

Zonnewijzer

HUISBLAD VAN MIJZO | ZONNEHOF



Jaargang 41
Juni 2023

Wat **mijzo**
bijzonder maakt



INDEX:

blz:

Index.....	1
Informatie Zonnehof / Zonnewijzer.....	2
Een jaar in kleur	3
Petra Lepolder, voorwoord	4
Column/ geluk.....	6
Oksana	7
Duofiets, plezier voor twee	8
Patricia / koningsnacht	10
Zalig zij.....	11
Pinksteren	12
Zorgen in de toekomst, een maatschappelijke opgave.....	14
NL DOET	16
Huurderscommissie	17
Woordzoeker / Uitslag vorige Zonnewijzer	18
Stikstof, we hebben er onze buik van vol	20
Ze zullen hier goed voor je zorgen, moeder	22
Dennis Moes / Samen zingen	25
Pasen.....	26
Buurtcafé / Kermismiddag.....	28
100 jaar Piushaven festival	29
Waterstof gewoon uit moeder aarde.....	30
Genieten in de zon	31
Maretak, een duivelsnest of heksenbezem	32
De orgelman.....	34
Wij namen afscheid	36
Spèèkerbroek	37
Vroeger was alles beter, hoezo?.....	38
Het schortje van ons grootmoeder.....	40
Tilburgse kermis, luchtbuks Ria	42
Even Puzzelen	44
Struikelstenen	46
Tilburgs hoekje /oplossingen 'even puzzelen'	48
Eezelèèchteg	49
Petrus & Pauluskerk, parochie de Goede Herder.....	50
Protestantse gemeente	51
Activiteiten.....	52

41^{STE} JAARGANG NR. 2,
JUNI, JULI EN AUGUSTUS 2023



Locatie Zonnehof,
Huis van de Reit

Professor Gimbrèrelaan 24
5037 EK Tilburg
Tel: 013-4624000

Mensen in onze organisatie

Raad van bestuur:

Mireille de Wee
Annet Boekelman
Patrick de Rooij

Locatiemanager Zonnehof:

Petra Lepolder

Teammanager zorg en welzijn:

Corina Versteeg

Teammanager thuiszorg:

Marieke Mutsaers

Teammanager services en dienstverlening :

Cristel de Groot

Vrijwilligerscoördinator:

Ingrid Stavleu

Thuiszorg Zonnehof:

Monique Verhoeve

Cliëntenraad:

vacatures

Huurderscommissie

(voor de huurappartementen van
TBV Wonen):

Hanneke Bergmans
Diny Leenheers
Loek de Rooij

Redactie Zonnewijzer:

Gerda Steijns
Wybe Feenstra
Hanneke de Jong
José Jacobs
Ingrid Stavleu

De Zonnewijzer verschijnt in de maanden : maart - juni - september - december

Oplage: 260 exemplaren

De volgende Zonnewijzer komt uit: **1 september 2023**

Kopij dient uiterlijk **14 augustus 2023** te zijn ingeleverd bij

Hanneke de Jong, gastvrouw, Mail-adres: Hanneke.de.Jong@schakelring.nl



Het is nu één jaar geleden dat de Zonnewijzer voor het eerst in kleur aan u werd aangeboden. Wat ziet het blad er nu steeds weer feestelijk uit, vindt u niet?

Wij genieten er steeds van voor u zo'n mooi blad te maken en hopen dat u er ook telkens weer van geniet als het bij u binnen komt. Op nog veel zonnige, kleurrijke bladen!

Zonnehof als Innovatielocatie



In mijn voorwoord in de vorige Zonnewijzer heb ik u verteld over onze maatschappelijke opgave en hoe u als bewoner of familielid/naaste van een bewoner ons daarbij kunt helpen. Maar alleen met uw hulp zijn we er nog niet, daarom zet Mijzo ook vol in op innovatie. Er zijn zelfs 3 locaties binnen Mijzo waar we innovaties voor het eerst in de praktijk brengen en ook kijken wat er gebeurt als al deze innovaties samen op één locatie aanwezig zijn. De locatie Zonnehof is gekozen als innovatielocatie omdat het een locatie is in een grote stad en ook omdat het een sterke rol speelt in de buurt en voor de mensen die in het gebouw een huurappartement hebben.

Innovaties zijn er in alle soorten en maten. Sommige zijn technisch van aard of zelfs computergestuurd, andere innovaties zijn juist heel praktisch. Bij Mijzo hebben we een innovatiebibliotheek, zo kan heel gericht gekeken worden met welke artikelen onze bewoners goed geholpen zijn. Een paar voorbeelden zijn een koelsjaal die bij warmte helpt om oververhitting tegen te gaan, speciale drinkbekers of bestek die het mogelijk maken zelf te blijven eten en drinken of kussens die helpen ontspannen en goed te slapen.



Er zijn ook innovaties die breed worden ingezet. Zo werken we in Zonnehof met de BedSense van Momo. In de vorige Zonnewijzer hebt u er al meer over kunnen lezen. BedSense is een klein matje dat onder het matras wordt gelegd en de bewegingen signaleert van de slaper. Op de telefoon kunnen de medewerkers van de nachtdienst zien wie er rustig ligt te slapen en wie niet. Voor de komst van de BedSense liepen de medewerkers een aantal keer hun ronde in de nacht. Ze keken dan even in de slaapkamers van de bewoners om te zien of alles goed met ze ging. Door die controle werden mensen soms wakker, die juist lekker aan het slapen waren. Iets wat natuurlijk niet fijn is. Daarnaast loop je het risico dat er iets gebeurt vlak nadat de controle is langs geweest en dan duurt het weer even tot de volgende ronde.

Ook bij de ochtendzorg helpt de BedSense mee. De medewerkers kunnen nu zien wie er wakker is en beginnen de ochtendzorg bij deze bewoners. De bewoners die nog slapen, kunnen we nog lekker met rust laten. De BedSense registreert de slaappatronen van bewoners en kan daarbij een hulp zijn om het effect van medicijnen te meten. Ook kan het veranderen van het slaappatroon betekenen dat er iets aan de hand is met een bewoner. En dat allemaal door een matje met sensoren.

In Zonnehof gaan we ook aan de slag met innovaties die veel minder zichtbaar zijn. Sociale innovaties noemen we dat. Een voorbeeld hiervan is het inzetten van Ervarea, een organisatie die ons helpt te leren door te ervaren. In de vorm van een interactieve theatervoorstelling gaan ze medewerkers, vrijwilligers en daarna ook familie en naasten trainen in het onderwerp Leven in Vrijheid en onze maatschappelijke opgave. Wij zijn heel benieuwd hoe we dit gaan ervaren en of dit ons en u helpt om te gaan met alle veranderingen. Verderop in deze Zonnewijzer (pag. 22 e.v.) leest u een verslag van zo'n bijeenkomst.

'Leven in Vrijheid' is trouwens binnen de Mijzo-locaties ook een belangrijk onderwerp, maar daar kom ik in een ander voorwoord weer op terug.

Petra Lepolder



Tuinen van Paleis het Loo

ZORGEN

Nee, ik heb het niet over de zorgen, die je aan je kop kunt hebben. Die hebben we natuurlijk allemaal op zijn tijd en die houden je met twee voeten op de wereld. Ik bedoel hier het werkwoord "zorgen" en vooral de zorgen die de zorg heeft om nog goed te kunnen zorgen. Bent u er nog?

U bent allemaal in de situatie gekomen dat u wat extra zorg nodig hebt, dat het op eigen kracht niet meer helemaal, of misschien zelfs helemaal niet meer lukt. Daarom woont u hier zo graag en komen uw dierbaren hier graag op bezoek.

Maar zelfs de ZORG heeft extra aandacht nodig. Er zijn er zachtjes aan teveel die zorg vragen en te weinig die zorg kunnen geven. Als ik met de Zonnewijzer bezig ben en probeer een verhaal in het blad te krijgen waarin wordt uitgelegd hoe zorgen in de toekomst eruit gaat zien, stuit ik steeds weer op ingewikkelde verhalen en maar heel zelden op eenvoudige oplossingen. Eigenlijk vrees ik dat die er ook niet zijn. Ja natuurlijk, nieuwe technische snufjes helpen ons, maar wat me wel duidelijk wordt, is dat we niet afhankelijk kunnen zijn van zorg. We moeten zoveel mogelijk voor onszelf zorgen, onze eigen boontjes doppen en piepertjes schillen.

Maar laten we eerlijk zijn, dat is toch ook wat we het liefste willen! Niet betutteld worden en niet de regie over ons eigen leven kwijt raken, maar op zijn hoogst een helpende hand krijgen om niet te vallen.

Zo zal de zorg in de toekomst ook steeds meer met ons omgaan. Ik heb daar vertrouwen in. Maar de weg erheen vraagt zorgvuldigheid en begrip.

Laten we dus zorgzaam zijn voor de ZORG.

Gerda



Geluk

***Geluk is geen kathedraal,
misschien een klein kapelletje,
Geen kermis luid en kolossaal,
misschien een carrouselletje,***

***Geluk is geen zomer
van smetteloos blauw,
maar nu en dan een zonnetje.***

***Geluk dat is geen zeppelin
't is hooguit een ballonnetje.***

Toon Hermans

Oksana

Oksana is gevlucht voor de oorlog in Oekraïne en in Nederland opgevangen .

Op 10 maart heeft ze opgetreden in Zonnehof als dank voor de gastvrijheid die ze hier heeft ervaren.

Oksana zingt traditionele Oekraïense liedjes en veel gaan over de liefde, de enige kracht die er tussen mensen zou moeten zijn. Ze begon haar concert in Zonnehof met het Ave Maria.



Na afloop werd met de pet rondgegaan. De heel royale opbrengst wordt besteed aan een uitstapje voor de Oekraïens vluchtelingenkinderen hier in het land.

Dank je wel Oksana voor dit heel bijzondere concert !

Gerda



Oksana begeleidt zichzelf op de bandura, een heel bijzonder instrument waarvan er maar enkele bestaan. Het heeft 64 snaren en klinkt als een harp. Een van haar liedjes zong ze met een Nederlandse tekst , waarin vooral de zin "Dank je wel Nederland" nadrukkelijk werd gezongen.

Haar kleindochtertje luisterde en danste mee.





Freek en Joep
onderweg

De duofiets: plezier voor twee

Mijn vader, Freek Boink, is altijd een sportieve man geweest. Wandelen, fietsen en tennis zijn de favorieten. Wat doet hij het liefst? Dat is een onmogelijke keuze. Hij bewandelde lange en korte paden en pelgrimsroutes, fietste in Spanje, Italië en in Frankrijk, zelfs tegen de Mont Ventoux op, en was drie keer per week op de tennisbaan te vinden. Regelmatig kwam hij na een wedstrijd met zijn maat thuis met de kreet: “De oude meesters hebben weer vernietigend toegeslagen!”. Dan hadden ze weer eens een paar overmoedige jongeren tegenover zich getroffen en die sluw en behendig in de pan gehakt.

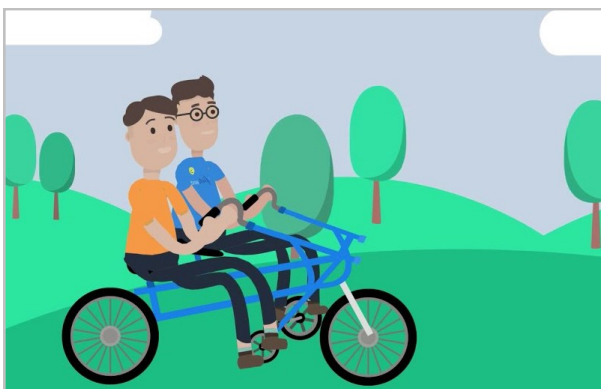
Toen kwam de ziekte van Parkinson en raakten de keuzemogelijkheden steeds meer beperkt. De wandelingen werden korter, de korte ballen niet meer gehaald, de fiets gevaarlijk. Maar op een dag stelde de ergotherapeut een duofiets voor. Dat bleek een geweldige uitkomst.

Mijn vader woont sinds oktober in Zonnehof en we waren blij verrast toen we daar ook een duofiets zagen staan. Als het droog weer is en de fiets is vrij, zitten wij erop. Het is een prachtige uitvinding, vooral omdat je naast en niet achter elkaar zit, zoals op een tandem. Het ding kan niet omvallen en heeft elektrische trapondersteuning zodat het nooit te zwaar wordt. Eén persoon heeft de controle over de snelheid, de elektronica, het stuur en de remmen. De rijder kan meetrappen en zo zoef je met de zon in je gezicht door stad en bos. Vanuit Zonnehof ben je in een wip in de Warande of in het Wandelbos. We zijn al eens via het Bels Lijntje naar Riel gereden en ook de binnenstad is goed te doen. Er zijn eigenlijk overal goede fietspaden en we hebben best wel bekijks met die speciale fiets.

Rijden is helemaal niet moeilijk, maar er zijn wel van die dingetjes die je moet weten, of een keer gedaan moet hebben. Hoe je de batterij plaatst, waar de handrem zit, hoe de rijder veilig op- en af laten stappen, dat soort zaken. Die laatste zit trouwens goed vastgegespt, dus pas extra goed op als je in de buurt van water rijdt: daar wil je niet in terechtkomen.

Mijn twee broers wonen veel dichterbij Zonnehof dan ik en het werd hoog tijd om hen te laten zien hoe de fiets werkt, zodat mijn vader nog vaker samen kan gaan fietsen. Tweede Paasdag was het zover, met twee gewone fietsen en de duofiets trokken we er met ons vieren op uit. De beste manier om te “leren fietsen” is door het gewoon te doen. Dan kom je er vanzelf achter of je tussen die twee paaltjes door kunt (je bent minder breed dan je denkt) en dat je een verkeersdrempel het best recht benadert want anders hang je scheef.

Bij terugkeer vroegen ze ons een stukje te schrijven voor de Zonnewijzer. Dat doe ik met een dubbel gevoel. Ik vind dat iedereen de duofiets moet ervaren en zoveel mogelijk gebruiken. Buiten zijn, bewegen en genieten: wie wil dat nou niet? Ik ben alleen een beetje bang dat als iedereen die fiets ontdekt, hij nooit meer vrij zal zijn. Maar laat dat geen reden zijn om er geheimzinnig over te doen: de duofiets is ge-wel-dig.



Marlies Boink

dochter van Freek Boink,
woongroep 38



Dit is Patricia...

De afgelopen tijd zijn er weer wat nieuwe mensen gestart binnen locatie Zonnehof. Eén van hen stelt zich hierbij aan u voor...

Deze vrolijke dame is Patricia Hoevenaar. Patricia werkt sinds 1 januari in de Brasserie als gastvrouw en heeft altijd goede zin! Hiervoor heeft zij lang gewerkt in de wellnesswereld en als interieurverzorgster. De overstap naar de horeca bevalt haar goed. Patricia heeft het enorm naar haar zin bij u, dus u gaat haar de komende tijd zéker vaak tegenkomen!



Koningsnacht

Het was de avond voor de verjaardag van onze koning
“Maximaal Oranje”

Iedereen had een oranje hoedje, petje of sjaaltje op of om en de zaal was ook in de goede kleur gebracht. Marie-Christien kwam de feestelijke avond opluisteren. Het was erg gezellig!



Zalig zij

Zalig zij die me aanvaarden,
Ook al ben ik dan bejaard.
Die me in m'n daag'lijks leven,
Zorg en ongemak bespaart.
Zalig zij die het beseffen,
Dat 'k ze niet zo goed versta
En die het gewoon negeren,
Als 'k 'n stommitheit bega.

Zalig zij die niet gaan schelden,
Als 'k het tafelkleed verschroei.
Die de andere kant uitkijken
Als ik met m'n koffie knoei.
Zalig zij die niet steeds zeuren:
"Opa loop een beetje recht."
Me niet voor de voeten gooien:
"hebt u dat niet al gezegd?"

Zalig zij die me vergeven,
Als ik niet hun naam meer ken.
Die me heel goed laten merken,
Dat ik nog onmisbaar ben.
Zalig zij die willen helpen,
Als 't misgaat in m'n werk.
Die me gaarne vergezellen
Om te bidden in de kerk.



Zalig zij die voor me zorgen,
Ook al duurt het jarenlang.
Me vertroetelen en troosten,
Als ik eenzaam ben of bang.
Zalig zij die van me houden,
Ook al ben ik hen tot last.
En die op me blijven passen,
Ook als 't hen 'ns ooit niet past.

Zalig zij die met mij samen
Nog eens teruggaan in de tijd.
En die met me blijven praten
Al ben ik de draad eens kwijt.
Zalig zij die me als mens zien
Met m'n vreugde en m'n pijn.
Die me heel goed late voelen
Dat 'k niet eenzaam hoef te zijn.

Ruud van der Heijden

PINKSTEREN

Vorig jaar heeft ons redactielid Gerda in de Zonnewijzer uitgebreid verteld over het ontstaan en de betekenis van Pinksteren. Zij eindigde het artikel met de constatering dat voor de meeste van de Nederlanders de ware betekenis van dit feest volkomen onbekend is. Het is nu een, door de vrije dagen en ook dank zij het mooie weer en de bloeiende natuur, een welkome onderbreking van onze dagelijkse sleur. Ik ga U een heel persoonlijk Pinksterverhaal vertellen omdat dit voor mij al 50 jaar de betekenis van Pinksteren is.



Het familiecamp in 2015

Ik ben getrouwd met Marian. Zij komt uit een erg groot, katholiek gezin met dertien kinderen. Haar vader en moeder waren zeer sociaal bewogen mensen en bij die dertien kinderen konden ook nog wel tijdelijk pleegkinderen opgenomen worden. En dat in een woning met maar drie slaapkamers. Maar haar vader had een lijfspreuk: “Wees lief voor elkaar”. En die spreuk zit in de genen van het nageslacht gebakken.

Zo’n 50 jaar geleden werd besloten om elk jaar een familiecamp te houden. De meeste kinderen waren getrouwd en er waren al een paar kleinkinderen. Dat was toen een hele organisatie. Er moesten tenten worden aangeschaft en kampeermateriaal en er moest een kampeerplaats gezocht worden. Uiteindelijk hebben wij bijna 45 jaar in het Brabantse Helvoirt gestaan. Maar in die 45 jaar is de familie flink gegroeid. En één van die jaren maakten wij zelfs voor het eerst kennis met maar liefst negen nieuw geboren kinderen.

En nu komen ongeveer **150** personen elk jaar naar dit familiekamp en is ook al de vierde generatie aanwezig. Zelfs familieleden die woonden of wonen in Noorwegen, Zuid-Korea en Zambia proberen hun bezoek aan Nederland altijd rondom het familiekamp te plannen.

Het kamp staat bol van activiteiten. Een volley- en voetbaltoernooi, een spooktocht voor de allerkleinsten en voor de tieners een playback show met een echte jury en heuse prijzen. En 's avonds verzamelt zich iedereen in de "schuur" om er tot in kleine uurtjes bij te kletsen. En het is altijd mooi weer.

Als ik tegen mijn kinderen voor de grap zei en nu trouwens ook tegen mijn kleinkinderen, "wij gaan niet naar het familiekamp", dan kreeg en krijg ik de wind van voren. Het familiekamp was en is **heilig**.

En hier komt **PINKSTEREN** om de hoek kijken.

Pinksteren een **heilig** feest. Voor ons is dat het familiekamp tijdens de **Pinksterdagen**, waar de familielijfspreuk "**LIEF ZIJN VOOR ELKAAR**" elk jaar weer waargemaakt wordt.

Wybe Feenstra

Pinksterbloemen aan de waterplas



Zorgen in de toekomst

Een maatschappelijke opgave

Mijzo, dat is zoals u natuurlijk wel weet de overkoepelende organisatie waar ook Zonnehof onder hoort, heeft een belangrijke opdracht: zoveel mogelijk waarborgen dat zorg beschikbaar is voor diegenen die zorg nodig hebben. Dat is in deze tijd een erg lastige opdracht, want we hebben te maken met een grote toename van ouderen en de vraag of er onvoldoende mensen zijn om de zorg op de huidige manier te kunnen blijven bieden. Dus moeten we als samenleving anders gaan kijken naar ouder worden en naar de zorg. Niet alleen omdat het anders kan en moet, maar ook omdat de cliënt een andere soort zorg wil.

Missie

Mijzo wil met een open, nieuwsgierige, blik naar de toekomst kijken. Zij wil een aanjager zijn in de omvorming in de zorg met het doel dat ouderen zo lang mogelijk op hun eigen manier vorm en invulling kunnen geven aan hun leven thuis. Zodra dat niet meer lukt, wil Mijzo er zijn om ondersteuning en begeleiding te bieden. Zij willen er zijn voor ouderen, voor mensen die revalideren en mensen met chronische aandoeningen.

Mijzo wil staan voor respectvolle aandacht, aandacht voor zowel cliënten als werknemers, hun zorg en hun werk en de onderlinge verhoudingen. Zo willen ze het beste uit elkaar naar boven halen.

**Visie van Mijzo**

Ieder wil op eigen wijze zijn of haar leven leiden en ouder worden. Als daar professionele ondersteuning bij nodig is, wil zij de juiste partner zijn. Samen met cliënten, hun naasten, slimme technologie en in goede overleg wil ze de gewenste ondersteuning en zorg bieden. Mijzo wil toonaangevend zijn in de ervaringsdeskundigheid die zij biedt. Zij wil aanjager zijn in de noodzakelijke omvorming om de zorg kwalitatief goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Daarbij wil Mijzo hun medewerkers en vrijwilligers ruimte bieden en creativiteit, lef en persoonlijke groei en ontwikkeling stimuleren. Want alleen samen kan het verschil gemaakt worden, elke dag weer.

Wet zorg en dwang

Sinds 1 januari 2020 is de 'Wet zorg en dwang' van kracht geworden. Het uitgangspunt van deze nieuwe wet is dat onvrijwillige zorg niet mag worden toegepast, tenzij...

Iedereen heeft namelijk het recht om in vrijheid te leven, eigen keuzes te maken en om zelf te beslissen hoe je je dag doorbrengt en waar je woont. Dit geldt ook voor mensen met dementie. Ze hebben weliswaar zorg en ondersteuning nodig, maar dat moet zoveel mogelijk zorg zijn waar ze zelf voor kiezen. Soms kunnen mensen met dementie niet inschatten wat goed voor hen is. Zorgverleners helpen bij die keuzes. Zij houden hierbij rekening met veiligheid en kwaliteit van leven. Dit kan betekenen dat de vrijheid wordt beperkt. Natuurlijk gaan zij zorgvuldig mee om en kiezen er alleen voor als het echt niet anders kan. Het inzetten van zorg die iemand echt niet wil, is altijd een laatste redmiddel.

Mijzo wil stimuleren dat iedereen zo lang mogelijk thuis kan blijven wonen, vitaal en zelfstandig kan zijn onafhankelijk van zorg. Mijzo gaat deze uitdagingen aan én wil er zijn voor ouderen die echt hulp nodig hebben. Dat zien zij als hun maatschappelijke opgave.

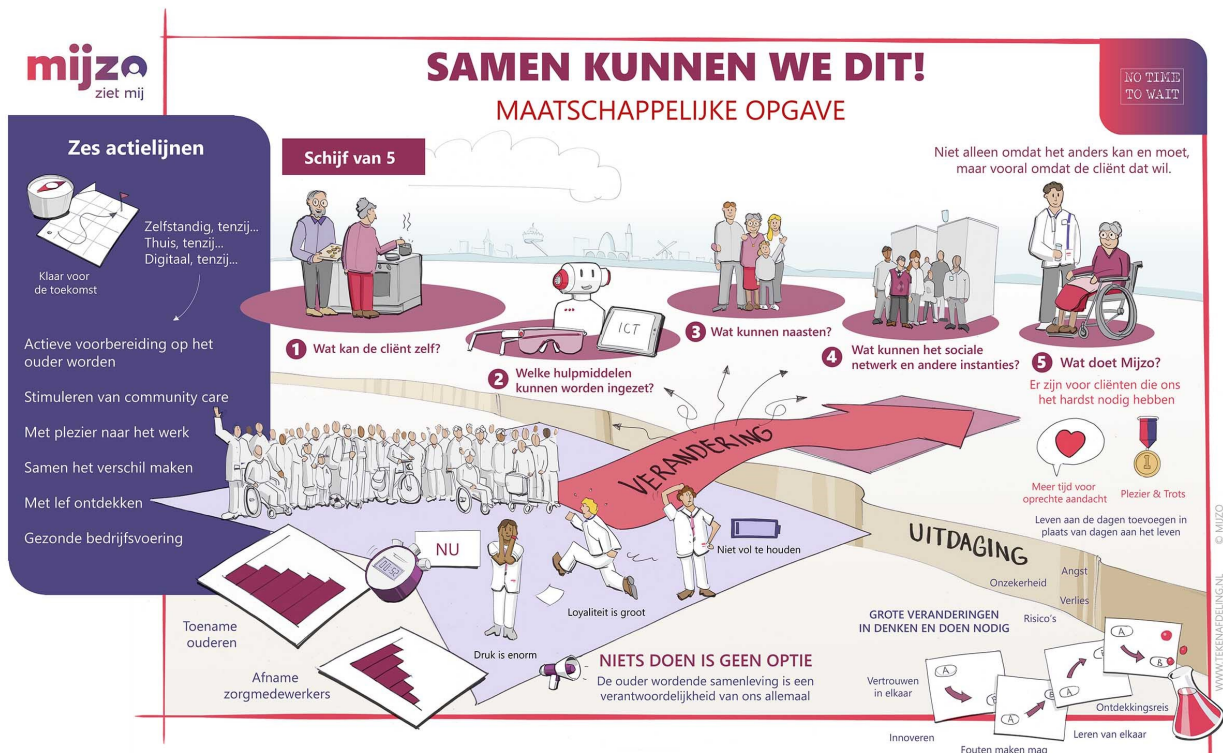
Geen tijd te verliezen

Mijzo wil het gesprek aangaan met cliënten, naasten, medewerkers en vrijwilligers en samen werken aan de grote verandering waar we in de ouderenzorg voor staan. Niets doen is geen optie! Daarom organiseert Mijzo in juni

Informatie avond op onze locatie Zonnehof

Samen met u willen we het hebben over Leven in vrijheid en de maatschappelijke opgave waar we samen voor staan.

Wij nodigen u van harte uit u om naar deze avond te komen, uw aanwezigheid wordt zeer op prijs gesteld. U ontvangt op korte termijn een brief voor verdere uitleg en informatie.





Het zou eigenlijk op 10 maart gebeuren, maar omdat het toen zo'n slecht weer was hebben we in overleg met NL-Doet de datum maar naar 31 maart geschoven. Wij dachten: dan is het vast beter weer!.

Maar.....helaas was het nog steeds slecht weer dus hebben we er onder het genot van een kopje thee/koffie en muziek toch een leuke ochtend van gemaakt.



De plantjes zijn een paar dagen later in de bloembakken gezet. Toen was het gelukkig wat beter weer.



Van de huurderscommissie



Aan de huurders van TBV Wonen in Zonnehof,

Ik de vorige Zonnewijzer hebben wij een oproep gedaan voor nieuwe leden van de huurderscommissie. Helaas is gebleken dat er geen of nauwelijks belangstelling is om zitting te nemen in de huurderscommissie.

Wel heeft de heer Harry Ketelaars, bewoner van appartement 22- 46, toegezegd in bepaalde situaties zijn ervaring in te zetten voor de bewoners maar hij wil liever geen bestuursfunctie.

Dit zal betekenen dat er nu geen huurderscommissie meer is. Ook heeft dit ook tot gevolg dat er geen financiële middelen door TBV meer worden gegeven om b.v. nieuwe bewoners met een bloemetje te verwelkomen of een attentie te verzorgen voor alle bewoners rond Kerstmis.

Mocht u alsnog bedenken dat dit toch wel heel droevig is en dat u eigenlijk wel wilt bijdragen aan een prettig woonklimaat dan kunt u zich altijd aan melden bij Hanneke Bergmans.

Belt u even bij haar aan en zij zal u alles vertellen over welke inspanningen er dan van u verwacht worden. Dat zal heel erg meevallen maar vooral zal het meehelpen het wonen in Zonnehof aantrekkelijk en gezelliger te maken.

Hanneke woont op nummer. 22-36.



Laten we zorg hebben

voor elkaar!

Hanneke Bergmans

Woordzoeker

Een grote en lekkere woordzoeker, voor een ontspannen uurtje puzzelen.

Hoewel... eigenlijk moet u de benen nemen!!

De overgebleven letters vormen vier nieuwe woorden. Kunt u die vinden?

AANLOKKELIJK	GESCHIKT	RIANT
AANTREKKELIJK	GEZELLIG	ROMANTISCH
AARDIG	GOED	SCHALKS
AMUSANT	GRACIEUS	SCHRANDER
BEELDIG	GRAPPIG	SIERLIJK
BEHAAGLIJK	GRATIE	SLIM
BEKOORLIJK	GUITIG	SNOEZIG
BEMINNELIJK	HOFFELIJK	SYMPATHIEK
BIJDEHAND	IDYLLISCH	TEDER
EERLIJK	KNAP	TOVERACHTIG
ELEGANT	KODDIG	VERMAKELIJK
ENGELACHTIG	LEVENDIG	VLOT
ENIG	LIEFLIJK	VOORKOMEND
FASCINEREND	LIEFTALLIG	VREEDZAAM
FLAIR	MOOI	VROLIJK
GALANT	OPEN	WELDADIG
GEESTIG	POPULAIR	WELGEMANIERD
GENOTRIJK	PRIL	ZALIG
GERIEFLIJK	RAVISSANT	ZOET



De oplossing van de puzzel uit de Zonnewijzer nr 1 was:

KACHELBENEN, STEUNKOUSEN, RECHTERBEEN, BALLETBENEN

De prijswinnaar is:

mevrouw Lee-Chang, app 22-32

Proficiat! U kunt uw prijs ophalen bij Hanneke de Jong



CHARMANT



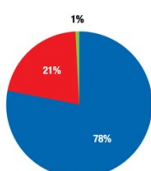
I	T	S	R	E	D	N	A	R	H	C	S	T	N	T	P	G
K	N	E	I	G	N	E	I	T	A	R	G	K	H	H	O	I
E	A	L	G	E	E	E	T	E	O	Z	IJ	I	C	O	P	P
I	S	T	I	R	R	R	P	R	I	L	L	H	S	F	U	P
H	U	N	Z	I	E	L	I	K	F	G	G	C	I	F	L	A
T	M	A	E	E	N	IJ	IJ	E	IJ	I	E	S	T	E	A	R
A	A	S	O	F	I	K	I	K	T	L	W	E	N	L	I	G
P	M	S	N	L	C	L	E	I	E	E	R	G	A	IJ	R	N
M	T	I	S	IJ	S	G	U	G	L	E	E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

Stikstof...we hebben er onze buik van vol!!!

Je kunt het nieuws niet aanzetten of dat woord STIKSTOF komt langs. Kennelijk is het een levensgroot probleem, maar waarom eigenlijk? Wat is stikstof, waarvoor is het nodig en waarom is er nu ineens teveel van??? Veel vragen waarop maar eigenlijk niet echt antwoord wordt gegeven. Ik heb de vraag om dat eens uit te leggen een poosje geleden van de Herenkamer gekregen en omdat ik in mijn werkzame leven les heb gegeven in het vak biologie kan ik daarover wel iets vertellen. Misschien vergroot dat uw inzicht in en uw visie op het probleem. Zit u er klaar voor?

SAMENSTELLING LUCHT

● stikstof ● zuurstof ● overige gassen en deeltjes



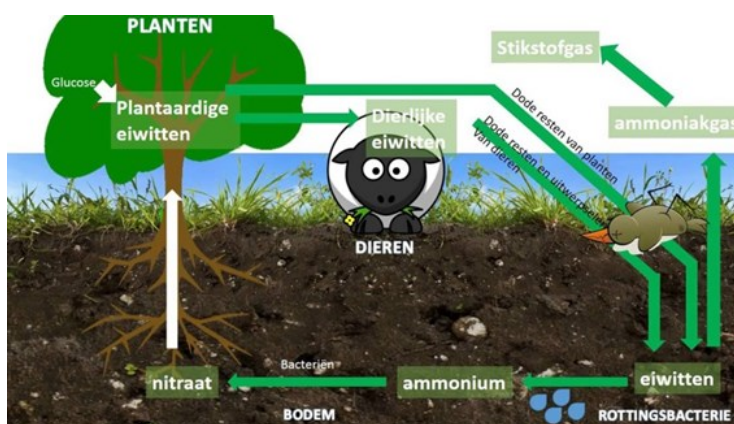
Om te beginnen zit stikstof in de pure vorm gewoon in de lucht. Het grootste deel van de lucht die we inademen, 78 %, is stikstof (N_2). We doen daar niets mee, ademen dat ongebruikt weer uit. Stikstof kan ook verbindingen aangaan met zuurstof (NO_2 of NO_3). Dat zijn nitraten (NO_x). Er bestaan ook verbindingen met waterstof (NH_3) en dat heet ammoniak of ammonium.

Stikstof is voor het leven een erg belangrijke stof. Het is namelijk een van de elementen die deel uitmaken van eiwitten, proteïnen. En eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen in het lichaam van planten en dieren. Spieren bijvoorbeeld bestaan er voor een groot deel uit, maar overal in het lichaam doen eiwitten belangrijk werk. Dieren en dus ook mensen halen die eiwitten uit het voedsel, plantaardig zowel als dierlijk. Planten bouwen die stoffen zelf op. Daarvoor hebben ze nitraten (NO_x), uit de bodem nodig. Met stikstof uit de lucht kunnen de planten ook niets.

De stikstofhoudende stoffen in planten en dieren komen weer terug in de bodem. Dat gebeurt met de poep van mens en dier. Maar ook door dode planten en dieren, die door schimmels en bacteriën worden afgebroken, komt stikstof weer terug in de bodem. Dat gebeurt in de vorm van ammonium.

Verschillende bodembacteriën zetten die ammonium, de verbinding met waterstof, dan weer om in nitraten, de verbindingen met zuurstof, die door de planten kunnen worden gebruikt. Dit geheel vormt een kringloop waarbij in principe niets verloren gaat!

Maar deze kringloop van stoffen is gekoppeld aan een grondgebied op aarde, Nederland bijvoorbeeld, en heeft dus zijn beperkingen. Er kan niet meer groeien dan de hoeveelheid stikstofhoudende grondstoffen toelaten. Op is op. Nu is Nederland door de eeuwen heen al heel goed geweest in handel drijven. Denk aan de kooplieden in de Gouden Eeuw die toen al 'stinkend' rijk werden. Ook nu hebben we ontdekt dat we onze kwalitatief heel goede landbouwproducten kunnen exporteren. Dat geldt voor groenten en fruit, vlees, zuivel, maar ook jong vee. Zo'n 75 % van onze productie gaat naar het buitenland.



Voor al die productie hebben we veel meer N-houdende grondstoffen nodig dan onze bodem kan leveren. Om dat aan te vullen gebruiken we kunstmest. U begrijpt het al: dat zijn meststoffen die door de mens zijn gemaakt met stikstof uit de lucht als belangrijk bestanddeel. Daardoor is de opbrengst van de weilanden veel groter. En omdat die enorme hoeveelheid vee in reusachtige megastallen binnen blijven is al het gras als voer beschikbaar. Bovendien wordt het vee bijgevoerd met stikstofhoudend krachtvoer. Zo produceren al die beesten veel stikstofhoudende mest, veel meer dan het land aankan.

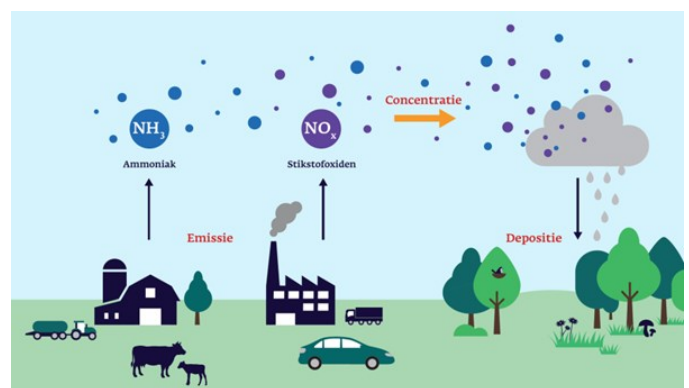


Ja natuurlijk hebben ook onze wilde planten stikstof nodig, zoals ik hiervoor heb uitgelegd, maar niet meer dan ze kunnen verdragen. Dat geldt voor ons immers ook: eten is belangrijk maar niet meer dan je nodig hebt. Sommige planten kunnen juist goed tegen veel stikstof zoals grassen, brandnetels en bramen, maar de meeste niet, voor hen geldt het teveel aan stikstof dan juist weer als een gifstof en

gaan ze er aan dood. Daarmee overwoekert de ene soort de ander en dat heeft dan grote invloed op de variëteit aan planten en dus ook op de dieren die daarvan leven. De biodiversiteit neemt hierdoor dus schrikbarend af. Wij kunnen insecten en al die andere kleine kriebelbeestjes dan wel vervelend vinden, zij spelen een heel belangrijke rol in het geheel van de natuur. Of ze zorgen voor de opruiming van afvalstoffen of ze spelen een rol in de bestuiving en dus voorplanting van planten of ze zijn voedsel voor grotere dieren zoals vogels bijvoorbeeld.

Als we het dus vanuit dat gezichtsveld bekijken is, samenvat, het probleem ontstaan door de mens zelf en door zijn hang naar rijkdom en het goede leven. Er zal dus nu echt iets moeten gebeuren om het evenwicht weer te herstellen. Dat betekent zeker dat onze enorme veestapel zal moet inkrimpen.

Maar hoe zit het dan met het verkeer en de industrie? Die spelen toch ook een rol in de stikstofproblematiek? Jazeker, maar op een andere manier. Verbrandingsmotoren produceren hitte en daardoor kan de stikstof uit de lucht zich binden met de zuurstof die daar ook zit. Dan ontstaan nitraten die ook op de bodem terecht kunnen komen: dat



heet depositie. Maar de bijdrage van verkeer en industrie is beduidend lager dan die van de landbouw. Dat neemt natuurlijk niet weg de aandacht van onze regering, die dit probleem dringend moet aanpakken, ook daar naartoe moet gaan.

Want helaas: anders is de natuur de grote verliezer en zijn wij daarvan deelgenoot.

Gerda



Ze zullen hier goed voor je zorgen, moeder!



Veertig jaar geleden: zoon brengt moeder naar het verzorgingshuis waar ze wordt 'opgenomen'. "Wanneer kan ik weer langskomen?" "Voorlopig niet, meneer, u moet zeker zes weken niet meer naar haar toekomen, hoor, want dat maakt haar alleen maar onrustig. Ze moet vooral zo snel mogelijk wennen aan de nieuwe situatie. Ja, dat zal moeilijk zijn, maar je kunt het beste maar 'de pleister er in één keer aftrekken'."

Er was een informatieavond voor medewerkers en vrijwilligers over de ouderenzorg zoals we die in deze tijd en in de toekomst voor ogen moeten hebben, nu de zorg kampt met een groot tekort aan personeel en het aantal zorgbehoevende ouderen snel toeneemt. Ons werd een spiegel voorgehouden: waar zouden we zelf het meest gelukkig van zijn als wij, oud en afhankelijk van helpende handen, in een huis komen wonen waar ons de zorg wordt geboden. Want niet alleen de capaciteit van de zorg is wezenlijk anders dan 40 jaar geleden, ook willen de ouderen van nu de regie over hun leven graag in eigen hand houden en vasthouden aan hoe ze de dingen altijd hebben gedaan. En ook de kinderen willen de kwaliteitsmomenten met vader of moeder heel graag overeind houden.



Er waren veel mensen in de zaal, eerst gereserveerd, maar na verloop van tijd steeds meer betrokken bij de interactieve confrontatie, die werd geboden door twee acteurs en een geluidsondersteuner van 'Ervarea', een organisatie die zich richt op 'leren door beleven', die zich richt op scholingen en visievraagstukken.



“Maar vader, wat heb je allemaal meegenomen? Dat heb je hier toch allemaal niet meer nodig!! En een ontstopper?? Nee, toch! Tim zorgt er wel voor dat de gootsteen gewoon doorloopt”. En ook een borreltje...?? Nee dat doen we hier in huis niet meer, dat is niet goed voor je..

Er werd aandacht besteed aan alle partners in de verzorging: aan de cliënten en aan de verzorgenden natuurlijk. Maar er werd ook volop aandacht besteed aan de mantelzorgers en dan vooral ook aan de strijd in zijn of haar eigen brein. Vaak heeft die een heel zware tijd achter de rug met de zorg voor de partner of ouder, zorg die op het laatst soms nauwelijks meer te doen was. Als er dan eindelijk een plekje in een zorgcentrum vrij is zou hij die zorg kunnen loslaten, maar dat blijkt toch erg moeilijk. De mantelzorgers kent precies het karakter van de verzorgde en weet inmiddels wat wel of niet goed ‘valt’. Hij of zij is ook gehecht geraakt aan de intieme momenten die de zorg opleverde. En dat zou nu allemaal wegvallen: professionals nemen het over en die ‘weten hoe het moet’.

De acteurs maakten duidelijk dat het voor alle partijen, de verzorgde, de verzorgende en de mantelzorgers, gemakkelijker wordt als ze met elkaar in gesprek gaan, als duidelijk wordt welke dagelijkse gewoontes er zijn en waar de cliënt en de mantelzorgers erg aan hechten.

Er werd een voorbeeld gespeeld van de vader die gewend was als laatste naar bed te gaan. Hij controleerde altijd eerst of de deuren wel gesloten waren en deed de lichten uit. De verzorgende in het spel kwam binnen en zei, “kom gaat u mee, dan breng ik u naar bed”. De man bleef zitten en reageerde, wat nukkig, steeds weer met “ik kom zo”. Na communicatie met het thuisfront werd duidelijk dat het zijn gewoonte was eerst ‘alle schapjes op het droge te brengen’ zoals hij het zorgvuldig nachtklaar maken van het huis noemde. Met die kennis reageerde de verzorgende toen anders: “OK, ik zie u zo wel komen” en bleef op de gang wachten. Meneer kwam even later en ging ontspannen mee naar bed ...





Daar zitten we dan... en nu...?

voor mensen die in een zorgcentrum komen wonen dat de realiteit wordt: anderen besluiten wat jij niet meer mag doen en beleven. Daarmee werd getoond dat niet de visie van de verzorgende doorslaggevend moet zijn maar die van de verzorgde en dat daarbij ervaring en advies van de mantelzorgers een heel belangrijke factor is. Het is dus zaak om samen in gesprek te gaan, al is het natuurlijk ook zo dat mantelzorgers soms vinden dat dingen zus of zo moeten terwijl dat in de praktijk niet haalbaar is of niet goed blijkt te zijn voor de cliënt. Er moet dus gewerkt worden aan teamwerk tussen alle partijen. Dat kost tijd en energie, maar het blijkt ook tijd op te leveren en energie en geluk te brengen.

Want... en dat is de slotconclusie van de avond: vader of moeder worden niet *opgenomen* in een verzorgingshuis, maar *verhuizen* naar een plaats die veiligheid, ondersteuning en gezelschap kan bieden. En alle bezoek en hulp, kennis en inzicht zijn daarbij erg welkom.

Het was een bijzondere avond.

De nieuw ingevoerde wet 'Zorg en Dwang' verbiedt zorg tegen de wil van de verzorgende en dat kan met name voor afdeling waar dementeren wonen lastige situaties opleveren, want gesloten afdelingen zijn dan niet meer toegestaan. Voor veel verzorgenden is dat een moeilijk item, want het brengt gevaar mee voor de mensen waarvoor ze zich erg verantwoordelijk voelen. Het bleek die avond dat het zorgen voor de ander diep in hun hart zit, dat ze het 'hun mensen' zo comfortabel mogelijk willen maken en het allerbeste voor hen willen. Toch lieten de acteurs ervaren dat dat juist voor de cliënten vaak niet het fijnste is. Wij in het publiek moesten acht dagelijkse dingen opschrijven die voor ons belangrijk zijn. Daarna kreeg de buurman/-vrouw de opdracht er zes van weg te strepen, zonder overleg. Daarmee werd getoond dat



Wij zorgen wel dat het hier allemaal goedkomt.....

Gerda

Beste bewoners van Zonnehof,

Graag wil ik me aan u voorstellen.

Mijn naam is Dennis Moes, 39 jaar oud en kom uit Biezenmortel, gemeente Tilburg. Hier woon ik sinds kort samen met mijn partner en twee honden. We wandelen veel met de honden, houden van lekker eten en reizen graag.

Sinds 1 april ben ik werkzaam op Zonnehof in de functie van teammanager in opleiding. In dit traject heb ik de mogelijkheid om mezelf verder te ontwikkelen en krijg ik de ruimte om de organisatie beter te leren kennen. Ik word daarbij begeleid door Corina Versteeg.

Ik heb werkervaring opgedaan als zorgmanager bij een organisatie in Zuid-Limburg. Door onze verhuizing naar Brabant ben ik daar op eigen verzoek gestopt.

Willen jullie meer over mij weten dan hoor ik het graag.

Groetjes, Dennis Moes



SAMEN ZINGEN



Het was het gezellig in de lounge. Er werd volop gezongen en accordeon gepeeld. Het waren bekende liedjes en als je even de tekst niet kende kon je spieken in het boekje dat de muzikant had meegenomen.

Na een kopje thee/koffie werd er weer verder gezongen. Iedereen was het erover eens dat dit snel weer overgegaan moest worden.



Paasmenu

Voorjaarsalade met aspergestukjes, gekookt ei, gerookte zalm en een tuinkruidendressing

Klein kopje romige kerriesoep met appel en lente-ui

Kalfssukade met saus van honing, port en thym
groentesoufflé, witlof en een aardappel-tomaattaartje

Cassata-ijstaartje met abrikozenmousse en slagroom



Paasstukjes maken,
altijd weer gezellig en
leuk om te doen.
Iedereen krijgt op
zo'n middag
het ware
lentegevoel!





Gezien het aantal vaste klanten is het een gebeuren waar mensen steeds naar uitkijken. Een fijn moment om elkaar te ontmoeten voor een praatje, een hapje en een drankje.

Ans, Annemie, Thea en Anneke

Het buurtcafé

Elke laatste vrijdag van de maand, van 17.00 uur tot 19.00 uur in de salon van Zonnehof. Je bent van harte welkom:

26 mei
30 juni
28 juli



Kermismiddag

woensdag 26 juli van 14.00 tot 16.00 uur
Met muziek van zanger Leon,
en natuurlijk poffertjes en popcorn.
Deze middag is gratis.



Honderd jaar Piushaven Festival

In de vorige Zonnewijzer heeft een uitgebreid artikel gestaan over het honderd jarige bestaan van de Piushaven in Tilburg. De Stichting Thuishaven Tilburg (STT) laat dat niet ongemerkt voorbij gaan. Sterker nog, het betekent groot feest. Het jubileum wordt gevierd in het weekend van 5 en 6 augustus 2023.

Met honderd klippers, tjalken, motorschepen en sleepboten komt de haven bomvol te liggen. Je kunt in veel schepen een kijkje nemen en op de kades rondom de Piushaven is een uitgebreid programma met theateroptredens, muziek, dans, oude ambachten en kinderactiviteiten.

Dus wat let U, ga zelf of laat uw kinderen en/of kleinkinderen u meenemen naar dit geweldige feest. Geniet op een van de vele terrassen, of ga peddelen in een bootje en pak dan een zeer bijzonder Perzisch ijsje bij Vittorio bij de handbediende draaibrug.



Veel havenplezier!

Meer details over het jubileumfeest komt de komende tijd op de site www.stichtingthuishaventilburg.nl

WATERSTOF gewoon uit moeder AARDE

voorraad voor duizenden jaren energie

In deze Zonnewijzer heeft Gerda aan artikel gewijd aan **stikstof**. Een beladen begrip, dat in onze samenleving soms heftige reacties oproept en onlosmakelijk verbonden is aan de toekomst van het leven op onze planeet. Onze **energiebehoefte** is dat ook en overal in de wereld is men bezig om daar minder vervuilende oplossingen voor te vinden.

Tegenwoordig wordt **waterstof** vaak genoemd als het schoonste alternatief, want bij verbranding van waterstof met zuurstof komt alleen maar **water** vrij. Waterstof wordt gemaakt door elektrolyse van water: met behulp van elektriciteit wordt water gesplitst in waterstof en zuurstof. Daarvoor is veel elektriciteit nodig, die nu nog uit komt vervuilde centrales. Maar een artikel met de bijna ongelooflijke kop die hierboven staat gaf mij hoop. Er is namelijk ontdekt dat diep in de aardlagen waterstof gewoon aanwezig is. Wetenschappers noemen dit "WITTE WATERSTOF" omdat je het niet hoeft te maken.

Tot mijn verbazing las ik dat men dat allang weet en dat er is zelfs een dorp in Afrika is, Bourakébougou, in het zuidwesten van het Mali, dat al sinds 2011 zijn elektriciteit opwekt met de witte waterstof uit de bodem. Die waterstof drijft een generator aan. De hoeveelheden in de bodem daar blijken veel groter dan gedacht. De diameter van het waterstofbekken is wel 150 kilometer en het bevat aanzienlijke hoeveelheden van dat gas. Er wordt nu, naar aanleiding van deze vondst, op veel plaatsen in Afrika gezocht naar waterstof in de bodem. De lokale gemeenschappen zouden dan tegen lage kosten op een groene manier elektriciteit kunnen opwekken, zonder water of land te gebruiken voor zonnepanelen of industriële stroomopwekking.



De Amerikaanse Geological Society (GSA) concludeerde vorig jaar oktober dat natuurlijke waterstof de potentie heeft om een belangrijke energiebron te worden. Zij voorspellen met grote zekerheid, dat de hoeveelheden witte waterstof voldoende zou zijn voor minstens de helft van alle benodigde waterstof in de wereld. Er wordt nu niet alleen in Afrika maar ook in Australië, de Verenigde Staten en ook in Europa o.a. in Spanje en Frankrijk naarstig naar deze "gratis" waterstof gezocht.

Dat zou toch geweldig zijn. Onze verwarming, auto's, treinen, de industrie, die allemaal WITTE WATERSTOF als energiebron gebruiken en het afvalproduct WATER. Misschien kunnen wij dat dan weer terugwinnen en er drinkbaar water van maken. Er is dus nog hoop voor onze planeet.

Wybe Feenstra



Op een bankje in de zon

De kus waarmee je de dag begon

Eventjes alleen maar zijn

Groots geluk is vaak heel klein

Maretak, een duivelsnest of heksenbezem ?

Lang geleden toen ik biologie studeerde, maakten we veel excursies, om planten en dieren te leren kennen. Een daarvan ging naar Zuid-Limburg. Daar zag ik ze voor het eerst, hoog boven in de populieren, nog zonder blad, want het was vroeg in het voorjaar. Natuurlijk waren dat duivelsnesten, maar het kan natuurlijk ook heksenkruid zijn, want ze zijn magisch die donkere bollen waar wel bladeren aan groeien, hoog in de kale bomen.

Een paar weken geleden was ik in Moergestel, hier vlakbij. Daar zag ik de maretak op ooghoogte. Een jong koppel hoveniers kweekt ze daar op appelbomen. Niet alleen populieren zijn gastheren van de maretak maar op appelbomen groeien ze ook graag. En soms groeit hij ook op een eik. Dat komt niet zo vaak voor en die wordt dan daardoor ook als 'heilige eik' gezien. Maretak houdt van bomen die op een kalkhoudende grond groeien, daarom zie je ze zoveel in Zuid-Limburg.

De hoveniers in Moergestel verkopen appelbomen met maretak. Die kun je dan in je tuin planten als je er de ruimte voor hebt. Je hebt dan twee producten voor de prijs van één, appeltjes in de zomer en de maretak met Kerst. En natuurlijk de mooie appelbloesem in het voorjaar. Ook verkopen ze de maretak (dat is hetzelfde als mistletoe) rond de Kerst als bosjes en kransen. Er is veel vraag naar tegenwoordig.

Maretak is een bijzondere plant. Zijn officiële naam is *Viscum album*. *Viscum* is 'kleverig' en *album* betekent 'wit'. De naam duidt op de witte besjes, die de plant voortbrengt. Een ander naam voor hem is 'vogellijm' en dat geeft meteen aan hoe deze halfparasiet zich zo hoog in de bomen weet te nestelen. Vogels zijn dol op de besjes maar ze blijven door het kleverige vruchtvlees vaak aan hun snavel kleven. Als hij die dan afpoetst in de vork van een boomtak dan blijft het besje plakken. In het besje zit één pitje en als die kiemt komen er een soort worteltjes uit. Die dringen door de schors van de boom heen tot in de houtvaten, waarmee de boom water met mineralen naar de bladeren transporteert. Daar is het de maretak om te doen, want het is een 'halfparasiet'. Hij heeft bladeren met bladgroen (die zomer en winter groen blijven!) waarmee hij zijn eigen voedingsstoffen kan maken,



maar kan zo hoog niet zelf bij het water in de grond. Dat doet de boom voor hem en die heeft zelf er geen last van.

Er is nog iets bijzonders aan deze plant: er zijn jongetjes- en meisjes-maretakken. Deze planten zijn éénhuizig: ze maken dus alleen mannelijke bloemen die stuifmeel maken of vrouwelijke die de bessen kunnen voortbrengen. Hulst heeft dat ook bijvoorbeeld. Je moet dus altijd twee verschillende maretakken bij elkaar in de buurt hebben, liefst op één boom, om bessen te krijgen.



Het duurt een flinke tijd voor de maretakkenkweker een appelboom met behoorlijke duivelsnesten heeft, want het plantje groeit maar langzaam. Per jaar komt er maar één V-vormig takje bij. Dit takje hiernaast laat dus 2 jaar groei zien. Een maretak van 3 jaar is 5 cm groot en een van 7 jaar 40 cm. Op het plaatje hiernaast kun je ook goed zien dat de aanzet voor de nieuwe zijtakjes met de bloempjes midden in de vork zitten. Uit de vrouwelijke bloemen ontwikkelen zich op die plaats ook de besjes. De kweker wacht niet op de vogels. Hij plakt zelf de besjes in zijn appelbomen in de hoop dat ze uitgroeien tot een nieuwe plant.



De maretak is ook een heilige en beschermende plant. Hij werd gezien als teken van levenskracht, vruchtbaarheid, verdrijven van ziekten, het afweren van kwade en is een geneesmiddel voor alles. Hij werd daarom in de stal gehangen om het vee te beschermen.

U weet vast dat Panoramix, de druïde uit het verhaal van Asterix en Obelix, maretak oogst om er de toverdrank van te maken, waardoor de helden onoverwinnelijk zijn. Dat verhaal komt oorspronkelijk van de oude Germanen en Kelten die de maretak, zeker als hij op een eik groeide, magische krachten toedichtten.

De maretak moet dan wel op een rituele manier door een in het wit geklede druïde met een gouden sikkels uit de eik worden gesneden. De maretak moest worden opgevangen in een wit laken en mocht absoluut niet de grond raken, omdat het dan zijn krachtige werking zou verliezen. Voor dit geschenk werden er twee witte stieren geofferd.

En dan de kus...

Het gebruik van de kus onder de maretak gaat terug naar de Noorse mythologie. Balder, god van het licht en de lente, droomde dat hij vermoord zou worden. Hierdoor liet hij zijn moeder Frigg een eed afleggen. Frigg (of Freya) was de Godin van de liefde, vruchtbaarheid, de vier elementen water, vuur, aarde en lucht, en alle planten en dieren. Deze eed zou ervoor zorgen dat alles en iedereen Balder zouden sparen en beschermen. Maar Frigg had één plant over het hoofd gezien: de maretak.

De grootste vijand van Balder, Loki de god van het kwaad, kwam dit te weten en hij maakte een pijl van een maretak en liet de blinde broer van Balder, Hodur, de pijl afschieten op zijn broer. Hierdoor kwam Balder te overlijden.

De legende vertelt dat in de duistere dagen na de dood van Balder, Frigg ontroostbaar was. De tranen die zij hilde veranderden in de witte bessen van de maretak. Door het verdriet van Frigg werd in een samenkomst van goden besloten Balder nieuw leven in te blazen. Frigg zuiverde de naam van de maretak en maakte van de maretak het symbool van de liefde. Iedereen die vanaf dat moment onder de maretak zou staan moest vrede sluiten en gekust worden.

Dat doen wij nu met Kerst en dan betekent 'vrede sluiten': "Wil je met me trouwen..."

Gerda

DE ORGELMAN

Op donderdag 13 april tijdens redactievergadering van de Zonnewijzer viel er even een stilte want wij hadden, buiten de altijd terugkomende rubrieken, nauwelijks kopij en er borrelde op dat moment bij niemand een lumineus idee op. Alleen Gerda was druk bezig met een artikel over “STIKSTOF”. Dus werd besloten om enkele andere artikelen te maken rondom dat thema. Maar luchtige verhalen mochten niet ontbreken.

Dus thuis mijn laptop geopend en mijn bijna geliefde internet op. En jawel ik belande op de site **TILBURG.COM**. Op deze site is een rubriek “**013 Vragen aan**”. Hierin worden aan bekende en minder bekende Tilburgers dertien vragen gesteld, waaruit een leuk vlot verhaal ontstaat. Niet te lang en in een goed leesbaar lettertype. Dus als U ook nog op internet zit ga eens naar www.tilburg.com, onder “HOME” even naar beneden scrollen en dan komt deze rubriek vanzelf tevoorschijn. En u ziet ook allerlei andere onderwerpen over Tilburg die U misschien interessant vindt. Maar ik heb voor u deze uitgezocht en in verhaalvorm gegoten:

Orgelman Jan Robbe: “Ik wil doorgaan zolang het kan”



Jan Robbe. Een goedlachse 71 jarige geboren Tilburger die als orgelman regelmatig de Heuvelstraat vult met het geluid van zijn orgel die de naam, het kan ook bijna niet anders, 'De Kruikenzeiker' draagt. Jan staat met zijn orgel, iedere vrijdag en zaterdag voornamelijk in de Tilburgse binnenstad en in het bijzonder in de Heuvelstraat.

Jan heeft een fascinatie voor de Efteling. Zijn huiskamer staat vol met spullen over de Efteling en hij wilde op een gegeven moment een draaiorgel met de Efteling als thema en ook met de muziek die je overal in de Efteling hoort. Door omstandigheden ging dat niet door maar door de jaren heen heeft hij drie orgels gekocht, steeds een grotere.

Nu heeft hij nog twee orgels, waarvan de "Kruikenzeiker" er een is. Dit orgel is tijdens de carnaval gedoopt door Prins Knet d'n Irste en Jan is tegelijk ambassadeur geworden van het openbare carnaval in Tilburg. En daar is hij bijzonder trots op. Trots ook op het feit dat 'Zot Joke' en de 'Kruikenzeiker' op het orgel afgebeeld staan. Jan heeft Zot Joke altijd goed gekend en die was bijna altijd te vinden bij een draaiorgel. Jan : "Iedereen was altijd bang voor Joke, maar dat was echt nergens voor nodig want Joke deed geen vlieg kwaad. Joke heeft echt een plekje op mijn draaiorgel verdiend."

Jan draait eigenlijk alleen in Tilburg want het draaiorgel weegt zo'n 500 kilo en dat ergens naar toe duwen is een behoorlijke opgave, zoals die keer naar het Elisabeth Ziekenhuis om voor mindervaliden te spelen. Toen hij er aankwam was hij eigenlijk al uitgeput. Maar uiteindelijk was het een gezellige boel.

Hij draait allerlei soorten muziek zoals 'Daar bij die molen' tot aan 'Tulpen uit Amsterdam' en alles wat daartussen zit. Maar ook nieuwe nummers zoals, 'Als bij ons d'n haon weer kraait' en 'Ons moeder zeej nog' van Jan Biggel. Maar ook carnavalsnummers van onder andere de "Snollebollekes.", of zijn lievelingsnummer een nummer van Marco Schuitmaker, genaamd 'Engelbewaarder'.

Hij geniet van het orgeldraaien. Vooral als het goed weer is en iedereen vrolijk is. Als de mensen het leuk vinden, wordt hij daar zelf ook blij van. Het leukste is toch wel als er massaal groepen mensen komen kijken. Daarnaast is het fantastisch als je kinderen ziet dansen op de orgelmuziek en af en toe zie je ook volwassen dansen. Hij hoopt dan ook nog jaren door te gaan met het vermaken van ons Tilburgers en heeft ook nog een boodschap aan de inwoners van de Schônste stad van 't laand:

"Ik wil aan iedereen meegeven dat ze met respect met elkaar omgaan. Ik vind dat iedereen elkaar moet respecteren en accepteren zoals hij of zij is. Er is toch al genoeg oorlog en ellende in de wereld. Dus ik wil tegen iedereen zeggen: geniet van het leven."

Wybe Feenstra

Bron: WWW.TILBURG.COM (013 Vragen aan)

Wij namen afscheid van:		overleden:
Mw. Ghering-de Jong	WG 38	18 feb 23
Dhr. J.J.H.A. Spijkers	68	8 mrt 23
Mw. A.M.F.H. Smulders-den Ouden	48	15 mrt 23
Mw. Caulil- Goossens	WG 32	29 mrt 23
Dhr. A.P.J. van Lieshout	92	5 apr 23
Mw. E.F.J. Kok - Muns	WG 34	6 mei 23
Dhr. Donders	WG 32	6 mei 23
Mw. Van Rossum—Godschalk	22.41	12 mei 23



Spèèkerbroek

Henriëtte Vunderink

D'r was 'n hêel klèèn draojke losgerôkt
 'tWas op m'n scheenbêen èn amper mar te zien.
 Wòrschèenlek òn de rôoze blèeve haoke
 Ik dòcht: "Ik gao die broek mar èfkes maoke,
 Dès zôo gepiep, dan zieder niks mir van meschien".

'n Klèènkèènd, die nèt binnekwaam, zaag mèn gefrut.
 Kêek nòr de broek waor 't lòssedraojke zaat.
 "Oma, die kunde zôo tòch niemer draoge,
 (Ik dòcht nòg dèsse me 'n bietje zaat te plaoge)
 Dès gin gezicht", zisse ze, "daor lopte meej vur schut!"

Ik kêek 's nòr heur spèèkerbroek, 'n gat bij 't boovebêen
 Èn nòg 'n scheur daoronder, waor d're knie durheene schêen.
 Èn ok de aandere pèèp gescheurd èn himmòl ötgerèffeld.
 Hil èfkes hèb ik toen òn d'r verstaand getwèffeld.

Ik zi: "Mar lieve schat, ik vèèn 't tòch wèl raar.
 Die broek van jou die hangt zowè meej stukken òn mekaar,
 èn bij mèn isser tòch ènkel mar ne steek òn lès."

"Dè klòpt, oma," zi zij toen hil gevat, èn ik kos
 Wèl snapp, dèt nie mèn broek was waor ze 't oover had.
 Ik zi mar niks mir, want ik wilde heur nie krènke.

Mar 't gaaf wèl stof om oover nò te dènke.



*Als u het Tilburgs niet goed machtig bent.....
 dan hier een vrije vertaling....*

Spijkerbroek

Er was een heel klein draadje losgeraakt,
 't was op mijn scheenbeen en amper maar te zien
 Waarschijnlijk aan de rozen blijven haken
 Ik dacht: "Ik ga die broek maar even maken,
 Dat's zo gepiept, dan zie je er niks meer van misschien.

Een kleinkind die net binnenkwam zag mijn gefrut,
 Kijkt naar de broek waar 't losse draadje zat.
 "Oma, die kun je zo toch niet meer dragen,
 (Ik dacht nog dat ze me een beetje zat te plagen)
 Dat is geen gezicht", zei ze, "daar loop je mee voor schut!"

Ik kijk 's naar haar spijkerbroek, .. een gat bij het bovenbeen
 En nog een scheur daaronder, waar haar knie doorheen scheen
 En ook de andere pijp gescheurd en helemaal uitgerafeld
 Heel even heb ik toen aan haar verstand getwijfeld.

Ik zei: "Maar lieve schat, ik vind het toch wel raar.
 Die broek van jou die hangt zowat met stukken aan elkaar,
 En bij mij is er toch enkel maar één steek aan los."

"Dat klopt," oma, zei zij toen heel gevat, en ik kon
 Wel snappen dat het niet mijn broek was waar ze 't over had.
 Ik zei maar niks meer, want ik wilde haar niet krenken.

Maar het gaf wel stof om over na te denken.

Vroeger was alles beter! Hoezo?

De kleinkinderen van onze beide dochters hebben allemaal twee opa's en twee oma's gekend en zo hoort het ook, vinden wij nu. Ik had maar één grootouder, de moeder van mijn vader. De ouders van mijn moeder heb ik dus nooit gekend. Die oma was al gestorven toen mijn moeder nog pas 14 jaar was. Mijn grootvader heeft wel langer geleefd maar kon het verdriet van het verlies van zijn vrouw niet verwerken en is zijn gezin kwijtgeraakt.

Dit gezin woonde rond de eeuwwisseling, van de 19^e naar de 20^e eeuw, in Amsterdam in een volksbuurt bij het Vondelpark. Deze huizen werden per verdieping bewoond, een woonoppervlak van zo'n 70 m². Als je nu op Funda naar zo'n appartement zoekt moet je er wel € 500.000,- voor neertellen. In je eentje kun je er nu prima wonen zo vlak bij het centrum. Toen was dat anders, mijn grootouders woonden op zo'n etage met een gezin met vijf kinderen plus nog een geadopteerde zoon van een zus van grootvader.

Die zus was ongetrouwd en werkte als dienstbode. Dat betekende toen dat je inwonend was in het huis van je mevrouw. Zulke dienstbodes trokken van het ene adres naar het andere. Deze zus is tot drie keer toe zwanger geraakt. Hoe en van wie vertelt de geschiedenis niet, maar het was toen zeker niet ongewoon dat de heer des huizes wel eens een 'uitstapje' maakte. Het kind kon natuurlijk niet geboren worden in het huis van je 'mevrouw en meneer'. Het eerst kind van deze zus is ter wereld gekomen bij haar broer, mijn grootvader, en daar blijven wonen als een 6^e kind in het gezin. Niemand wist (behalve de pleegouders dan) dat het eigenlijk anders was tot de dag dat de jongen in dienst moest en zijn werkelijke moeder bekend werd. Mijn moeder vertelde wel eens hoe boos en ongelukkig haar stiefbroer was van het feit dat hem dat nooit was verteld. Maar toen werd daar nou eenmaal niet over gesproken. Men dacht dat dat het beste was.

Ook het tweede kind van deze zus is bij mijn grootouders geboren, maar al snel door een ander echtpaar geadopteerd.

Het derde kind is geboren bij haar zus, want mijn grootouders kregen in die tijd zelf een kind. Daar was dus toen geen plaats meer op die kleine verdieping. Dat kind is geadopteerd door een schipper van Terschelling. Inmiddels ken ik dit verhaal goed, want de dochter van dit kind is op zoek gegaan naar de biologische familie van haar moeder Mina. Ook in dit geval is de afkomst van dit geadopteerde kind geheim gehouden tot na haar overlijden. Toen bleek uit de nagelaten papieren dat de naam die ze bij geboorte kreeg een andere was dan die altijd werd gebruikt. Dat was de naam van haar pleegouders. Haar dochter, Annie, is toen gaan zoeken naar haar biologische familie en heeft ons gevonden. Onderzoek in het bevolkingsregisters van Amsterdam gaf het uitsluitsel dat de echte moeder van Mina de zus was van mijn grootvader. De dochter is dus mijn achternicht. Wij zijn nu heel blij met elkaar!



Jordaan in de 19e eeuw

Wij hebben geen DNA-onderzoek laten doen om te bewijzen dat we gemeenschappelijke voorouders hebben. Dat was is ons geval niet nodig. Maar duidelijk is dat we tegenwoordig een heel ander opvatting hebben over het kennen van je echte afstamming. Daarvoor hoef je alleen maar naar bepaalde TV-programma's te kijken en er te horen van het recht op het kennen van je vader , ook als het een donorvader is. Maar het geeft je ook houvast en zekerheid merk ik aan mijn achternicht: ze herkent zoveel in mij en mijn verhalen.

De geschiedenis van mijn moeder was ook niet bepaald probleemloos. Zoals ik eerder vertelde stierf haar moeder toen ze pas 14 jaar was. Er waren nog twee jongere kinderen. Twee oudere broers hadden snel hun eigen weg gevonden. De oudste zocht zijn geluk in Amerika en de tweede werd in een boerenbedrijf te werk gesteld. Beiden zijn uit het zicht geraakt al is er nog wel een oude briefwisseling met de man uit Amerika die nu door mij zorgvuldig bewaard wordt. Een stukje geschiedenis van Amerika uit de twintiger jaren.

Mijn moeder bleef met de kleintjes thuis , vader verdween uit beeld. Gelukkig woonde de eerdergenoemde tante in dezelfde straat en die heeft waarschijnlijk wel bijgesprongen, maar had natuurlijk zelf ook een gezin. Mijn moeder heeft de zorg voor haar kleine broertje en zusje twee jaar volgehouden, maar toen is er van hoger hand ingegrepen. Veel heeft ze daarover niet verteld, maar ik en ervan overtuigd dat ze dit als een nederlaag heeft beschouwd. Zij is met haar zusje terecht gekomen in een weeshuis in Zetten en het broertje kwam in Amersfoort terecht. De meisjes werden opgeleid tot dienstbode, maar wel de 'betere...' Zij is, na wat andere adressen, terecht gekomen bij een notaris in Oosterbeek waar ze een aantal jaren heeft gediend en dus ook heeft gewoond. Ze heeft over deze mensen altijd met veel respect en dankbaarheid gesproken.

In Oosterbeek heeft ze mijn vader ontmoet. Hij heeft haar nooit meer losgelaten ondanks dat zijn moeder haar eigenlijk liever niet als schoondochter wilde. Waarom? Zij was Nederlands Hervormd en mijn vader katholiek. Dat kon volgens mijn grootmoeder nooit goed gaan. Ze is dus ook katholiek moeten worden en mocht niet in het wit trouwen, want dat hoorde niet.

De drie jongste kinderen hebben elkaar nooit uit het oog verloren. De kinderen van de broer die in boerendienst was geplaatst, hebben na veel jaren zijn familie weer teruggevonden. Met de broer in Amerika is het contact helaas verloren gegaan.

Vanuit mijn comfortabele leven kijk is terug naar mijn voorgeschiedenis. Natuurlijk hadden wij het in onze jeugd ook niet breed, elk dubbeltje werd omgedraaid, maar wij, mijn broer en ik, moesten een goede opleiding volgen. Onze ouders hebben daarvoor gevochten, want wij moesten het beter krijgen dan zij. Toch was dat voor de arbeiderskinderen die wij waren in onze jeugd ook nog niet zo gewoon. Onze ouders vonden dat echter wel! Dit verhaal van drie generaties speelt zich af in zo'n 125 jaar. Wat is de wereld veranderd! Het is met respect en trots dat ik kijk naar deze geschiedenis van mijn leven.

Gerda

familie



Het schortje van onze grootmoeder

Ik geloof niet dat onze kinderen weten wat een schortje is.

Het voornaamste gebruik van oma's schortje was om haar jurk te beschermen,
omdat ze er maar een paar had.

Maar ook omdat het makkelijker was om een schortje te wassen dan een jurk.

Ze gebruikte het schortje ook als pannenlappen om de pannen
van de kachel of uit de oven te halen...

Het diende ook om de tranen en vuile neus van de kinderen af te vegen...

En als ze de eieren uit het kippenhok ging halen was het schortje ook heel handig
om er de eieren in te dragen.

Als er visite kwam konden haar verlegen kinderen onder haar schortje schuilen.

En als het koud was kon ze haar armen er indraaien en opwarmen.

Het was ook geschikt om menige zweetdruppeltjes af te vegen als ze
met het koken over de kachel gebukt stond.

Hout voor de kachel werd ook in het schortje binnengebracht.

Uit de tuin droeg ze allerhande groenten naar binnen.

En als de erwten gedopt werden gingen de schillen in het schortje.

In de herfst gebruikte ze het schortje om de appels te rapen die onder de bomen lagen.

Als oma onverwacht visite aan zag komen stond je ervan versteld hoeveel meubeltjes
dat ouwe schortje in een paar seconden nog kon afstoffen.

Als het eten klaar was ging ze naar buiten en zwaaide met haar schortje.

Dan wist iedereen dat het tijd was om naar binnen te komen.

Het zal nog lang duren voordat iemand iets heeft uitgevonden
dat voor zoveel doelen gebruikt kan worden als het schortje!

In deze tijd zouden we er gek van worden te weten
hoeveel bacteriën er in dat schortje zaten.

Toch heb ik er nooit iets aan overgehouden Of toch???

Troost en Liefde

Tilburgse kermis: luchtbuks Ria



Op 18 november 2021 heeft Ria van Dijk haar laatste schot gelost. Ze is op de leeftijd van 101 jaar overleden. Ria was bekend in Tilburg en de rest van de wereld als 'luchtbuks Ria'.

Schieten met een luchtbuks had Van Dijk al jong van haar vader en haar oudere broer geleerd. Op haar 16^{de}, dat was in 1936, bezocht ze voor

het eerst met vriendinnen de kermis. Toen ze een schiettent zag moest ze het ook proberen. En toen ze raak schoot 'gingen er allemaal lampjes aan'. De foto was gemaakt en die kreeg ze mee naar huis.

Het bezoek aan de schiettenten werd een traditie. Ieder jaar, met uitzondering van de oorlogsjaren, kwam er een kermisfoto bij, die Ria zorgvuldig bewaarde. Ze heeft in al die jaren 83 foto's verzameld.

Zo ontstond, onbedoeld, een fotoreeks die iets vertelt over ouder worden, veranderende mode en verandering in de fotografie. In de foto's van Ria van Dijk verglijdt het tijdsbeeld: van de kortgeknipte jongens en kuise meisjes van de jaren dertig, via de vetkui-



ven van de jaren zestig naar de mode van de jaren tachtig tot en met de eerste twee decennia van de 21e eeuw. Constante factor was Ria van Dijk zelf, die in haar verschijning natuurlijk ook met de tijd meeging, maar de schiethouding bleef gelijk.

Het was in 2006 dat haar foto's werden ontdekt door fotograaf Joep Eijkens en voor het eerst publiek werden getoond in een tentoonstelling over de Tilburgse Kermis: *'Een eeuw vermaak in beeld'*. Ook zijn haar kiekjes in een boek verschenen: *'60 Jaar schieten op de kermis'*. Via het internet gingen de foto's wereldwijd en in 2009 werd de serie aangekocht door het Stedelijk Museum in Amsterdam en in diverse exposities (Duitsland, Frankrijk, Engeland) tentoongesteld.

Uitgerekend in het jaar dat ze honderd werd, kon 'Luchtbuks Ria' niet schieten op de Tilburgse kermis, want die ging dat jaar vanwege corona niet door. En dus zou Ria voor het eerst sinds de Tweede Wereldoorlog niet kunnen schieten. Maar gelukkig heeft haar familie een oplossing bedacht.

'Als Ria niet naar de schiettent kan, komt de schiettent toch gewoon naar haar.' En dus stond hij woensdagmiddag in de binnentuin van verzorgingshuis Het Laar in Tilburg, waar ze woont. Het is de schiettent waar ze al sinds jaar en dag elke kermis naartoe gaat.

Dat er een verrassing zou zijn stond al op het briefje dat in de lift van verzorgingstehuis hing: "er is een verrassing in petto" stond er, maar verder tastte Ria in het duister. Wie er komt, wat er gaat gebeuren, ze wist het niet. Wat ze wél van te voren wist is dat ze een goed glas witte wijn gaat drinken. „Dat doe ik elke dag: twee, drie glaasjes per dag. Ik leerde dat op kostschool in België, bij de zusters. Als daar een feest was kwam de wijn op tafel.”



Op haar 100e verjaardag in de binnentuin van Het Laar

"Dit had ik niet verwacht. Wat overweldigend", vertelde de jarige Jet. "Ik heb een mooi leven, met ups en downs. Het hoogtepunt is dat ik hier nu zit. 100 jaar, niet te geloven."

Het hele verzorgingshuis was zo'n beetje uitgelopen. Eerst was het feestvarken aan de beurt, maar daarna mochten de andere bewoners ook een poging wagen in de schiettent. Ria schoot, na een aantal pogingen, weer raak!

"Dat ze op haar 100e nog schiet is geweldig. Wel jammer dat we zo weinig mensen konden uitnodigen in verband met corona", vertelt haar neef trots. "Ria is heel hartelijk, echt zichzelf. Ze is nog heel vitaal en houdt het nieuws bij. Ze is ook heel zelfstandig."

Een goed glas wijn, het is één van haar tips om oud te worden. „En volop leven!" Maar na 101 jaren was toch haar leven klaar. De herinnering én al haar foto's blijven!

Gerda

		4		5	
	3		6		4
	4			2	6
	2				
	1		5	6	
		2		3	

Even puzzelen



SIXY-SUDOKU

Houdt u van een uitdaging? Dan is deze voor u. In deze SIXY-sudoku moeten in elk vak de cijfers 1 t/m 6 komen, dus zowel in de getinte vakken als in de vet-omrande.

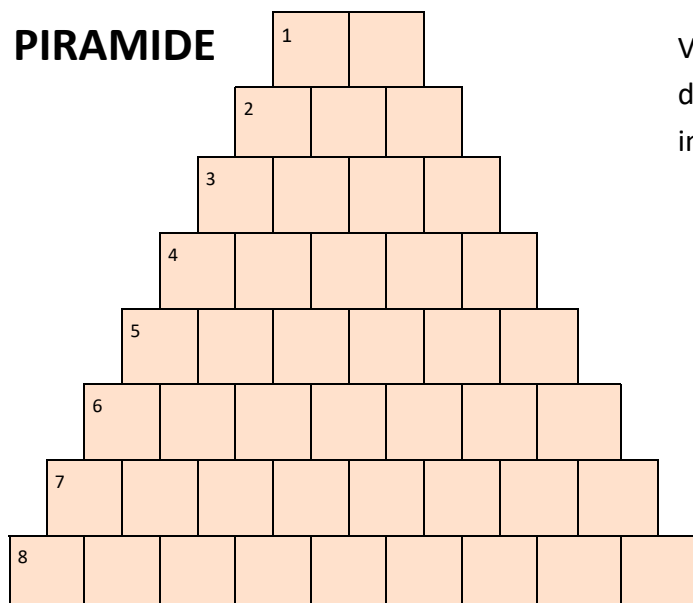
PAARDENSPRONGEN

R	IJ	A	T	H	L	F	T	IJ
A		E	E		R	D		A
Z	Z	G	A	K	P	R	T	S

Als je volgens de tappen van het paard bij het schaakspel de letters volgt vindt u een woord. Waar u moet beginnen moet u zelf uitzoeken!

De oplossingen van al deze puzzels vindt u op pag. 48.

PIRAMIDE



Vul aan de hand van de omschrijvingen de piramide van boven naar beneden in. Er komt telkens één letter bij.

1. laagtij
2. genoeg
3. verlegen
4. besef
5. boek
6. grote fout
7. hard dreunend geluid geven
8. zitten blijven



ZOMER-FILIPPINE



Vul de woorden in volgens de omschrijvingen. Sommige omschrijvingen zijn wat cryptisch. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Bij juiste invulling vindt u in de gele kolom een wijze spreuk, passend bij dit jaargetijde.

1. Dit is niet zo gewoontjes
2. Hij heet wel héél vaak Fikkie
3. In een tentje in het bos
4. En dan in het vennetje in het bos
5. Die dag is er markt in de stad
6. Al 100 jaar in Tilburg, dat vieren we
7. Stoot zich zeker geen twee keer
8. Hier zit de lucht vol mee
9. Hij maakt wel heel grote sprongen
10. Symbool van de Tilburgse kermis
11. Nooit op dezelfde dag als Pasen
12. Daar kun je heel goed wonen
13. Snijdt de druïde met zijn gouden sikkel
14. Is dat nou al weer op de TV?
15. In Nijmegen wordt daar een keer per jaar een straat naar genoemd
16. Trekken wij op onze leeftijd niet meer aan
17. Pa moet hierop wachten tot het juni is
18. De koninkjes van de zomer
19. Die komen graag op de koffie
20. Maakt gezellige muziek in de Heuvelstraat. Doen we een dansje?
21. Zoeken we op als het te heet wordt in de zon
22. Is Tilburg van het hele land
23. Een dier om mee over te steken
24. Het witte goud
25. Hier kun je heerlijk wandelen
26. Met dit voertuig moet je wel alle twee trappen

					1	12				6		15		5
						2				3			9	
					3	2					9	5		
					4					13		9		
5			14							15		4		
			6		7	8					14		9	
						7				9				
						8	1			2	1		6	
						9	2			4	6		5	6
					10		6		4		14	11	7	
11			7			2	1						9	
					12		6			9		6		
						13	13	14			11		2	
						14		6			12		10	
15	4		10			15		6			9			
						16		7			3			
						17		14			5	15		4
						18	14				12		7	
						19		12			6	9		
					20			14	14				4	10
								21	1			14	15	8
								22	1			6	6	11
										23		9	12	
								24		1		5	4	1
25							14		15				6	
								26	15	8			7	9
													1	



Struikelstenen—Stolpersteine

'EEN MENS IS PAS VERGETEN ALS ZIJN OF HAAR NAAM VERGETEN IS'.

Een paar weken geleden, kort voor 4 mei, de dag van de nationale dodenherdenking, was er ineens in de Tilburgse krant ophef over. Dij de grootscheepse reorganisatie van de straten in Zorgvlied waren de struikelstenen die in het trottoir van de Burgemeester Meursstraat liggen, plotseling verdwenen. Die zouden, schreef de krant, bij het opbreken van de stoep wel in de container zijn beland. Oh schande!!! Gelukkig niets was minder waar. De stenen, die daar liggen ter nagedachtenis aan het echtpaar Spier, waren zorgvuldig opzij gelegd met de bedoeling ze voor 4 mei weer terug te leggen. En dat is ook gebeurd.

Oorspronkelijk heten ze "Stolpersteine" (stolpern betekent struikelen). Het is een initiatief van de Duitse kunstenaar Gunter Demnig. Het zijn kubusvormige betonnen stenen van 10 x 10 x 10 cm met een messing bovenplaat, met daarin een tekst gegraveerd. De stenen worden geplaatst in het trottoir voor de huizen waaruit de Joden (maar ook Sinti en Roma, en politieke gevangenen) verdreven en vermoord zijn. De meesten hebben geen graf maar op deze manier hebben ze een naam en daardoor blijven zij in de herinnering voortbestaan. Door deze "Struikelstenen" kunnen vragen van kinderen en volgende generaties worden beantwoord en de geschiedenis uitgelegd.

Een wandeling door een doodgewone straat verandert opeens in een reis door de geschiedenis. In Duitsland zijn er inmiddels duizenden geplaatst, ook in Nederland. En ook in Tilburg liggen er 54. In mei zijn er nog 8 bijgekomen.

In het plaatje is met eenvoudige letters de volgende tekst geslagen:

de naam en geboortedatum van het slachtoffer, datum van deportatie en datum en plaats waar het slachtoffer is vermoord.

Hoe Demnig aan de naam *Stolpersteine* is gekomen weet hij zelf niet meer, maar hij is het volledig eens met een scholier die ooit formuleerde: "*Man fällt nicht über die Stolpersteine, du stolperst mit dem Kopf und dem Herzen*" (men valt niet over de *struikelstenen*, je struikelt met je hoofd en je hart).



De twee struikelstenen in Burg Meurssstraat nr 2.

Gerda



Zeemeeuw over het Noord-Hollandse strand

TILBURGS HOEKJE

Weet u nog dat er in de Tilburgse Koerier elke week een "Prent van de Week" stond die getekend was door Cees Robben.

Hiernaast ziet u er weer een, een prent van Jaonus.

Jaonus kwam nog wel eens voor in de prenten. Dit keer nam hij het niet zo nauw met de hygiëne, maar zo te zien hield hij wel van gezelligheid. En och, ook Josef en Maria wisten al dat het met de ezel lekker warm blijft... en daar wen je jezelf maar al te graag aan.



..STALDE GIJ OEWEN EZEL NEFFEN OEW
KRIB JAON ..DES TOCH NIE HIE-GIEJEFNIES
DES TOCH NIE FRIS JAON ...!
NÈÈ ..MAR DAOR WENT IE WEL AON

C. Robben

Oplossingen van de puzzels van pagina 44 en 45

SIXY-SUDOKU

1	6	4	2	5	3
2	3	5	6	1	4
5	4	1	3	2	6
3	2	6	1	4	5
4	1	3	5	6	2
6	5	2	4	3	1

FILIPPINE: 's Zomers zingt het lied zichzelf

PAARDENSPRONGEN: ijzerzaag, hartklep, tijdstraf

PIRAMIDE

1	E	B							
2	B	E	U						
3	B	L	E	U					
4	B	E	N	U	L				
5	B	U	N	D	E	L			
6	B	L	U	N	D	E	R		
7	B	U	L	D	E	R	E	N	
8	D	O	U	B	L	E	R	E	N



Eezelèèchteg

Als je 'eezelèèchteg' doet dan ben je niet slim bezig. Dat is althans de algemene opvatting. Maar zelfs ezels stoten zich geen tweemaal aan dezelfde steen. En daarom kon pater Piet Heerkens dichten:

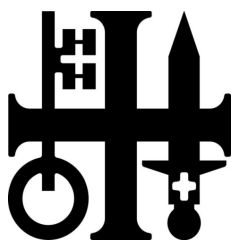
'Dommer dan de domste ezels
zijn die fijne lompe kwezels',
want die 'stoote der teere teene
dikkels tegen dezelfde steene,
die ze aanstootsteene hieten,
omdè zij er d'r teenen aon stieten'.

En hij eindigt dan:

'Ik wil dus uit mijn doppe kijken
en op den dommen ezel lijken!'

Maar toch, de ezel blijft het symbool van de onnozelheid: 'hij kèkt as enen eezel die int hōj stao te zèèke!' Wie bevuilt er nou zijn eigen eten? Vooral het feit dat ezels voor koppig doorgaan, terwijl ze misschien alleen maar zo verstandig zijn om niet altijd alle onmogelijke bevelen van de baas op te volgen, is spreekwoordelijk geworden. Maar met enig beleid is tegen koppigheid wel wat te doen, immers: 'Ge kunt nog wèl enen eezel naaje, agge zen oore mar vasthaawt!' Zo weet men in Tilburg overal wel wat op te vinden.

Zo'n jaar of vijftien geleden werd de Tilburgse Scheurkalender uitgegeven met korte verhalen die typerend zijn voor Tilburg en de Tilburgers vroeger. Hierboven leest u er een waaruit u een wijze les moet trekken, want zelfs een ezel.....



Parochie De Goede Herder

HH. Petrus en Pauluskerk

Vierwindenlaan 11, 5037 MN Tilburg (013) 467 05 80

'Petrus en Pauluskerk, parochie De Goede Herder'

Pastoraal werker: Hans Strijards

Zorgcentrum Zonnehof hoort tot het zorggebied van de HH. Petrus en Pauluskerk van parochie "De Goede Herder" aan de Vierwindenlaan.

Bezoek

Wilt u bezoek van iemand van de parochie, dan kunt u dat doorgeven aan het parochiecentrum, telefoon 013 – 467 05 80

of via de mail: petrusenpauluskerk@parochiedegoedeherder.nl.

We komen dan graag een keer bij u langs.

Maandelijke eucharistieviering

Naast de reguliere Eucharistieviering op zondag 9.30 uur is er elke eerste zaterdag van de maand om 18.00 uur een korte gebedsdienst met na afloop gezellig samen een kopje soep eten.

Elke eerste vrijdag van de maand om 10.30 uur is er een Eucharistie-viering met leden van de KBO, maar ook andere belangstellenden zijn hierbij van harte welkom.

Na afloop van de viering is er gelegenheid om koffie te drinken.

Vervoer naar de kerk

Wie graag naar de kerk komt, maar de kerk moeilijk kan bereiken, kan dat laten weten aan het parochiesecretariaat. Er zijn mensen bereid om u thuis op te halen om naar de kerk te gaan en ook daarna weer thuis te brengen.

Communie Academielaan

Veel mensen volgen op zondagmorgen op de televisie de Eucharistieviering. Op hetzelfde tijdstip is in de Petrus en Pauluskerk ook een viering. Vrijwilligers van de parochie brengen, aansluitend aan de viering in de kerk (tussen 11.15 en 12.00 uur), de communie thuis.

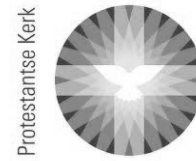
Wilt u op zondag ook de communie ontvangen, dan kunt u dat doorgeven aan het secretariaat van de parochie.

Oecumenische gebedsviering

De Petrus en Pauluskerk is ook betrokken bij de maandelijke oecumenische gebedsviering in Zonnehof. De pastoraal werker van deze kerk gaat daarin ook regelmatig voor.



**Protestantse Gemeente
te Tilburg en omstreken**



INFORMATIE

De Protestantse Gemeente te Tilburg en omstreken is veelkleurig en wil een gastvrije gemeente zijn. Onze visie is 'ontmoeten, inspireren en verbinden': we willen God, de ander en onszelf ontmoeten en het geloof dat ons inspireert verbinden met de dagelijkse wereld en werkelijkheid.

Elke zondagmorgen is er een kerkdienst in de Opstandingskerk, Professor Cobbenhagenlaan 8. De dienst begint om 09.30 uur.

Gemeenteleden die niet meer naar de kerk kunnen gaan en toch de eredienst op een later tijdstip willen meemaken, kunnen gebruik maken van een opname van de kerkdiensten.

Er is een kerkblad (de Leidraad) en een website: www.pkn-tilburg.nl. Via deze site kunt U de kerkdienst later op de dag en de kerkdienst van de voorbije week beluisteren. Ook vindt u informatie over de PCOB en Christelijke Maatschappelijke Vrouwenbeweging (voorheen Passage).

'Zingen in Zonnehof'

Elke tweede maandagmiddag van de maand, verzorgen we in de Salon in Zonnehof een zang- en ontmoetingsmiddag met christelijke liederen en teksten. Om 14.45 uur staan koffie en thee klaar; we zingen van 15.00 uur tot ongeveer 16.00 uur.

Contact

Algemeen contactpersoon namens de Protestantse Gemeente Tilburg:
Mevr. Cissy Mohr, Ouderling Pastoraat,
Harmelenstraat 10, 5045 AL Tilburg.
Tel.: 06-4471 8287, E-mail: cissymohr@hotmail.com

De Protestantse Gemeente is ook bereikbaar via het Kerkelijk Bureau:
Kerkelijk Bureau Protestantse Gemeente te Tilburg en omstreken
Bijsterveldenlaan 51, 5045 ZX Tilburg. Tel. 013-571 1906
e-mail: kerkelijkbureau@pkn-tilburg.nl



Wekelijks terugkerende activiteiten voor Zonnehof en Academielaan

MAANDAG	Tai-Chi Schaken Sjoelen	09.30-10.15 uur 10.30 tot 12.15 uur 14.30-16.30 uur	Kees de Rooij Ad Mutsaerts Cynthia Schoggers Trudy van Gemert Jan Rossou
DINSDAG	Koersbal/ Jeu de Boules Geheugentraining	14.00-16.00 uur 14.00-15.30 uur	Ben Kleintjes Jo van Abeelen Astrid van Eijck
WOENSDAG	BINGO (eerste woensdag van de maand)	14.30-16.30 uur	€5.20
BREEK JE WEEK	Optredens/ films	14.30-16.30 uur	€5.20
DONDERDAG	Line-Dance Yahtzee Bewegen op Muziek	13.30-14.30 uur 14.00-16.00 uur 14.45-15.30 uur	Cynthia Schoggers Maja Vissers Hennie Broers
Laatste DONDERDAG van de maand	Oecumenische Dienst	10.30-11.30 uur	
VRIJDAG om de week	Klassieke Muziek Rikken	10.30-11.30 uur 14.00-16.00 uur	Joan Korremans Nel Poulus (Inleg €1,-)
Laatste VRIJDAG van de maand	Muziekmiddag Buurtcafé	14.00-16.00 uur 17.00-19.00 uur	Johan Bushoff





Zonnehof

Prof. Gimbrèrelaan 24
5037 EK Tilburg
013 462 40 00

Mijzo

Eikendonklaan 2
5143 NG Waalwijk
Postbus 207
5140 AE Waalwijk
0416 67 12 00

www.mijzo.nl