

ZONNEWIJZER

HUISBLAD VAN MIJZO | **ZONNEHOF**



Jaargang 40
September 2022

Wat **mijzo**
bijzonder maakt

INDEX:

blz:

Index.....	1
Informatie Zonnehof / Zonnewijzer.....	2
Vrijwilliger rolstoelbus	3
Petra Lepolder, voorwoord / Vriendinnenclub	4
Column/ Gebed van een fietser.....	6
Tuinfeest	7
Leven in vrijheid, Zonnehof	8
De kijk- en voelbingo.....	10
Bustocht Stadsgidserij / Kermis oliebollen	12
Langer Actief Thuis.....	13
Dat ene plekje	14
Hoera, we hebben een duo-fiets	15
Dement, verdwaald... ..	16
Woordzoeker / Uitslag vorige Zonnewijzer	18
Gert-Jan Schrauwen, nieuwe Zorgadviseur	20
Gebèd.....	22
Herfst	24
Vrijwilligers van Zonnehof in actie	26
De Kèèrse van de Hasseltse kapel	28
Wij namen afscheid / Oecumenische vieringen	29
Buurtcafé.....	30
Eftelingquiz.....	32
De prinses op de erwt.....	34
Asperges.....	36
Tactiel stimuleren	37
Waddenzee en de trekvogels	38
Mevr. Van Brunschot / Wilt u mee kaarten.....	40
Sport in Tilburg	41
Even Puzzelen	44
Toon Hermans.....	46
Tilburgs hoekje/ oplossingen 'even puzzelen'	48
Pèèrde èn Koeje.....	49
Petrus & Pauluskerk, parochie de Goede Herder.....	50
Protestantse gemeente	51
Activiteiten.....	52

40^{STE} JAARGANG NR. 3,

SEPTEMBER, OKTOBER EN DECEMBER 2022



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
Een derde lid wordt geworven

Locatiemanager Zonnehof:

Petra Lepolder

Teammanager zorg:

Carien Ansems

Teammanager zorg en welzijn:

Corina Versteeg

Teammanager thuiszorg:

Marieke Mutsaers

Teammanager services en dienstverlening :

Cristel de Groot

Vrijwilligerscoördinator:

Ingrid Stavleu

Thuiszorg Zonnehof:

Rosa de Wijs
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 december 2022**

Kopij dient uiterlijk **7 november 2022** te zijn ingeleverd bij

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



Wij zijn dringend op zoek naar een vrijwilliger die het leuk vindt om met onze (rolstoel)bus te rijden.

Bijvoorbeeld voor:

- het halen en brengen van cliënten (bijv. van en naar een dagbesteding binnen Tilburg)
- het maken van een toeristisch uitstapje met bewoners
- het brengen en ophalen van bewoners die een afspraak hebben in het ziekenhuis
- het maken van een individueel ritje voor bezoek aan familie, etc

Heeft u belangstelling?

Graag contact opnemen met Ingrid Stavleu, coördinator vrijwillige inzet Zonnehof via:

Ingrid.stavleu@mijzo.nl

of 013-4624000



Beste Lezer,

In de vorige uitgave van de Zonnewijzer heeft u al kunnen lezen dat ik begin mei ben gestart als clustermanager in cluster 2. Inmiddels ben ik ruim drie maanden verder en leer ik de organisatie en alle collega's steeds beter kennen.



Bij de rol van clustermanager hoort ook het schrijven van een voorwoord voor het huisblad. Een taak die ik nog niet vaak heb uitgevoerd, maar waar ik met trots aan begin.

Ik zal beginnen met mijzelf aan u voor te stellen. Mijn naam is Petra Lepolder en op het moment dat dit blad uitkomt 51 jaar oud. Al heel lang getrouwd met Edgar en samen ouders van twee dochters (21 en 18) en een zoon (13). Sinds twee jaar wonen we met ons gezin in Dongen. De afgelopen acht jaar heb ik als wethouder gewerkt en de laatste drie jaar daarvan de zorg in mijn portefeuille gehad. In mijn vrije tijd lees ik graag, doe regelmatig een simpel spelletje op mijn telefoon en we vinden we het leuk om met het gezin aan een pub quiz mee te doen.

Voor mijn eerste voorwoord, vind ik het wel leuk om u mee te nemen in mijn eerste drie maanden. De vraag die ik vaakst krijg is: "Vind je het leuk bij ons?" Daar kan ik volmondig "Ja" op antwoorden. Wat werken we toch in een mooie sector en wat hebben alle collega's die ik op de locaties en kantoor ontmoet toch een enorm hart voor onze bewoners.

De vraag die dan wethou- ken dat het tijd is er best en de manier uitdagingen mensen die

...en wat hebben alle collega's ... toch een enorm hart voor onze bewoners.

mensen die in de zorg werken. Veranderen doet iets met mensen. In mijn vorige baan richtte zich dat vooral op de inwoners, nu als clustermanager richt zich dat op onze collega's, bewoners en hun familie. Maar de gevoelens die er bij horen, zijn voor mij vertrouwd. En daarnaast blijken er heel veel praktische dingen te zijn, waarbij een beetje kennis van hoe gemeenteland functioneert, toch wel handig is.

dan meestal volgt is: "Is het heel anders der zijn?" In eerste instantie zou je den- toch wel heel anders is, maar in de prak- veel overlap. We moeten onze locaties waarop we zorgen, aanpassen aan de die op ons af komen. Er zijn steeds meer zorg nodig hebben en steeds minder

Wat voor mij helemaal nieuw is, is hoe we voor onze bewoners zorgen. Om dat goed te leren, heb ik al in diverse diensten meegedraaid en blijf ik dat gedurende de zomerperiode ook doen. We hebben heel veel verschillende bewoners met allemaal hun eigen zorgvraag, wat betekent dat je het werk van onze verzorgenden en verpleegkundigen niet zomaar met elkaar kunt vergelijken. Soms is toezien of alles goed gaat al voldoende. Maar regelmatig is het fysiek en mentaal behoorlijk zwaar.

Samen met mijn collega clustermanagers ondersteunen wij de zorg. We gaan op zoek naar innovaties die noodzakelijk zijn om met minder zorgmedewerkers toch nog steeds goede zorg kunnen geven. We zorgen voor duidelijke protocollen en regels om te voorkomen dat er te veel tijd op gaat aan "gedoe". En uiteraard doen we ons uiterste best om een goede werkgever te zijn. Aangezien er nog vele voorwoorden zullen volgen, zal ik hier in de toekomst nog veel meer over vertellen.

Rest mij u veel plezier te wensen met het lezen van dit blad.

Petra Lepolder



De prachtige binnentuin van Zonnehof is een heerlijk plekje om als clubje vriendinnen samen te genieten van een heerlijke ijscoupe die de Brasserie natuurlijk ook serveert!

Een ideetje voor een mooie zonnige middag?

Komkommertijd

Als ik dit schrijf is er een echte hittegolf hoorde ik zojuist op het nieuws. Maar deze maanden worden ook komkommertijd genoemd, de periode waarin de komkommers van de koude grond komen, als dit gewas nu nog wel van de koude grond komt...

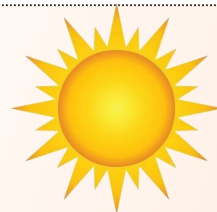
In de komkommertijd, de vakantietijd is er gebruikelijk weinig nieuws, maar dat kun je van deze tijd niet zeggen. Terwijl wij in zomerrust zijn rollen de crises en rampen over ons heen. Want behalve de afschuwelijke oorlog die in Oekraïne aan de gang is en de hittegolf die ik al meldde is er een stikstofcrisis, een energiecrisis, grote droogte, veel natuurbranden en een torenhoge inflatie waardoor voor veel mensen armoede dreigt. Televisiejournals, praatprogramma's en kranten staan er bol van.

Ik ben er erg van overtuigd dat de oorzaak van deze rampspoed is dat wij mensen boven onze stand leven. We hebben teveel nodig en maken te veel op. En onze enige bron is de aarde waarop we leven. Daar leven de planten en dieren die ons voedsel zijn, dat is de bron van alle grondstoffen die we voor onze spullen nodig hebben en daar halen we de energie vandaan waarmee we ons in beweging houden.

U kent de tijd natuurlijk nog waarin we zuinig moesten zijn op wat we hadden. Misschien moeten we daar een beetje naar terug. En vooral allemaal ons gezonde verstand gebruiken.

Laten we deze zomer gebruiken als een luid weksignaal daartoe en ons realiseren hoe goed we het eigenlijk hebben!

Gerda



Gebed van 'n fietser

Heer, als ik straks door Tilburg fiets,
ik weet het, 't is voor Jou maar
iets van niets,
laat Gij dan de zon weer lekker schijnen
in 'n straal en strak blauw luchtje,
als het kan geen wind hooguit een zuchtje
die de wolkskes doet verdwijnen.

Want dan is Brabant pas heel mooi,
dan komt hier alles pas echt tot leven
de smaak van 't bier de geur van 't hooi
het mooiste op een na,
wat Gij me hebt gegeven.

De temperatuur nie al te koud,
maar als het kan ook nie te benauwd
van dat weer om op 'n terras te zitten
zo lekker achter 'n mooie pint
't hoeft niet perse, 't is maar 'n hint,
of om eventjes languit in de hei te pitten.

En Heer die heilige Clara
dat was 'n hele sterke
en ze bedoelde het ook echt wel goed,
maar ik denk dat die worsten
nog beter werken
als Gij deze keer 't weer, weer zelf doet.

Wim Lambrechts





TUINFEST

Het was 13 juli en stralend weer toen Jurgen Jonkers in de tuin voor ons kwam zingen. En als grote verrassing kwam Corry Konings ook langs!! Het was een heerlijk feest in een prachtig versierde, haast tropische, tuin waar het ijsjes zich lekker liet smaken.

En waarom zoiets fijns dan toch een slot heeft? Omdat het ging regenen..... Maar toen was de middag al bijna voorbij....



LEVEN IN VRIJHEID ZONNEHOF

Mijzo streeft naar leven in vrijheid op eigen wijze.
Vrijheid om te kunnen zijn wie je bent, - waar je bent en te doen wat je wilt.

Vrijheid in...jezelf zijn
Vrijheid in... je keuze
Vrijheid in.... Jezelf, je handelen, je beweging
Vrijheid is er voor ieder mens.
Zo behoudt hij een menswaardig en zinvol leven.

Regie over eigen leven

Mensen die op zorglocatie Zonnehof wonen, hebben zo veel mogelijk eigen regie over hun eigen leven. Zij bepalen zelf wat ze nodig hebben en hoe ze hun leven invullen. We vinden het belangrijk dat Zonnehof een thuis is, waar mensen alle ruimte hebben om zelf te bepalen wat hij/zij wil of kan. Wij hebben hierbij een ondersteunende rol om alle cliënten te helpen bij het maken van keuzes die voor hen het beste zijn. Wij werken in het huis van de cliënt en stimuleren eigen regie en zelfstandigheid. We sluiten ons aan bij het model van positieve gezondheid van Machteld Huber waarin het regie voeren over de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven centraal staat.

Midden in de maatschappij

Zonnehof staat midden in de maatschappij. We zijn gastvrij en zijn graag een sociaal trefpunt voor zowel cliënten, huurders als mensen uit de wijk. We benutten bestaande netwerken in de omgeving en zoeken hierbij de verbinding om cliënten onderdeel te laten zijn en blijven van de maatschappij.

Maximale vrijheid en veiligheid

Cliënten die op Zonnehof wonen behouden maximale vrijheid en waar nodig creëren we veiligheid. Wij denken in mogelijkheden: wat kan nog wel? Onze medewerkers, vrijwilligers, de sociale omgeving van cliënten en zorgtechnologie zijn hierbij ondersteund om dit te kunnen realiseren. We hebben aandacht voor de inrichting van onze zorglocatie zodat onze cliënten het gevoel hebben zich hierin vrij te kunnen bewegen. Zonnehof is zich ervan bewust dat vrijheid ook uitdagingen en risico's met zich mee kan brengen. We hechten daarom waarde aan samenwerking, open communicatie en het maken van afspraken, met cliënten, hun naasten en de mensen uit de wijk over de meerwaarde en de risico's van vrijheid. Tussen vrijheid en veiligheid is eigenlijk niet te kiezen; beiden zijn onmisbaar in goede zorg voor bewoners. Leven in vrijheid betekent dat we de risico's durven te accepteren, want als we deze risico's zouden inperken dan gaat dit ten koste van vrijheid en het 'echte leven' van de cliënt.

Samen

Naasten vormen een onmisbare schakel in het leven van de cliënt en blijven zo veel als mogelijk betrokken, net als in de thuissituatie. Wanneer de cliënt en zijn naaste meer zorg nodig hebben, werken vrijwilligers en medewerkers aanvullend samen aan kwaliteit van leven en een zinvolle dagbesteding. We zorgen voor verbinding tussen onze cliënten en de wijk door samen te werken met onder andere de gemeente op het gebied van vrijwilligers en voor een dementievriendelijke omgeving. Al deze samenwerkingen dragen bij aan het thuisgevoel van onze cliënten.

Bij Zonnehof werken bevlogen medewerkers en vrijwilligers met aandacht voor alle cliënten. Om kwalitatief goede zorg te verlenen aan cliënten wordt gewerkt in multidisciplinair teamverband. Deze worden hierbij in hun werk ondersteund door technologie. Zonnehof is een inspirerende plaats om te werken. Je kunt er blijven leren, ontwikkelen en innoveren.

Delen van expertise

Wij doen onderzoek en delen onze expertise binnen en buiten de organisatie, ook op het gebied van zorgtechnologie. We werken samen met onder andere universiteiten om opgedane ervaringen en nieuwe ervaringen feitelijk te onderbouwen. Het is onze ambitie ervaringen, aannames en gedachten (wetenschappelijk) te toetsen en deze opgedane (wetenschappelijke) kennis over de kwaliteit van leven van onze cliënten toe te passen in de dagelijkse praktijk. We dagen onze medewerkers uit en geven ze de ruimte om dit met lef te ontdekken en te ervaren.

We kijken buiten de huidige (zorg)opleidingskaders en ontwikkelen ons als leerbedrijf, hierbij verstevigen en verbreden we onze banden met onderwijsinstellingen en initiatieven. Op deze manier leren wij en enthousiasmeren we anderen om zo samen de beste zorg voor onze cliënten te kunnen bieden, zowel nu als in de toekomst.

En hoe in Zonnehof?

Concreet betekent dit voor Zonnehof dat in het kader van 'leven in vrijheid' per 1 oktober de codes van de liften worden gehaald zodat de bewoners met dementie ook de vrijheid hebben om naar beneden te gaan. Er zal voor hen een natuurlijke loop naar de binnentuin worden gecreëerd met een automatische deuropener naar de binnentuin.

Het biljart wordt verplaatst en achter de receptie wordt een ruimte ingericht, die zicht heeft op de binnentuin en uitnodigend is om daar of in de tuin te verblijven.

Onderzocht wordt hoe we de leefcirkels van de bewoners kunnen vergroten.

We zullen betreffende contactpersonen tijdig informeren en nemen u, de lezers van de Zonnewijzer, mee in dit proces en aanpassingen van Zonnehof.

De KIJK- EN VOELBINGO

Anderhalf jaar geleden hebben we er al een artikel over geplaatst: de “**Kijk- en VoelBingo**” ontworpen door Henriëtte van Broekhoven van Woongroep 36 van Zonnehof. Het Bingo-spel is speciaal bedacht voor mensen met dementie en heel bijzonder... er is speciaal octrooi op verleend.

Op woensdagmiddag 27 juli was ik uitgenodigd om met eigen ogen te ervaren hoe het spel werkte en hoe de bewoners van woongroep 36 het zelf beleefden. Het was dan ook geen normale spelmiddag, want het was de eerste keer dat het spel in zijn definitieve uitvoering werd uitgetoetst. Ook werd deze gelegenheid aangegrepen om de gebeurtenis op film vast te leggen voor een Promotiefilm van het spel. Het is de bedoeling dat deze bingo niet alleen door Zonnehof en de gehele MIJZO-organisatie gespeeld gaat worden, maar ook in andere zorgorganisaties. De contacten zijn al gelegd. En Henriëtte ziet ook mogelijkheden om het in de eerste klassen van de basisschool te introduceren.

Het eerste exemplaar van het spel zag er zeer professioneel uit. Maar verder kan ik daar nog niet over uitweiden, want ik heb begrepen dat het spel in oktober officieel gepresenteerd wordt. Dus in de volgende Zonnewijzer gaan wij daar volop aandacht aan wijden.

Met veel enthousiasme werd door de bewoners en de assisterende familieleden het spel gespeeld. Henriëtte zorgde door middel van een vraag-en antwoord verhaal dat iedereen de aandacht er bij hield en het was opvallend dat de bewoners vaak zonder hulp van een familielid de juiste voorwerpen wisten aan te wijzen en op de goede plaats van de bingo-kaart wisten te leggen. Oh, en voor de eerste klassen van de basisschool moet het ook een succes worden. Een oma had haar kleinzoon van, denk ik, 5 jaar meegenomen en die speelde het spel met veel plezier mee.

Het spel werkt eenvoudig. Je hebt een bingokaart waar allerlei voorwerpen op zijn afgebeeld. Die voorwerpen krijg je ook echt bij het spel. De spelleider vertelt een verhaal over het voorwerp en de speler moet dan raden over welk ding het gaat. Als je het geraden hebt leg je dat op de juiste afbeelding op de bingokaart, te beginnen met één rijtje vol, daarna twee rijtjes en eindigen met de volle kaart. Het leuke is dat iedereen aan het eind een volle kaart heeft, dus iedereen een prijsje verdient. Wat het spel nog meer leuk maakt is dat je het samen met familie, vrijwilligers, stagiaires, collega's kunt spelen. Iedereen kan er bij aanschuiven waardoor er mooie contactmomenten uit ontstaan.

Om U een idee te geven hoe het spel er uitziet heb ik hiernaast een afbeelding geplaatst van de “klad”-versie van het spel. Zeg maar het allereerste ontwerp.

Wybe Feenstra.

BINGO

 schuursponsje	 ba...	 kaarsje
 knikker	 eikel	 wasknijper
 lepeltje	 paddestoel	 schoenveter
 dobbelsteen	 knoop	 strikje
 haarelastiekje	 schuurpapier	 klosje garen
 kleurpotlood	 veertje	 stukje stof

Kijk en Voel

BUSTOCHT MET DE STADSGIDSERIJ TILBURG

Het duurt niet lang meer. Op zondag 2 oktober staat voor U allen een wel zeer bijzondere bustocht op het programma: een tour door de binnenstad verzorgd door de TILBURGSE STADSGIDSERIJ met uitleg door de zeer deskundige stadsgidsen. Dit om nog eens mooie herinneringen te kunnen ophalen en zelf te kunnen zien wat er allemaal gebeurt in “de schônste stad van ’t laand” en dat is nogal wat de laatste jaren.

En dat alles omdat de “TILBURGE STADSGIDSERIJ” haar 25 jarig bestaan viert.

In de vorige Zonnewijzer was deze bustocht al aangekondigd, maar nu kunt u zich daarvoor aanmelden. Er worden drie tochten gereden dus er is volop plaats.

Dus als u zin heeft om mee te gaan, en waarom zou u geen zin, kunt u zich vanaf nu aanmelden bij José Jacobs, of bij Hanneke de Jong, de gastvrouw!

AANMELDEN
BUSTOCHT STADSGIDSERIJ
ZONDAG 2 OKTOBER



Tilburgse kermis

Vrijwilligster Hanneke en Sandra van team Welzijn hebben samen een hele ochtend staan bakken om iedereen op een oliebol te trakteren.

Een hele klus, en ze waren toch lekker!!!

Dank je wel!



Langer Actief Thuis



De ouderenzorg in Nederland is aan het veranderen. Ouderen willen zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Tegelijkertijd is de manier waarop de zorg voor ouderen nu is georganiseerd op korte termijn al niet meer uitvoerbaar. Het aantal ouderen neemt toe en er zijn niet genoeg verzorgenden en verpleegkundigen om de zorg op dezelfde manier te blijven bieden als we gewend zijn.

Bij Mijzo wordt de maatschappelijke opdracht gevoeld om de ouderenzorg anders te organiseren, met meer aandacht voor het voorkomen van achteruitgang in het dagelijks functioneren en het zo optimaal mogelijk maken van de zelfredzaamheid van ouderen.

Programma Langer Actief Thuis

Mijzo heeft het programma Langer Actief Thuis (LAT) ontwikkeld, gebaseerd op de principes van 'reablement', mensen helpen zichzelf (weer) te helpen. (Letterlijk vertaald betekent het 'her-activering'.) Het programma kan worden aangeboden aan ouderen die een hulpvraag hebben in het dagelijks handelen. LAT is erop gericht ouderen zo lang mogelijk zelfstandig in hun eigen woning te laten functioneren. We gaan daarbij uit van de mogelijkheden van de ouderen en bieden begeleiding om deze optimaal te benutten. De inhoud van de interventie verschilt, afhankelijk van de individuele doelen en behoeften van de oudere en is gericht op zelfstandigheid en participatie. Het programma duurt maximaal 12 weken. LAT is een interdisciplinaire werkwijze, waarbij ouderen door de wijkverpleging samen met een fysiotherapeut en ergotherapeut begeleid worden naar zelfstandigheid.

Themabijeenkomst

Op **3 november** vindt er in De Brasserie van Zonnehof een bijeenkomst plaats met dit thema als onderwerp. De inloop is vanaf 13.30 uur en we starten om 14.00 uur. In samenwerking met onze partners in wijk 3West brengen we het programma Langer Actief Thuis en 'Virtuele thuiszorg' aan de orde. We nodigen onze huurders en alle wijkbewoners van 3West hierbij van harte uit. Heb je op dit moment geen zorg nodig, maar vraag je je wel eens af hoe het er in de toekomst uit gaat zien? Wees meer dan welkom!!

Koffie/ thee met iets lekkers en een drankje in de pauze wordt geschonken door Zonnehof.

Deelname is gratis en je hoeft niet vooraf aan te melden.

Carien Ansems

Dat ene plekje

Als ik jou ooit ga vergeten,
als het leven mij verwacht
en ik jou niet zal herkennen,
dan zit jij toch in mijn hart.
Daar zal jij nimmer verdwijnen,
zolang als mijn hart nog klopt
en ik neem je mee naar boven,
als mijn hart zal zijn gestopt.



In mijn hart zit al mijn liefde,
die ik ooit heb opgespaard.
Met het speciale plekje,
dat ik voor jou heb bewaard.
Al ga ik mijzelf verliezen,
in angst en vergetelheid,
dan blijft daar dat ene plekje,
daardoor raak ik jou nooit kwijt.

Ook al doe ik achterdochtig,
ben ik angstig, doe ik boos.
Ook al maak ik jou verdrietig,
ongerust of radeloos.
Dan heb ik mijn 'ik' verloren,
weet ik niet meer wat mij drijft.
Denk dan steeds weer aan dat plekje,
dat bestaat en altijd blijft.

© Hans Cieremans

Hoera we hebben een duofiets !

Met dank aan Stichting Vrienden van Zonnehof die woonzorgcentrum Zonnehof deze duofiets geschonken heeft.



Hoe kunt u gebruik maken van deze duofiets?

Bewoners en cliënten met een dienstenabonnement die nog mobiel zijn (dat wil zeggen dat ze o.a. goed kunnen op- en afstappen) kunnen zich opgeven om te gaan fietsen. De duofiets mag ook gebruikt worden door mantelzorgers die met hun naaste willen fietsen. Buurtbewoners die geen diensten afnemen bij Zonnehof kunnen tegen betaling van € 5,- per uur gebruik maken van de fiets.

Zonnehof is erg zuinig op de duofiets en stelt dus een aantal voorwaarden voor het gebruik ervan. Bij receptie aan de gele balie ligt een protocol met gebruiksvoorwaarden.

Daarin staat:

- * Om de fiets te gebruiken moet men eerst een proefrit maken zonder rijder. Dit is bedoeld om het gebruik van de fiets te leren.
- * Cliënten van wijk- en aanleunwoningen dienen het leencontract te ondertekenen en vooraf te betalen. (€ 5,- per uur)
- * Mantelzorgers zijn wettelijk aansprakelijk voor hun naasten bij het gebruik van de fiets. Dit wordt gedekt door de verplichte W.A.-verzekering van de mantelzorger.
- * Een afspraak voor een proefrit of gebruik van de fiets, met voorkeur voor tijdstip en tijdsduur, kan opgegeven worden bij onze receptioniste aan de gele balie, telefoon 013-4624000 .

Wij wensen u een heel aangename fietstocht!

De zon en wind op je gezicht voelen, heerlijk! Dit kan als u samen met een van onze bewoners op de duofiets stapt. De duofiets zorgt ervoor dat onze bewoners in de buitenlucht lekker actief bezig zijn en dat ze samen met u kunnen genieten!

Heeft u zin om regelmatig een tochtje te maken met een bewoner?

Neem dan contact op met: Ingrid Stavleu, coördinator vrijwillige inzet Zonnehof via:

Ingrid.stavleu@mijzo.nl of 013-4624000

Dement:
verdwaald in je hoofd,
verdwaald in je lichaam,
verdwaald in de wereld



Er was een bijeenkomst in Zonnehof waarin Henriëtte van Broekhoven een uiteenzetting heeft gegeven over dementie: wat het is en hoe om te gaan met mensen die aan dementie lijden. Ik had er graag bij willen zijn om u in de Zonnewijzer daarover te vertellen, maar was plotseling verhinderd. Ik heb de reader van Henriëtte gelezen en wil u met behulp daarvan deelgenoot maken van wat zij die morgen heeft verteld.

Er zijn veel vormen van dementie, maar het zijn allemaal een gevolg van verstoringen in de hersenen en dan met name in de contacten tussen de hersencellen. Daardoor wordt het geheugen steeds moeilijker bereikbaar en zijn processen waarbij je meerderen hersenfuncties gebruikt verstoord. Denk daarbij aan praten en woorden vinden, maar vooral ook aan de organisatie van alle dagelijkse dingen. Op den duur is thuis wonen niet meer veilig en kan bijvoorbeeld een van de woongroepen in Zonnehof het nieuwe “thuis” worden.

Het is erg lastig om aan te voelen hoe je het beste om kunt gaan met mensen met dementie. Dat geldt voor verzorgenden en vrijwilligers, maar ook voor de naasten: partner en kinderen. Het belangrijkste is je ervan bewust te zijn dat deze mensen patiënten zijn en dus ziek. Dat hun gedrag daarvan het gevolg is en dat ze dus nooit “expres” zich zo onbegrijpelijk en vaak ook zo moeilijk gedragen.

Voor de mensen die hen begeleiden is het erg belangrijk dat ze de bewoners zo goed mogelijk leren kennen, op de hoogte zijn van hun achtergronden, hun geschiedenis, hun gewoonten. Daardoor kunnen zij beter inspelen op het gedrag van de cliënt en dat beter begrijpen. Het is vaak moeilijk een gesprek met hen te voeren omdat ze de draad kwijtraken, niet meer weten wat ze eigenlijk wilden vertellen. Vertellen is voor de hersenen een ingewikkeld proces en als de communicatie tussen de hersencellen verstoord is, raakt de spreker in de war. Maar dan is ook het luisteren naar anderen om dezelfde reden niet meer mogelijk. Het is dus heel belangrijk rustig te praten in korte zinnen en lichaamstaal te gebruiken ter ondersteuning. Ook het houden van oogcontact is dan belangrijk en het vasthouden van een hand of arm helpt ook om de concentratie vast te houden. Geduld is daarbij erg belangrijk. Maak het gesprek ook niet te ingewikkeld, praat over vroeger, gebruik foto's en ook het dagelijks beleven kan een onderwerp zijn. Heb vooral aandacht en warmte, maak complimenten en neem de persoon serieus.

Mensen met dementie kunnen soms agressief gedrag vertonen. De oorzaak daarvan is vooral de onmacht van de bewoner en dus niet gericht op de ander. Als je de aanleiding voor dit gedrag kent kun je het misschien voor zijn. Probeer vooral met een rustige stem wat kalmte te brengen, houd afstand en wordt niet boos.

Zelf beginnen en bezig zijn met activiteiten is voor iemand met dementie erg moeilijk. Verwardheid en geheugenverlies maakt dat erg lastig. Maar meestal vinden ze actief zijn wel fijn, het geeft structuur aan de dag en ze voelen zich betrokken, dus is het goed ze daarbij te helpen. En laat ze vooral zelf doen wat ze nog zelf kunnen.

Als een bewoner gaat dwalen kan het zijn omdat hij een eindje wil gaan lopen. Als het veilig is kun je hem zijn gang laten gaan. En anders: loop een stukje mee en loods hem of haar al babbelend naar een veilig en vertrouwde ruimte terug.

Belangrijk in het omgaan met mensen met dementie is dus vooral het bieden van warmte, geborgenheid en veiligheid.

Neem geen afstand en wees niet bang om te knuffelen.

Zorg dat de omgeving vertrouwd, rustgevend en huiselijk is.

Het is belangrijk dat de bewoners de vrijheid hebben zich in huis te verplaatsen. Zoals u hebt kunnen lezen in het artikel "Visie op vrijheid" (pag.8-9) gaat Zonnehof dus ook de codes bij de liften van de woongroepen verwijderen zodat de bewoners ook naar beneden en naar de binnentuin kunnen gaan. Natuurlijk wordt hun veiligheid gewaarborgd.

Mensen met dementie zijn verdwaald in hun hoofd, hun lichaam en de wereld.

Wij moeten ons best doen hen te helpen zich overal zoveel mogelijk thuis te voelen, want dat geeft hen rust en daarmee geluk.

Bron: reader van Henriëtte va Broekhoven

Gerda



Woordzoeker

Een grote actuele woordzoeker, voor een ontspannen uurtje puzzelen.

De overgebleven letters vormen een passende zin. Kunt u die vinden?

AFGEZWERMD VOLK	GULDENROEDE	OGEN
AFTROMMELEN	HERSFSTASTER	OVERBEVOLKING
ALANT	HERIK	OVERWINTERING
ANGEL	HONINGKAMER	PARK
ANTIALLERGEEN	HONINGMAAG	PELSBIJEN
APICULTUUR	HOORNTJESZIEKTE	PLAATSVASTHEID
APPELS	HORTENSIA	ROTSSPLETEN
BEGONIA	HURKEN	ROVEN
BEHANGERSBIJ	IMKER	SALPETEREN
BESSEN	INSECT	SOCIALE BIJEN
BEVRUCHTING	KALKBROED	STEENBROED
BIJENCEL	KAMILLE	SUIKER
BIJENKOLONIE	KAMPERFOELIE	TAAK
BIJENNEST	KASTKORF	TONG
BIJENSTEEK	KNAGEN	TUIN
BISSCHOPSMUTS	KOEKOEKSBIJEN	VERPOPPEN
BLOEMZOEKERS	KONINGINNENCEL	VERZAMELEN
BRAAMRAAT	KORENBLOEM	VLIEGGAT
BRUIDSZWERM	KROKUS	WARMTE
COCON	KRUIDEN	WERKSTERS
DAHLIA	KWISPELDANS	WERKVERDELING
DRAGON	MEDE	WINTERVOLK
DUINDOORN	MELOEN	ZELFBESTUIVING
FLUITENKRUID	METSELBIJEN	ZESRAAMSKASTJE
FRUITTEELTKAST	MOEDERVOLK	ZOET
GAATJESROOSTER	MOER	ZONNEBLOEM
GEUR	NATUURZWERM	ZONNEWASSMELTER
GONZEN	NOSEMOSE	ZWERMLUSTIGHEID
GROEI		

Heeft u de oplossing gevonden schrijf die dan samen met uw naam op een briefje

en geef die af bij de gastvrouw, Hanneke de Jong.

De oplossing van de puzzel uit de Zonnewijzer nr 2 was:

APPELBOMEN GROEIEN IN IEDERE TUIN

De prijswinnaar is: C.J.M. Krol, Prof. Gibrèrelaan 22-24. Proficiat!

U kunt uw prijs ophalen bij Hanneke de Jong



Bijen



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

Even voorstellen.....

Gert-Jan Schrauwen, nieuwe Zorgadviseur voor locatie Zonnehof



In de vorige Zonnewijzer heeft mijn collega Anja de Bruijn afscheid genomen als zorgadviseur van Mijn Zorg Advies voor de locatie Zonnehof en geniet nu van haar welverdiende pensioen.

Inmiddels heb ik het stokje van haar overgenomen en is het tijd dat ik me voorstel aan jullie. Ik ben Gert-Jan Schrauwen en werk sinds 2018 als zorgadviseur, eerst voor de organisatie Volckaert en nu voor Mijn Zorg Advies binnen Mijzo.

Ik heb een zorgachtergrond als verpleegkundige en heb geruime tijd in het ziekenhuis gewerkt. Eerst op de afdeling oncologie, waarbij ik de opleiding tot oncologieverpleegkundige heb afgerond en de Kaderopleiding Gezondheidszorg heb gevolgd. Daarna heb ik ruime ervaring opgedaan als Intensive-Care-verpleegkundige.

Behalve voor Zonnehof heb ik als zorgadviseur ook nog de verantwoordelijkheid voor de zorglocatie Oosterheem in Oosterhout .

Ik zie het als een enorme uitdaging om mijn werkzaamheden voor deze mooie locatie in te gaan vullen. Een verandering biedt zeker kansen en mogelijkheden en daarom ga ik deze uitdaging graag en met veel plezier aan. Momenteel ben ik aan het pionieren om me Zonnehof eigen te maken en contacten te leggen met collega's en cliënten.

Wat houdt mijn werk als zorgadviseur in?

Het is een erg veelzijdig en uitdagende functie waarin geen dag is hetzelfde is. Ik draag zorg voor een passend (na)zorgaanbod voor (potentiële) cliënten, realiseer plaatsingen, beheer de wachtlijst en lever een bijdrage aan het verbeteren van het cliëntproces. Samen met mijn collegae Zorgadviseurs van Mijzo en administratief medewerkers van Mijn Zorg Advies bieden wij service en verzorgen de plaatsing van cliënten en de financiële afhandeling van de geleverde zorg.

Ik werk via de principes van langer actief thuis (LAT), dat erop is gericht ouderen zo lang mogelijk zelfstandig (in hun eigen woonomgeving) te laten functioneren (zie ook artikel op pag. 13). Daarom onderzoek ik bij elke ondersteuningsvraag eerst of er een digitale of technologische oplossing mogelijk zou kunnen zijn.

Als ik met een potentiële cliënt en/of zijn of haar netwerk contact maak bespreek ik de mogelijkheden van het zorg- en dienstverleningsaanbod binnen en buiten de organisatie, doe een intake en breng de behoefte van de cliënt en het sociale netwerk in kaart.

Dan beoordeel ik de plaatsingsmogelijkheden binnen de organisatie en adviseer over passende interne of externe mogelijkheden en verwijst indien nodig door naar andere zorgaanbieders.

Als het nodig is zorg ik voor interne en externe overbruggingszorg en spoedplaatsingen.

Ik beheer de wachtlijst, houd deze actueel, maak keuzes in de prioritering en informeer cliënten en hierover.

Ik ben het aanspreekpunt voor (potentiële) cliënten, het sociale netwerk, andere zorgaanbieders en verwijzers bij vragen over de organisatie, het zorg- en dienstverleningsaanbod en de plaatsingsprocedure. Ook geef ik voorlichting en organiseer voorlichtingsbijeenkomsten over de zorg- en dienstverlening van de organisatie voor (potentiële) cliënten en hun netwerk.

Zoals ik al aangaf een erg veelzijdige functie waar ik elke dag met veel plezier invulling aan probeer te geven voor de locaties Oosterheem (Oosterhout) en Zonnehof (Tilburg)

Ik ben (nog) geen vaste dag(en) aanwezig binnen Zonnehof, maar probeer wel regelmatig op de locatie aanwezig te zijn.

Mijn werkdagen zijn in de oneven weken van dinsdag t/m vrijdag en in de even weken van maandag t/m vrijdag van 08.00 uur tot 16.30 uur. Ik ben te bereiken via het algemene telefoonnummer van Mijn Zorg Advies op 0800-0202015 of rechtstreeks via mijn mobiele nummer 06-82112922.

Daarnaast ben ik per e-mail te bereiken op Gert-Jan.Schrauwen@mijzo.nl

IK hoop jullie binnenkort graag een keer te ontmoeten, maar heb ik je nog niet gesproken weet dat ik zeer laagdrempelig te benaderen ben.

Ik wens je een fijne zomer, geniet van een welverdiende vakantie en tot snel in Zonnehof.

Zonnige Groet,

Gert-Jan Schrauwen, Zorgadviseur Mijn Zorg Advies Mijzo.

Gebèd

Lieve Heer, ik wil es èfkes
meej oe praoten as et kan
kHèb zoveul òn oe te vraoge.
kLôop ermeej al hil veul daoge,
èn ik snap er niks mir van.

As ik op de tillevisie
steeds mar wir die kènder zie,
ötgedrêûgd en zonder eete,
Nou dan knaogt tòch mèn geweete.
Doeget dè van jouw dan nie?



Aaltij isser wèl nen orlòg.
Aaltij gaoget om de macht
Zoiets kunde tòch niet wille,
òf kan Jou et niks verschille
dè de èerde wòrt verkracht?

Èn wè dènkte van dè gistelek
Die Gij had as assistènt?
Waokend oover onze ziele.
tWaare Gòdver... peedofiele!
Dè was Jou tòch ok bekènd.

kWeet wèl, dè de miste priesters
zoiets ok verschrikkelijk vèène.
Mar die aander koste tòch
in êen klap, èn dè kunde nòg,
in et niets laote verdwèène!

kHeur oe zègge: " 'n Vrije wil
heeft de mens van mij gekregen."
Mar wè komt ervan terèècht?
De meens is van natuure slèècht.
Gij moet dè tòch es ooverweege!

Ik vraag oe Heer, ist en bezwaor,
om alle orlooge te doen stoppe
meej êen simpel haandgebaor?
Gij kunt dè tòch... òf ist nie waor?

Lòt ons nie langer ònpartije,
èn lòt onschuldige bevrije.
Lòt gin kèènd mir hongerlije
Dan pas is de vrede daor. Aame

Henriëtte Vulderink





Herfst

Wanneer begint eigenlijk de herfst? Nou, om het ingewikkeld te maken: er zijn twee data. Voor de weerkundigen begint de herfst op 1 september, maar rond 21 september begint de astronomische herfst. Ik hou het maar op de laatste datum, want rond 23 september staat de zon precies boven de evenaar en duren dag en nacht overal op aarde even lang. Officieel loopt de herfst van 21 september tot en met 20 december.

De herfst is voor de natuur het begin van veel veranderingen. Veel dieren gaan op zoek naar voedsel om een wintervoorraad aan te leggen, bijvoorbeeld de eekhoorns. Andere dieren eten hun buikje vol om zich voor te bereiden op een maandenlange winterslaap, zoals muizen, egels, slangen, wespen en hommels. De trekvogels beginnen aan hun tocht naar het warme zuiden. In het bos zie je opeens overal paddenstoelen uit de grond komen en het groene bladerdak van de bomen gaat over in prachtige roodachtige en gele tinten.

Waarom verkleuren de bladeren en vallen ze af?

In de herfst worden de dagen steeds korter. De bomen merken dat het langer donker is. Bladeren zorgen voor de voedselproductie van de boom (fotosynthese) en dat is afhankelijk van licht. Ook de temperatuur wordt lager. Als gevolg daarvan ontstaat er bij de aanhechting van het blad een kurkachtig laagje dat geleidelijk zo dik wordt dat het de vaten in de nerven van de tak naar het blad afsluit. Hierdoor wordt als het ware de 'keel' van het blad langzaam dichtgeknepen en komen er steeds minder voedingszouten in het blad en wordt ook de watertoevoer ernaar afgesneden. Het blad sterft langzaam af.

Zuinig zijn

Door de bladeren te laten vallen voorkomt de boom verdroging. In de winter kan hij door de kou geen water opnemen terwijl de verdamping ervan door de bladeren ook in de

winter door gaat. Die kun je dan maar beter kwijt zijn Maar in de bladeren zit het kostbare bladgroen dat voor de fotosynthese zorgt. Het zou erg zonde zijn om die met het blad mee weg te gooien. Die stof wordt, vóór het kurklaagje zijn werk kan doen, afgebroken en de voedingsstoffen die daaruit vrijkomen worden in de stam en de wortels bewaard. Het groen vervaagt waardoor de kleuren geel en rood zichtbaar worden .

Geel en rood

Het gele kleurpigment is altijd aanwezig in de bladeren, het vormt een bestanddeel van het bladgroen dat feitelijk uit een mengsel van kleurstoffen bestaat. In de zomer wordt die overheerst door de groene kleur. De rode kleur is een heel ander verhaal. Het rode pigment wordt juist aangemaakt in de herfst. In de andere seizoenen zijn deze kleurstoffen niet aanwezig. Wetenschappers zijn er nog niet helemaal over uit wat nu precies de reden is dat een boom energie gaat steken in het aanmaken van een rode kleurstof als er al zoveel processen gaande zijn. Toch gebeurt er in de natuur niets voor niets en men denkt dat de rode kleur van de bladeren beschermend werkt voor de boom. Wat ook de reden is, het ziet er in ieder geval prachtig uit.

Beste weer voor een kleurrijke herfst

Hoe de boom ook zijn best doet, uiteindelijk verdrogen de bladeren, worden bruin en vallen op de grond. Wanneer dit gebeurt is afhankelijk van de weersomstandigheden. De meest kleurrijke herfst kunnen we verwachten na een nat groeiseizoen dat gevolgd wordt door een vrij zonnige herfst met koude, maar geen vorstige nachten. Vorstnachten zijn voor de bladeren funest net zo als een storm waardoor bomen versneld hun blad verliezen.

De afgelopen jaren hebben we in Nederland vaak een zeer droog groeiseizoen gehad. Ook dit is desastreus voor de bladertooien. Bomen gaan na een droge zomer al snel in de winterstand en verliezen dan vroeg in de herfst al hun bladeren, voordat de prachtige kleuren aan bod zijn gekomen. Dus, helaas, dat zal waarschijnlijk ook dit jaar het geval zijn.

Wybe Feenstra

Bron: Weerplaza



Vrijwilligers van Zonnehof in actie!



Line-dance!



Gezellig potje Yathzee



Brasserie-dames: uitserveren, afwas e.d.



Kumpulan: koken, koffieschenken en meer...



Busje komt zo





Vrijwilligers binnen de huiskamers en woongroepen helpen bij de maaltijden, persoonlijke aandacht, etc

Op dit moment hebben we ruim 100 vrijwilligers die zich wekelijks komen inzetten voor onze bewoners. Natuurlijk komen zij niet allemaal tegelijk. Maar dagelijks zijn er binnen Zonnehof wél meerdere vrijwilligers actief.

Wat zij zoal doen op zo'n dag is te zien op al deze foto's. Natuurlijk hebben we niet alles en iedereen vast kunnen leggen, maar u heeft wél een idee!



Sjoelen!



Oliebollen bakken



Heeft u óók belangstelling om vrijwilligerswerk te komen doen op Zonnehof? Maak dan vrijblijvend een afspraak met: **Ingrid Stavleu**, coördinator vrijwillige inzet.

U kunt een mail sturen naar: Ingrid.stavleu@mijzo.nl of laat een bericht achter bij de receptie. Ingrid neemt dan zo spoedig mogelijk contact met u op.



Bewegen op muziek



Interieur van de kapel zoals dat zeker bij u, de oudere generatie, bekend is. De nevenstaande foto is gemaakt door mij in de jaren zestig, er werden alleen maar kaarsen gebrand. Die waren in verschillende prijsklassen.

Krelis Swaans
Heemkunde Klein-Hasselt
krelis@macuser.nl

De kèèrse van de Hasseltse kapel

*Ik koom pront èlluk jaor
Naor deeze plèk
Het schönste, volgens mèn
Is 't kèèrserèk
Want achter elke vlam
Schuilt veul verdriet
Mar soms ôk wel 's daank
Dè witte nie(t)*

*As èlke kèèrs naa 's
Kon praote hier,
Al waren 't 'r mar
'n Stuk of vier
Dan woog m'n èège kruis
Misschien hèèl licht
Mar 't Lieve Vrouwke laacht
Om mèn gedicht!*

Pè-èM

De kaarsen van de Hasseltse kapel

*Ik kom pront elk jaar
Naar deze plek
Het schoonste, volgens mij
Is het kaarsenrek
Want achter elke vlam
Schuilt veel verdriet
Maar soms ook wel eens dank
Dat weet je niet*

*Als elke kaars nou eens
Kon praten hier
Al waren het er maar
Een stuk of vier
Dan woog mijn eigen kruis
Misschien heel licht
Maar 't Lieve Vrouwke lacht
Om mijn gedicht!*

Overgenomen uit: 'Mèn Tilburg'
Uitgave van het Komitee Boekenweek Tilburg 1979

Wij namen afscheid van:

overleden:

Dhr. Hulskramer	WG 38	25 mei 2022
Dhr. van Gool	WG 38	06 juni 2022
Mw. L.B.M. de Steenhuijsenpeters - de Rooij	76	24 juni 2022
Mw. Friese	22.32	15 juli 2022
Dhr. A.A.M. de Laat 13-12-1935	WG 36	17 juli 2022
Dhr. Veldhuijse	WG 32	25 juli 2022
Mw. A. van Balkom - de Bruijn 31-10 -1937	WG 30	28 juli 2022
Dhr. J.T. Dieckmann	80	31 juli 2022
Dhr. H. Ketelaars	72	13 aug 2022



Oecumenische diensten en vieringen



Hieronder een lijstje van de geplande diensten en viering in dit jaar.

Ze zijn telkens gepland op de laatste donderdag van de maand behalve de Kerstviering

Alle diensten zijn van 10.30 tot 11.30 uur.

Donderdag 29 september

Donderdag 27 oktober Herdenking viering (Brasserie)

Donderdag 24 november

Donderdag 22 december Kerstviering (Brasserie)

Het Buurtcafé



Zonnehof

IEDERE LAATSTE VRIJDAG VAN DE MAAND
17:00 uur - 19:00 UUR

Elke laatste vrijdag van de maand is er een Buurtcafé in de Salon.

Vaste gasten willen u daar graag over vertellen en u van harte uitnodigen ook eens langs te komen.

Geniet mee van hun ervaringen en hun waardering voor de gastvrouwen:

Ans, Anneke,
Annemie en Thea!

Zoals iedere laatste vrijdag van de maand van 17.00 tot 19.00 uur, was er ook dit keer weer een genoeglijk BUURTCAFÉ in Zonnehof. We waren er met een dertigtal aanwezigen, zowel mensen uit de naburige straten alsmede diverse bewoners van Zonnehof. Door vier charmante gastvrouwen (dit keer ook gastheer) worden wij hartelijk ontvangen. Je voelt je hier meteen thuis. Ook de bitterballen vinden gretig aftrek.

We werden afgelopen keer ook bijzonder verrast door de kunstige bloemstukjes, die gemaakt waren door Lieke Bertens?, die na afloop voor een zacht prijsje verkocht werden. Het bijeengebrachte geld heeft zij geschonken aan de buurtcafékas. Bravo Lieke !!!

Tevens werd van de mogelijkheid gebruik gemaakt eenieder te polsen of er interesse bestaat om een jeu de boules-clubje op te richten, dat dan gaat plaatsvinden voorafgaand aan het café, t.w. vanaf 15.00 uur. Of dit, als er voldoende animo voor bestaat, doorgaat zullen we t.z.t. wel horen. Al met al weer een heel gezellig samenzijn. Wij blijven in ieder geval graag komen.

Dames Ans, Anneke, Annemie en Thea hartelijk dank voor jullie inzet.

Wim van Zijl en Ria Feiter

Wij komen al een heel aantal jaren bij Zorgcentrum Zonnehof voor kopje koffie, lunch of avondeten, maar ook bij activiteiten zoals Breek je week met muziek of Bingo!

Op een moment, ook al weer een hele tijd geleden, hoorden we dat twee actieve dames, Anneke en Ans, in samenwerking met Zonnehof het Buurtcafé op gingen zetten! Daar hadden we wel oren naar natuurlijk, want gezelligheid wilden we wel. We zijn dan ook vanaf het eerste uur vaste bezoekers met veel plezier!!

Het is een fijn samenzijn met een kopje koffie, een lekker wijntje en gezellig kletsen met de andere bezoekers. We hopen dat dit nog lange tijd mag blijven bestaan en kijken alweer uit naar de volgende laatste vrijdag van de maand hoor!!! Heel belangrijk om zo contact te hebben met bewoners van Zonnehof en buurtbewoners.

Dankjewel Ans, Anneke, Annemie en Thea voor jullie tomeloze inzet en liefde voor het samenzijn in ons Buurtcafé!!!!

Piet en Corry van Berkel

Beste Bewoners van Zonnehof

Door een van de charmante gastvrouwen werd ons gevraagd om onze ervaring over het buurtcafé met de bewoners van Zonnehof te delen en dat doen we natuurlijk graag.

Onze eerste kennismaking was 3 jaar geleden. We zijn de eerste keer met onze vrienden meegegaan, die ook in de Gimbrèrelaan wonen. Zij zijn trouwe bezoekers.

Het is ons goed bevallen en we hebben bijna geen enkele laatste Vrijdag van de maand gemist. Alleen in de corona-periode was het buurtcafé gesloten.

Het is er altijd gezellig met een glaasje wijn, een biertje of koffie-thee enz.

Tussendoor wordt er met bitterballen rondgegaan door onze gastvrouwen.

Het geluid wordt dan wat harder en de praatjes wat luchtiger. Het zijn een paar mooie uurtje om weer eens andere mensen te ontmoeten.

Buren en bewoners van Zonnehof zijn de Laatste Vrijdag van de maand van harte welkom in de Salon. Van 17.00 tot 19.00.

Met dank aan onze gastvrouwen, allemaal vrijwilliger die ons verwennen.

Met een glimlach!



70 jaar

De Efteling vierde in dit voorjaar haar 70-jarig bestaan. Wij hebben er in de Zonnewijzer eerder aandacht aan besteed. Misschien was dat ook wel de reden dat MIJ-ZO voor een bezoek aan de Efteling koos om het personeel en de vrijwilligers van de organisatie te danken voor hun betrokkenheid en hun inzet voor al het werk dat zij doen. Het was een groot feest!

Voor Zonnehof was het de gelegenheid om een feestelijke middag in dit thema te gieten: er werd een heuse "EFTELINGQUIZ" georganiseerd. En iedereen zag er op zijn "eftelings" uit. Ik heb Roodkapje gespot en Vrouw Holle. Maar er waren ook verschillende prinsessen en heksen. En er werden veel, heel veel moeilijke vragen gesteld.



Maak het rijmpje af:
knibbel, knabbel, knuisje.....

- A. wie knabbelt er aan mijn muisje
- B. wie knabbelt er aan mijn kruisje
- C. wie knabbelt er aan mijn huisje

Vrouw Holle vertelt haar verhaal...



Heel veel, heel moeilijke vragen





Maar het was vooral heel erg gezellig samen en lekker met al die hapjes en poffertjes niet te vergeten



Tot slot moest de jury aan het werk en werden de prijzen uitgedeeld. Een heerlijke middag! Veel dank aan ieder die daaraan heeft meegewerkt!



Nog één keer een sprookje uit de prachtige Sprookjes Omnibus, die is uitgegeven door de Efteling. Dit is ook zo'n lief kleinood met een grote boodschap!

DE PRINSES OP DE ERWT



Er was eens een prins die wilde trouwen. Hij zocht dus een meisje. Maar een gewoon meisje was niet goed genoeg. Het moest een prinses zijn. Een echte prinses, want hij was een echte prins.

Als een andere prins een feest gaf kwam hij wel eens een leuke prinses tegen. Tenminste dat dacht hij dan. Maar telkens was het geen echte prinses. Soms was het een jonge gravin. Soms een jonkvrouw, of een knappe barones. En soms een gewoon meisje dat graag een prinses wilde zijn. Al was het maar voor één avond! Maar de prins wilde geen gravin of barones. Hij wilde een prinses, een echte. Een prinses in een lange roze jurk. Met om haar hals een gouden ketting. En op haar hoofd een kroontje.

De prins ging dus zelf maar op zoek. Hij stapte op zijn paard en reed de hele wereld rond. Maar hoe hij ook zocht, een echte prinses vond hij niet. Moe en verdrietig ging hij terug naar zijn kasteel.

Op een avond was het heel slecht weer. Het donderde en bliksemde en de regen stroomde langs de muren van het kasteel. Binnen speelde de prins een spelletje schaak met zijn vader, die koning was.

“Wat een weer”, zei de koning. “Arme dieren die nu buiten zijn.”

Toen werd er op de poort geklopt.

“Zo laat nog?” vroeg de koning. “Wie kan dat zijn?”



Voor de poort stond een meisje. Ze zag er vies en armoedig uit. Haar haren dropen van de regen. Haar kleren waren kapot en zaten onder de modder. Maar haar stem was helder. "Bent u de prins die een echte prinses zoekt? Ik ben een prinses en ik zoek een echte prins. Daarom ben ik hier. Wel jammer dat het weer zo slecht is. Wat een regen!"

De koningin kwam kijken. Was dit druipnatte kind een echte prinses? Ze leek meer op een arme zwerver. Of een melkmeid die verdwaald was.



"Nou meisje, neem jij eerst maar een lekker warm bad. Ik laat intussen het logeerbed voor je klaarmaken. Jij mag vannacht hier slapen. Morgen zien we wel verder."

Even later bracht een bediende de prinses naar de badkamer. De koningin wachtte even tot ze weg was. Toen zei ze: "Morgen weet ik of ze echt een prinses is. Laat dat maar aan mij over." En zonder iets te zeggen liep ze de gang in.

De prins keek zijn vader verbaasd aan. Die keek net zo verbaasd terug. De koningin leek iets van plan. Maar wat?

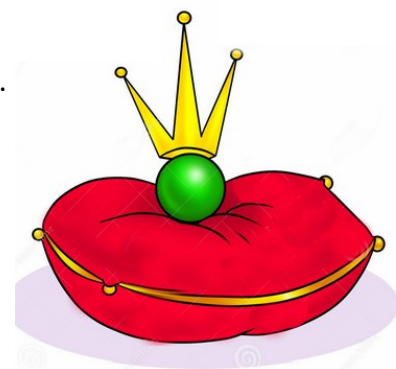
De koningin was inderdaad iets van plan. Ze stopte een erwt onder het matras waarop de prinses zou slapen. Daar legde ze nog een hele stapel zachte matrassen bovenop. En daarop twintig donzen dekens. De stapel was nu heel hoog, dus zette ze er een laddertje tegen aan. Zo kon de prinses in bed klimmen.

De volgende ochtend zat iedereen aan het ontbijt. "Heb je lekker geslapen?" vroeg de koningin. De prinses zuchtte. "Eerlijk gezegd niet", zei ze. "Er lag iets hards onder mijn matras. Ik heb de hele nacht liggen woelen. Het voelde alsof ik met mijn rug op een steen lag. Ik heb geen oog dichtgedaan."

"Dit is het bewijs," lachte de koningin. "Jij ben een prinses. Je lag op een stapel matrassen en twintig donzen dekens. De erwt lag helemaal onderaan. Alleen een echte prinses kan die voelen. Blijf nog even. Vannacht slaap je vast beter."

De prinses sliep de volgende nacht inderdaad heerlijk in het koninklijke bed! Het duurde dus niet lang of de prins en de prinses gingen trouwen. En de erwt? Die kreeg een mooi plaatsje in het kasteel. Hij lag in een glazen kastje, op een kussen van fluweel. Zo kon iedereen zien dat dit de erwt was, die de prinses had gevoeld. Het verhaal was dus echt gebeurd.

*En de prins en de echte prinses
leefden nog lang en gelukkig... Echt waar!*





Aspergediner 5 juni 2022

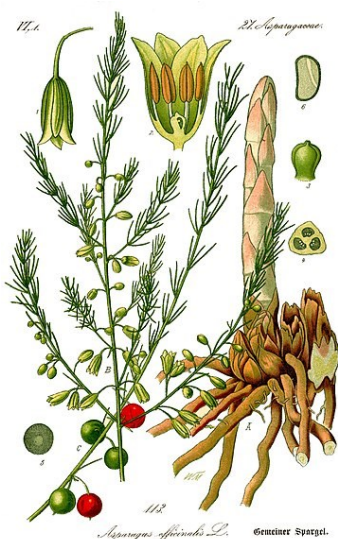
Salade met asperges en gerookte zalm
 Klein kopje aspergesoep
 Asperges met boeren achterham, gekookt ei, krielaardappels met peterselie en hollandaisesaus
 Mousse van rood fruit met verse aardbeien, slagroom, kletsjes en een bolletje ijs
 Wij wensen u een smakelijk diner.



ASPERGES

De tijd van deze heerlijke groenten ligt al weer ver achter ons. Toen het Pinksteren was trakteerde de Brasserie zijn gasten op een heerlijk aspergemenu geserveerd op vrolijke lente-tafels. Weet u waarom er in de zomer geen asperges zijn, behalve de groene?

Asperges zijn wit omdat ze onder de grond, of liever in het donker groeien. Het zijn eigenlijk de jonge spruiten van de aspergeplant die gesneden worden voor ze hun kopje boven het maaiveld uitsteken. Dat kun je niet te lang volhouden anders raken de ondergrondse wortelstokken uitgeput. Na 24 juni, de feestdag van Sint Jan, worden er geen scheuten meer gestoken en kan de plant uitgroeien. Het bladgroen in de bladeren kan dan voedsel maken waarmee de wortels zich vullen. En als het dan in het vroege voorjaar weer warmer wordt.....



Gerda

Tactiel Stimulering

professionele aanraking in zorg en welzijn

Tactiel Stimulering is een aanrakingsmethode door middel van een zachte massage. Het biedt ontspanning en rust en kan bij iedereen toegepast worden als moment van extra persoonlijke aandacht. In het bijzonder wordt Tactiel Stimulering toegepast bij mensen met dementie en Parkinson.



Een dochter vertelt haar ervaring:

“Mijn moeder heeft de afgelopen weken al enkele keren heerlijk mogen genieten van deze behandeling. De behandeling wordt gegeven op haar eigen kamer, dus in een vertrouwde en rustige omgeving. De kamer is deels verduisterd en er staat rustige muziek op.

Elise begeleidt mijn moeder op een zodanige manier dat zij snel op haar gemak is en zich zonder moeite totaal overgeeft aan de behandeling. De zachte massage met olie, de rustige muziek op

de achtergrond en de persoonlijke aandacht van Elise maakt dat het een heel prettig uurtje in de week is voor mijn moeder.

Hoewel mijn moeder de woorden vaak moeilijk kan vinden om iets te vertellen, weet ik inmiddels uit ervaring dat ze, als zij écht ergens van heeft genoten, alle mogelijke moeite doet om het mij te vertellen. En haar beleving wat betreft deze behandeling is dan ook wat ik de dagen erna heel veel keren heb mogen horen!”

I. Stavleu



DE WADDENZEE EN DE TREKVOGELS



Als binnenkort de herfst begint en de natuur onze Brabantse bossen in prachtige tinten laat verkleuren begint in het noorden van ons land, in het **Waddengebied**, een ander groots natuurfenomeen: miljoenen vogels, die in de zomer in en rond de Waddenzee verblijven, maken zich op voor een enorme reis naar warmere gebieden in het zuiden om er te overwinteren.

Wist U dat ongeveer **10 tot 12 miljoen trekvogels** de Waddenzee ieder voor- en najaar bezoeken? Deze route, waarlangs miljoenen wadvogels trekken, is één van de tien grote vogeltrekroutes in de wereld en wordt de **Oost-Atlantische trekroute** genoemd. Aan deze trekroute liggen meerdere gebieden: de West-Afrikaanse kust bij Mauritanië, het Waddengebied van Nederland, Duitsland en Denemarken, Zuidwest IJsland en de toendra's in het noorden van Canada, Scandinavië en Siberië. Maar voor bepaalde soorten is zelfs Zuid-Afrika het begin-en eindpunt van hun trektocht.

In het vroege voorjaar vindt de trek naar het noorden plaats en is de tocht gericht op het vinden van geschikte broedgebieden. Eén van de eerste rustpunten op de route is de Banc d'Arguin. Dit is een beschermd natuurgebied aan de kust van Mauritanië in Afrika. Dit gebied is zo groot als Friesland, Groningen en Drenthe samen! Wanneer de vogels weer een beetje zijn bijgekomen en de reis weer wordt voortgezet, komen ze nog een paar 'noodhaltes' tegen in Marokko, Spanje, Portugal en aan West kust van Frankrijk waarvan gebruikgemaakt kan worden bijvoorbeeld bij harde tegenwind. Na de Franse kust is het Waddengebied de volgende stop. Tijdens de tocht kan het deel van de vogels dat verder naar de Noordpool gebieden trekt hier bijkomen en hun vetvoorraad aanvullen. De vogels die Groenland en Noord-Canada tot doel hebben om er te broeden, stoppen tussendoor ook nog in IJsland om op te vetten. De andere vogelsoorten, die de lange trektocht hebben gemaakt, zoals meeuwen, sterns, eenden, steltlopers en lepelaars kiezen ervoor om te broeden in het Waddengebied.

Vogels die in het hoge noorden hebben gebroed, komen in de nazomer terug naar het Waddengebied. Een deel van deze groep vogels overwintert ook op het wad en een ander deel trekt verder naar het zuiden waar het lekker warm is.

De meeste trekvogels reizen in het voorjaar een stuk sneller dan in het najaar. In het voorjaar willen ze zo snel mogelijk in het broedgebied aankomen om een goed plekje te bemachtigen. In het najaar hebben de vogels niet zo'n haast en doen ze het een stukje rustiger aan.

Vogeleiland GRIEND

Midden in de Waddenzee ligt het onbewoonde eiland Griend. Het is een belangrijke en unieke plek voor de (broedende) vogels. Griend ligt ongeveer halverwege tussen Terschelling en Harlingen in de buurt van de wadplaat Grienderwaard. Deze wadplaat is ongeveer achtduizend hectare groot en bij laagwater rijk aan voedsel voor vogels. Als het vloed wordt, trekken de vogels met hun volle buikjes naar Griend waar ze veilig kunnen rusten tot het weer laagwater wordt. Naast de grote hoeveelheid voedsel is er nog een reden waarom Griend zo belangrijk is voor de vogels: er zijn geen mensen! Het eiland is onbewoond en er zijn ook geen roofdieren zoals de vos. Dit maakt het eiland een belangrijke rustplaats en ook een veilig broedgebied.

Hoe kunnen al die vogels de weg op de Oost-Atlantische trekroute vinden ?

Hoe is het mogelijk dat die talloze vogels weten wanneer ze moeten vertrekken en waar ze naartoe moeten vliegen? Dat wordt al sinds de oudheid onderzocht, maar nog steeds is veel onduidelijk. Duidelijk is wel dat vogels zich oriënteren op de stand van de zon (overdag) en de stand van de sterren (in de nacht), maar ook op rivieren en de weerkaatsing van het licht op het water. Het licht en de stand van de sterren vormen als het ware een kompas voor de vogels.

Wilt u weten welke vogels in het Waddengebied verblijven en wanneer zij aankomen en weer vertrekken en hoeveel het er zijn? De WADDENVERREINIGING heeft een prachtig overzicht daarvan gemaakt en op internet gezet: <https://waddenvereniging.nl/wv/images/PDF/Vogeltrek%20Waddenzee%20Waddengebied.pdf>

Ook op de website van “schooltv.nl” zijn prachtige filmpjes te bekijken over de trekvogels. Ga daarvoor naar schooltv.nl en klik op “**programma’s**” en typ dan in de zoekbalk “**trekvoegels**”. Aan de linkerkant van het geopende scherm zie je een heleboel prachtige filmpjes over trekvogels.

Typ je in de zoekbalk : “**trekvoegels Texel**” dan kun je een prachtige film over dit onderwerp bekijken.

Veel plezier daarmee, want het is erg de moeite waard!

Wybe Feenstra

Bron: Waddenvereniging

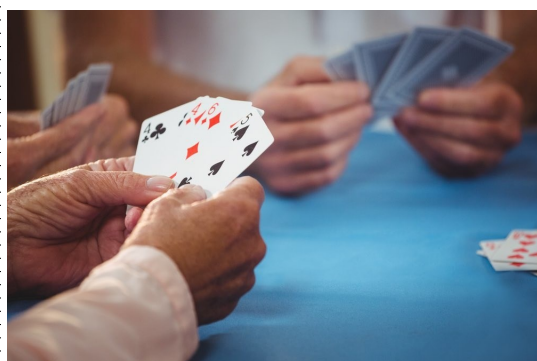




De pianiste: mevrouw van Brunschot.

Zij heeft de muziekmiddag, die altijd op vrijdagmiddag is, gered, Hijme Vervat zou komen optreden maar had zich moeten afmelden. Dus heeft mevrouw van Brunschot haar publiek verrast met haar heerlijke pianospel. Een win-win situatie.

Dank u wel!!



Wilt u ook graag
een potje rikken
of jokeren?

Elke vrijdagmiddag tussen 2 en 4 uur wordt er gekaart in de Salon.

Wilt u meedoen? U bent van harte welkom.

U kunt u aanmelden bij Nel Poulus
op vrijdagmiddag vóór 2 uur of ná 4 uur
of telefonisch: tel.nr. 468 55 97

Sport en Tilburg

Sport, de sportverenigingen en de inwoners van Tilburg zijn nauw verweven met elkaar. Toen ik in 1973 vanuit Den Haag naar Tilburg verhuisde, was ik verbaasd over de vele verenigingen in deze stad. Je kon het zo gek niet verzinnen of er was voor elke activiteit wel een club: zangverenigingen, harmonieën, toneelclubs, gilden, enorm veel sportclubs, biljartverenigingen, veel jazz- en carnavalsbands, carnavalsverenigingen, kaartclubs enz. enz.

Ik ben maar eens de geschiedenis gedoken van de sportclubs in Tilburg en gestart bij het begin van de vorige eeuw (1900 dus). Als je dan op internet op zoek gaat vind je al snel een wel zeer oude Tilburgse vereniging, het **kolveniersgilde Sint Dionysius**. Die is in 1635(!) opgericht. En dan rijst direct de vraag, wat is een *kolvenier*? Wel, een kolvenier ook wel een klovenier genoemd is iemand die een musket bediende, een handvuurwapen uit de zestiende en zeventiende eeuw. Het is een voorloper van het geweer en was het eerste vuurwapen waar kolf, lade, loop én ontstekingsmechanisme één geheel vormden. De Tilburgs gilden beschermden in de vroegere jaren de stad Tilburg.

Voetbal

Maar terug naar 1900 en naar “onze” club **WILLEM II**. Deze voetbalclub werd in 1896 opgericht onder de naam ‘**Footballclub Tilburgia**’. Het was echter geen Tilburgs idee, maar dat van een Amsterdammer, Gerard de Ruyter. Hij was voetballer en werkte bij de NS. Er was hier blijkbaar geen voetbalvereniging, dus richtte hij zelf een elftal op van jongemannen uit de betere Tilburgse families. Het duurde nog een aantal jaren voordat voetbal meer een volkssport werd. Tussen 1910 en 1930 werden in rap tempo meer voetbalclubs opgericht zoals **NOAD** in 1910, **GUDOK** in 1912, **LONGA** in 1920 en **RKTVV** in 1917.

Aardig is te weten wat die verenigingsnamen betekenen:

NOAD = **N**ooit **O**phouden **A**ltijd **D**oorgaan,

GUDOK= **G**oed **U**it **D**e **O**gen **K**ijken,

LONGA= **L**ichamelijke **O**ntspanning **N**a **G**eestelijke **A**rbeid, (Longa was vooral een club van kantoorpersoneel, vandaar die geestelijke arbeid)

RKTVV= **R**oomsch **K**atholieke **T**ilburgsche **V**oetbal **V**ereniging

Noad werd in 1928 en 1949 Zuid Nederlands kampioen en Longa won in 1926 de Nationale Beker-competitie. **RKTVV** werd in 1921 en 1930 Nationaal kampioen in de Rooms Katholieke Voetbalbond. **Willem II** werd in 1916 Nederlands kampioen. De uitwedstrijd tegen Go Ahead werd toen met 1-0 gewonnen. 300 Tilburgers waren meegereisd en waren pas na twaalfen terug in Tilburg.

Een week later werden de Willem II-ers gehuldigd en op het stadhuis ontvangen. Dat was nog nooit eerder gebeurd in Nederland. In 1955 werd **Willem II** opnieuw landskampioen.

Maar in die tijd was er ook veel tegenstand, vooral het zeer behoudende deel van de katholieke kerk had zware bedenkingen tegen al dat gesport. In 1922 werd in Tilburg een boekje gepubliceerd onder de titel ‘**Ouders, houdt uw kinderen af van den voetbalmatch**’. Het werd geschreven door een frater, Doodkorte genaamd. In zijn boekje waarschuwt hij voor



de grote gevaren die er, volgens hem, aan sportbeoefening zitten. Sport was helemaal niet gezond voor het lichaam en hij was niet de enige die er in die tijd zo over dacht. Het grootste gevaar van sport was volgens hem dat sporters van verschillende geloofsrichtingen met elkaar in contact kwamen. Een 'voetbalmatch' tussen een katholieke en een protestantse ploeg vond hij ongewenst. En als ze dan toch tegen elkaar moesten voetballen, dan mochten ze na afloop zeker geen pilsje samen drinken. Tot in de jaren '50 van de vorige eeuw hebben de katholieken van Nederland een eigen competitie gehad, waarbij alleen tegen katholieke clubs werd gespeeld.

Baanwielrennen

In Tilburg was tussen 1920 en 1940 nog een andere sport zeer populair namelijk wielrennen en dan vooral op de baan.

Op 7 augustus 1921 opende burgemeester Vonk de Both de eerste wielersbaan, de TWEM: Tilburgsche Wieler- en Motorbaan. De baan was 400 meter lang en gebouwd aan de Goirleseweg en dus eigenlijk op Goirles grondgebied. De baan was een initiatief van de Goirlese fabrikant Eduard van Puijenbroek.

De wedstrijden werden door duizenden liefhebbers bezocht, maar zakelijk is de baan nooit een succes geworden en in 1937 werd hij gesloopt. Het duurde tot 1932 voordat Tilburg weer een wielersbaan kreeg, "t Abattoir" genoemd omdat ze tegenover het slachthuis (Enschotsestraat) stond bij het café van Toon van Geloven. Dit was een kleinere, houten baan. Een jaar later komt er zelfs een tweede baan in de stad, de Vitessebaan, gelegen bij café de Korenbloem (kruising Korenbloemstraat en Bredaseweg). De baan bij het slachthuis werd al in 1939 gesloten. De Vitessebaan leefde na de oorlog weer op, maar moest in 1955 toch de deuren sluiten.



IJshockey

Het kan bijna geen toeval zijn dat de ijssport in Tilburg in 1938 van start is gegaan dankzij de inspanningen van een fabrikant van ijs. Piet van Geloven had aan de Elzenstraat een ijsfabriek. Elektrische koelinstallaties waren nog niet algemeen ingevoerd en dus hadden slaggers, het slachthuis, de ijscoboeren en vishandelaren behoefte aan ijsstaven om hun producten te bereiden of gekoeld te houden.

Naast zijn ijsfabriek legde Van Geloven een ijsbaan aan die met ijshockeywedstrijden en ijsdansen meteen zeer populair werd, maar de oorlog maakte een einde aan deze ijspret.

Daarna kwam het ijshockey weer op gang en in 1947 en werd Tilburg zelfs landskampioen. In 1951 werd de baan gesloten en het zou tot 1963 duren voordat in de parochie Theresia een nieuwe baan werd geopend, zowel voor sport als amusement. In 1969 werd deze baan

overdekt: de Pellikaanhal, zo genoemd naar een Tilburgse bouwondernemer. Het ijshockeyteam dat op deze baan zijn thuiswedstrijden speelde, TYSC Tilburg Trappers, was van zeer hoge kwaliteit. Dat kwam onder andere doordat in het team een aantal Canadezen speelde (in Canada is ijshockey sport nummer één) en later ook een aantal uit Tsjechië gevluchte toppers. Per wedstrijd zagen vier- tot vijfduizend Tilburgers hun ploeg aan het werk, winnen, en landskampioen worden. Nu wordt er natuurlijk ijshockey gespeeld in de prachtige Irene Wüst-baan in Stappegoor.

Kampioenen

Tilburg heeft een aantal sportkampioenen voortgebracht. Wat dacht U van:

Jan Pijnenburg. Hij is wellicht de meest legendarische sportman uit Tilburg. Zijn eerste grote succes is de zilveren medaille op het onderdeel **ploegenachtervolging** op de Olympische Spelen van 1928. Zijn topjaar is 1932 met vijf zesdaagse-overwinningen: Amsterdam, Dortmund, Parijs, Brussel, Chicago.

Greg van Hest. In 1996 won hij het Nederlands kampioenschap **cross country** ofwel **veldloop**.

Anita Staps. In 1980 werd deze Tilburgse wereldkampioen **judo** in de gewichtsklasse tot 61 kilogram.

Irene de Kok werd tweemaal wereldkampioen **judo** in de categorie tot 72 kilogram, in 1986 in Maastricht en in 1987 in Essen. Verder werd zij driemaal Europees kampioen en behaalde zij op het E.K. driemaal brons. In 1992 behaalde De Kok brons op de Olympische Spelen van Barcelona.

Monique van der Lee werd in 1995 in Tokyo wereldkampioen **judo** in de Open Klasse (alle gewichtscategorieën)

Ireen Wüst, een **schaatskampioene** uit Brabant. Normaal verwacht je dat schaatskampioenen uit Friesland komen, maar niets is minder waar. Ze komt uit Goirle maar dat is toch ook Tilburg, toch???

Op 12 februari 2006 won Ireen Wüst op de Olympische Winterspelen goud op de 3000 meter en er zouden nog vele gouden medailles volgen. Wat een topper.



Bovenstaand artikel is maar een kleine bloemlezing uit het rijke Tilburgse sportleven, iets waar wij als Tilburgers terecht trots op kunnen zijn.

Wybe Feenstra

Gedeelten uit: TILBURGSE TIJDMACHINE van het Regionaal Archief Tilburg.

	4			2	
			6		
			5		
5		1			
			2		
	3	4	1		

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 vetomrande.



- | | |
|----------------|----------------|
| 1. nollen | 1. _ollen |
| 2. bullen | 2. b_llen |
| 3. horden | 3. ho_den |
| 4. verpachten | 4. ver_achten |
| 5. voorrekenen | 5. voor_ekenen |
| 6. onderhand | 6. onder_and |
| 7. verstrikken | 7. verstr_kken |
| 8. schietstoel | 8. schiets_oel |

TAALPUZZEL

U moet van elk woord één letter vervangen zodat een ander woord ontstaat. Bij het eerste woord vervangt u de eerste letter, bij het tweede woord de tweede letter en zo verder. Als u de elf nieuwe letters achter elkaar zet ontstaat er een nieuw woord wat vooral bij de lente past, hoewel...

U	I				E								
V	A												
					J						K		

BLOK-PUZZEL

U I	E	R O	D E	E
V A	J	E N	D E	A K
N	D	I N	H E	M E
K	L	A M	E N	T E
U N	T	J	D	
R F	N	S T	M	

Zet de blokjes op de juiste plaatsen in het schema hierboven. Als u het goed hebt gedaan kunt u een wijsheid lezen. Het eerste blokje is al op zijn plaats gezet.

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



Toon Hermans

Dit keer geen verhaal over de Efteling, want in deze Zonnewijzer staat al een fotoreportage van de feestmiddag met Eftelingquiz die we op Zonnehof ter gelegenheid van hun 70-jarig bestaan hebben gehouden. Maar behalve de Efteling is, maar dan weer op een ander vlak, Toon Hermans een grote favoriet van mij en eigenlijk van mijn hele familie.

Als kind hoorde ik vaak niets anders dan Toon Hermans, thuis maar ook bij mijn ooms en tantes. Als Toon met zijn One-man show in de schouwburg optrad waren wij erbij en ik geloof dat wij

thuis ook alle langspeelplaten van hem hadden.

Eigenlijk was ik toen nog te klein voor Toon, zijn humor ontging mij toen nog, al dacht ik toen wel dat het een grappige man moest zijn als ik zag hoe mijn vader en moeder steeds weer in een deuk lagen als zij naar een plaat van Toon luisterden....

Naarmate ik ouder werd en ook zijn humor, hoe eenvoudig die eigenlijk ook was, begon te snappen werd Toon ook mijn favoriet. Ik vond vooral dat hij mooie en leuke liedjes zong, om van zijn grappige versjes en gedichtjes maar te zwijgen. En dan dat gezicht van hem..... van zo'n man moet je toch gewoon houden of je wilt of niet: hij was het zonnetje in huis!!

Toon is op 17 december 1916 geboren in zijn zeer geliefde Sittard en gestorven op 22 april 2000. Inmiddels zijn heel wat boeken over hem verschenen, geschreven door hemzelf of anderen. Toon was ook een begenadigd schilder en tekenaar!

Vaak heb ik en met de bewoners van de zorglocaties waar ik werkzaam was liedjes van hem gezongen en gedichtjes voorgelezen. Dan was succes verzekerd, want wie kent ze niet: "De vierentwintig rozen", "Mediterranee", "Wat ruist er door het struikgewas" en niet te vergeten uit één van zijn conferences 'de appelmoes' die steeds maar langskwam. Meestal hadden zijn liedjes, versjes en verhalen te maken met persoonlijke gebeurtenissen uit zijn leven. Ook al kon Toon Hermans vaak een grapjas zijn, hij heeft ook prachtige gebeden geschreven, gepubliceerd in zijn "Gebedenboekje". En natuurlijk is hij, net als ieder ander, bekend met verdriet. Vooral het overlijden van zijn innig geliefde vrouw Rietje heeft hem zeer aangegrepen.

Toon wordt vaak in één adem genoemd met twee andere heel bekende cabaretiers: Wim Kan en Wim Zonneveld. Wie van deze drie de grootste favoriet en het meest geliefd is, is voor iedereen verschillend. Maar voor mij is en blijft dat onze Toon!!

Hierbij één van Toon zijn wijsheden:

"Heb veel gezworven en ik vond: wat goed is, dat is meestal ROND: de moederborst, de hoempapa, de pruimen en de kersenvla".

Ik besluit mijn erbetoon aan Toon met de volgende door Toon geschreven tekst. Misschien niet zo bekend bij u, maar heel mooi!



*In mij is nog het beeld zoals het vroeger was,
de toren voor ons huis hoog boven 't lage gras.
In mij is nog het groen, het wasgoed op de bleek,
de glazen knickers op de stoep, de vlinders bij de beek.
In mij is nog het toen, de koperen bombardon,
de klank van zacht geschrei, de kermis, de ballon,
Het bange klaslokaal, de meester met de stok.
In mij is angst en vrees, de somb're torenklok.
In mij is nog het beeld van 't circus op het plein,
muziek die in de verte speelt, het beetje eenzaam zijn.
In mij is carnaval, café en carrousel,
en Bethlehem en Golgotha, de hemel en de hel.*

En dan van Toon dit vers over zijn vaders hoed:

STROOIEN HOED

*Mijn vader had 'n strooien hoed, veel vaders hadden dat
en hing het hoedje in de gang, dan had dat hoedje wat
En als het hoedje er niet hing, had hij het op z'n kop
Hing het er wel, dan fleurde het de sombere gang wat op
Zo stralen alle spulletjes, stroohoedjes, vestjes, dasjes,
hun eigen atmosfeertje uit, de tafeltjes, de kastjes
Zo zingen alle prulletjes hun eigen gezang
de twijfelaar of 't hemelbed en het hoedje in de gang*



Ooit schreef Toon Hermans over zijn dorp:

*"Ik heb iets van het dorp. Het zit in mijn bloed.
Mijn rode bloedlichaampjes zijn waarschijnlijk van klaproos-rood,
en de witte van boerderijen-wit.
Het boeren-blauw is in mijn ogen gewaaid en ik krijg het er nooit meer uit.
Mijn hart heeft nog altijd die hoempa-achtige kloep van de fanfares,
en mijn voeten willen altijd nog de stille landweg op tussen de korenvelden".*

Hopelijk hebt u net als ik met het schrijven van dit alles genoten van Toon Hermans. Het ga u allen goed en tot de volgende keer!

Met een deze keer wel extra warme groet van Marion Helmer

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 beetje in aansluiting op het verhaalje hiernaast.

Het boerenbedrijf was vroeger zeker niet voor iedere boer een bestaan waarvan ze goed konden rondkomen. Zeker niet met de sleep van kinderen die toen op de wereld werden gezet, omdat dat nou eenmaal moest van meneer Pastoor.



Oplossingen van de puzzels van pagina 44 en 45

SIXY-SUDOKU

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

TAALPUZZEL: DAUWTRAPPEN

BLOKPUZZEL: Uit de dromen van de lente kun je in de herfst jam maken

FILIPPINE: Herfst is mijn favoriete kleur

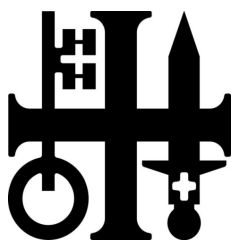


Pèerden èn koeje

‘Meej maogere koej èn en vèt pèrd is hil et boere gin flicker wèrd’. Met dit zinnetje werd vroeger de deplorabele stand van de bedrijfsvoering van een boerenbedrijf gekenschetst. Immers als het paard te welgedaan is heeft het te weinig te doen gehad en als er bij de koeien de knoken uitsteken, dan hebben ze te weinig te vreten gehad. Niet goed dus! Paarden en koeien komen in de Tilburgse spreekwoorden veel voor.

Het boerenleven was in de sterk geïndustrialiseerde stad tot voor kort nog uitdrukkelijk aanwezig. Nog maar een paar jaar geleden is de afdeling Tilburg van de Noord-Brabantse Christelijke Boerenbond (NCB) opgeheven in een laatste feestelijke bijeenkomst bij (waar kon het beter?) ‘Boerke Mutsaers’. De Tilburgse stadsboeren waren echter in het algemeen geen ‘keuterkes’. Ze boerden goed en zeker diegenen die hun grond duur konden verkopen ten behoeve van de stadsuitbreidingen. Maar voor de ‘haajkneuters’ in de periferie was het allemaal niet zo gemakkelijk: ‘die hòn mistentèèd mar tweej schrêepele koej, en paor gèete èn enen aawen blènde knòl’. En daar wordt de boer ook niet vet van.

Zo’n jaar of tien geleden werd de Tilburgse Scheurkalender uitgegeven met korte verhalen die typerend zijn voor Tilburg en de Tilburgers vroeger. Hierboven leest u er een die ik wel heel toepasselijk vond in deze , voor boeren zo onrustige, tijd.



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.

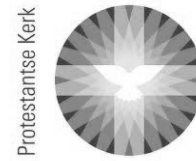
Wilt u op zondag ook de communie ontvangen, dan kunt u dat doorgeven aan het secretariaat van de parochie.

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	09.30-10.15 uur	Kees de Rooij
	Schaken	10.30 tot 12.15 uur	Ad Mutsaerts
	Sjoelen	14.30-16.30 uur	Cynthia Schoggers Trudy van Gemert Jan Rossou
DINSDAG	Koersbal/ Jeu de Boules	14.00-16.00 uur	Ben Kleintjes Jo van Abeelen
	Geheugentraining	14.00-15.30 uur	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	13.30-14.30 uur	Cynthia Schoggers
	Yahtzee	14.00-16.00 uur	Maja Vissers
	Bewegen op Muziek	14.45-15.30 uur	Hennie Broers
Laatste DONDERDAG van de maand	Oecumenische Dienst	10.30-11.30 uur	
VRIJDAG	Klassieke Muziek	10.30-11.30 uur	Joan Korremans
	Rikken	14.00-16.00 uur	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