

De Back. 13.00-15.00 uur

Inloopmiddag

Gemeente en contourdetwern zitten klaar. Zie 15 november.

De Back. 17.30 uur. inloop vanaf

17.00

Eten in De Back voor 10 euro

Aanmelden: zie 1 november

Dinsdag 6 december

Burg. v.d. Mortelplein. 13.30-16.00 uur

Mobiele Milieustraat

De Back. 17.30 uur. inloop vanaf 17.00

Eten in De Back voor 10 euro

Aanmelden: zie 1 november

Zaterdag 10 december

De Back. 13.00-16.00 uur

Kerstbeurs

Zie pagina 13

Toegang gratis

Kapel Mariëngaarde. 19.00 uur

Diana Pivak

Oekraïns-Nederlandse pianiste. Zie ook pagina 9. Kaartverkoop: <https://fienta.com/nl/herfstserie-diana-pivak>

Dinsdag 13 december

De Back. 13.00-15.00 uur

Inloopmiddag

Gemeente en contourdetwern zitten klaar Zie 15 november.

De Back. 17.30 uur. inloop vanaf 17.00

Eten in De Back voor 10 euro

Aanmelden: zie 1 november

Dinsdag 20 december

Burg. v.d. Mortelplein. 13.30-16.00 uur

Mobiele Milieustraat

De Back. 17.30 uur. inloop vanaf 17.00

Eten in De Back voor 10 euro

Aanmelden: zie 1 november

Donderdag 22 december

De Back, 14.00 uur

Kerstviering KBO

opgeven voor 15 december bij Debby

De volgende Thuis in Zorgvlied komt vrijdag 12 februari 2023 uit. Informatie over evenementen en activiteiten in Zorgvlied tussen 14 februari en 15 april kun je tot 2 februari doormailen naar: redactie@zorgvliedtilburg.nl