

# Wijkkrant Oost

De Wijk waar de zon opkomt



**3** Bewoners Bomenlandflat voeren actie



**5** Boules in je buurt



**6** Computerhuis krijgt hulp van studenten Avans



**7** Opperuimde Aa



**8** Achter de Voordeur bij Martina Kuppler

## Voedselbank verhuist naar Waalstraat

door Marie-France Vissers

Vanwege ruimtegebrek was de Voedselbank op zoek naar een nieuwe locatie en kwam het oude schoolgebouw aan de Waalstraat in beeld. Op 2 april jl. heeft de gemeenteraad ingestemd met de verhuizing van de voedselbank en het (deels) financieren van de verbouwing. In de Waalstraat kunnen mensen straks hun eigen boodschappen kiezen, net als in de supermarkt. De Voedselbank komt in het gebouw van de voormalige basisschool Aquamarijn. Het pand staat al bijna twee jaar leeg en is nu geschikt bevonden voor deze bestemming. Ook de kleding- en speelgoedbank krijgen een plek in het gebouw. Het schoolplein wordt omgebouwd tot laden- en lossen plek en parkeerplaats.

**VOEDSELBANK WORDT SUPERMARKT**  
Op dit moment komen wekelijks 450



**VOEDSELBANKEN.NL**  
Den Bosch en omstreken

tot 500 gezinnen een voedselpakket ophalen bij de Voedselbank. 'In de nieuwe situatie zijn dit geen pakketten meer maar kunnen mensen zelf met een karretje door de winkel lopen', legt mevrouw Rynski-Keizer (coördinator uitgiftepunt) uit in de gemeenteraad. 'Hierdoor hopen we de drempel om naar de Voedselbank te gaan te verlagen. Deze nieuwe vorm lijkt op een echte winkel. Klanten kunnen zelf bepalen welke producten ze meenemen. Bovendien hopen we dat de nieuwe aanpak verspilling van voedsel zal tegengaan. Nu krijgt iedereen hetzelfde, terwijl de voedselbehoefte om bijvoorbeeld medische of religieuze redenen verschillend kan zijn. Hierdoor worden er producten weggegooid.'

Een ander voordeel van het supermarktconcept is volgens Rynski-Keizer dat de vrijwilligers de klanten kunnen begeleiden in het maken van gezondere keuzes. Bijvoorbeeld door uitleg te geven over groente en fruit. Dat is volgens haar niet alleen goed voor de klanten maar ook veel prettiger voor de vrijwilligers. 'Boodschappen doen met begeleiding maakt de overgang naar het weer zelfstandig boodschappen doen in een reguliere supermarkt gemakkelijker dan wanneer er alleen een pakket wordt opgehaald'. De Voedselbank heeft er alle vertrouwen in dat Waalstraat 50 een fijne en passende locatie is voor haar klanten, de vrijwilligers en – niet te vergeten – voor de buurt. Ze kijken uit naar de verhuizing.

### WONINGEN GEEN ONDERDEEL VAN VERBOUWING

Aangezien de woningnood in Den Bosch groot is, hebben raadsleden ook vragen gesteld over het mogelijk toevoegen van woningen op de locatie van de oude school. Als er toch geïnvesteerd en verbouwd gaat



worden, waarom niet woningen of appartementen toevoegen op de eerste verdieping? Volgens wethouder Wonen Pieter-Paul Slikker is het gebouw niet geschikt om woningen toe te voegen: de fundering en de dakconstructie zouden dit niet toelaten. Ook kunnen er mogelijk parkeerproblemen ontstaan. Er worden dus geen woningen toegevoegd op deze locatie.

### DRIJKE IN DE WAALSTRAAT?

Door de komst van de Voedselbank en de Aldi op het Rivierenplein zal het aantal verkeersbewegingen in de Waalstraat in de toekomst groter worden. De Voedselbank gaat het speelplein aan de voorkant gebruiken

als parkeerplaats en voor het laden en lossen van goederen. Dat zou de parkeerdruk moeten beperken. Voor het Rivierenplein staan op dit moment nog geen verkeerskundige aanpassingen op de planning. Volgens de huidige planning start de verbouwing na de bouwvakvakantie. Eind 2024 verwacht de Voedselbank de sleutel in ontvangst te kunnen nemen van de gemeente. Daarna begint de inrichting. Het streven is om in het voorjaar 2025 de Voedselbank op de Waalstraat te openen. De gemeenteraad stemt ermee in om € 1.150.000 beschikbaar te stellen voor de verbouwing en verduurzaming van het pand aan de Waalstraat. Hiervan investeert de Voedselbank zelf € 380.000,-. ■



fotograaf Sandra Peerenboom

### Dank aan sponsors en adverteerders

In 2023 kregen we spontaan een financiële bijdrage van een aantal organisaties uit de wijk. Omdat die blij zijn met onze krant (en wij natuurlijk met hen). Dit zijn: Werkgroep Graafsewijk Noord; De Oosterhoeve; Sociaal Cultureel Centrum De Stolp. Verder hebben we enkele trouwe adverteerders: Autorijschool Coenen, Verloskundige Bij Volle Maan en Fysiotherapie Samen Beter. We willen deze sponsors adverteerders hartelijk bedanken! ■

**Wijkkrant Oost**  
DE WIJK WAAR DE ZON OPKOMT



### Activiteitenkalender op onze website

Onze webmaster Wim Verberne verwerkt nauwkeurig allerlei activiteiten in onze wijk tot een overzichtelijke agenda. Hierop kunt u per maand zien welke activiteiten er zijn. Ontbreken er activiteiten, zijn de gegevens niet meer actueel of heeft u met de melding van een activiteit net de deadline van de wijkkrant gemist? Neem dan contact op met Wim: [webmaster@wijkkrantooost.nl](mailto:webmaster@wijkkrantooost.nl). Dan plaatst hij die op de website.

Nog eens een oude wijkkrant doorkijken? We hebben een volledig archief van alle oude kranten op onze website. Dus kijk eens op: [www.wijkkrantooost.nl](http://www.wijkkrantooost.nl) ■

### niet in de bus gekregen?

Is de wijkkrant niet bij u bezorgd tussen 3 en 8 Mei? Stuur even een mailtje met naam en adres naar [redactie@wijkkrantooost.nl](mailto:redactie@wijkkrantooost.nl) Of bel of sms naar: 06 36 53 34 32. We zorgen dan dat u de krant alsnog in de bus krijgt ◆

## Van Neynsel

### Kom je eenmalig een handje helpen in onze tuin?

Op locatie Eemwijk zijn we op zoek naar een aantal mensen die ons willen helpen de tuin voorjaar klaar te maken, zodat onze bewoners daar lekker van de zon kunnen genieten en een wandeling kunnen maken. Wat moet er precies gebeuren? Er moet onkruid tussen de tegels uit gehaald worden, de stoelen en tafels moeten worden schoongemaakt en we willen wat nieuwe plantjes zetten. Heb jij zin om een middag je handen uit de mouwen te steken? Meld je dan aan bij vrijwilligerswerk@vanneynsel.nl onder vermelding van 'tuin Eemwijk'. ■



## Direct van het land zo op je bord bij Buurderij Den Bosch

Buurderij Den Bosch bestaat zes jaar! Al die tijd heeft u in onze wijk producten kunnen kopen, die supervers zijn en direct van de boer komen. De Buurderij biedt een oplossing voor de huidige voedselketens, die veel te lang en niet duurzaam zijn. (Denk bijvoorbeeld aan de boontjes uit Kenia.) De Buurderij brengt wekelijks de gezondste en lekkerste producten uit de buurt binnen handbereik. Biologische groente, vlees, zuivel, brood, banket, honing, thee en kruiden. Bezoek onze website of kom een keertje naar de Buurderij en maak een praatje met ons en onze producenten! We zijn elke woensdag van 16.30 uur tot 18.30 uur te vinden op de Van Broeckhovenlaan 4A.

- woensdag 29 mei zijn Fleurabeille met biologische bloemen en honing en de Sterregaard met groente en fruit aanwezig tijdens de Buurderij
  - woensdag 26 juni: Proef de Buurderij en feestelijke opening van de nieuwe locatie in de 'Nieuwe Patio' Mgr van Roosmalenplein 23
- Bestel je wekelijkse boodschappen en ontdek wat Buurderij Den Bosch te bieden heeft op: [www.buurderijdenbosch.nl](http://www.buurderijdenbosch.nl) ■



Van Broeckhovenlaan 4A  
's-Hertogenbosch Tel: 0615559587

Het is niet dat we niets te doen hadden in onze wijkwerkplaats maar we hebben toch meegedaan aan NLDoeet. Ieder jaar organiseert het Oranje Fonds een nationale "doe-dag" waarop vele duizenden vrijwilligers, verspreid over het hele land hun beste beentje vóór zetten en er die dag nog eens extra tegenaan gaan. De initiatieven zijn enorm divers. Van een rondje fietsen met mensen die weinig of niet buiten komen en ramenlappen bij bejaarden, tot koken voor een grote groep mensen of een clubgebouw opknappen. Het zijn wel allemaal sociaal gerichte



vrijwillige klussen. Dat levert niks op in de pocket maar dat is leuk om te doen. Het geeft gewoon een fijn gevoel als je aan het eind van de dag terugkijkt op wat je samen gedaan hebt en dat is meer waard dan je onder woorden kunt brengen. Vanuit de wijkwerkplaats is het initiatief ontstaan om iets aan Plein Oost te doen. Daar lag een lelijke bult zand met een hoop onkruid erop, die door een of andere aannemer was achtergelaten. Die bult is weggehaald en vervangen voor vrolijk groen. Daarbij is er gemaaid en geschoffeld, gesnoeid en gesloopt

onder de bezielende leiding van Walter, onze altijd enthousiaste tuinman. Volgend jaar doen we zeker weer mee en jij bent ook uitgenodigd om mee te doen, koffie en thee en lunch zijn gratis dus het kost je hooguit wat zweet. Dat hoeft dus geen reden zijn om thuis te blijven zitten. Dat hoeft je trouwens gedurende 52 weken van het jaar toch niet te doen want dan is de Wijkwerkplaats Oost open om actief/creatief bezig te zijn. Kijk maar eens op onze website: <http://wijkwerkplaatsoost.nl> dan kun je zien dat je je niet hoeft te vervelen. ■

## Bouwbedrijf van Wijnen klust in Participatiehuis in kader NLDoeet

Wat een vruchtbare NLDoeet ochtend voor het Participatiehuis! Hulde aan de mannen van van Wijnen die hun kennis en kunde inzetten. In en rondom het Participatiehuis deden ze samen met deelnemers allerlei klusjes. Van montagewerk tot het opnieuw leven inblazen van een kweekkas. En spullen uit het vorige pand van Weener XL, zoals kluisjes en prullenbakken, kregen deze ochtend bij het Participatiehuis een tweede leven. Activiteiten coördinator Kim: "Als ik deze ochtend in enkele woorden mag samenvatten? Dankbaar. Smaakt naar



meer!" Speciaal voor de mannen werd de rode loper uitgelegd en een lekkere lunch bereid. ■

## Vrijwilligers gevraagd voor Vicky Brownhuis

Het Vicki Brownhuis heeft op dit moment een aantal vacatures voor vrijwilligers. Het Vicki Brownhuis is een ontmoetingsplek voor iedereen in Den Bosch en omgeving, die te maken heeft met kanker. Kan jij een paar uur per week vrij maken? Dan ben je van harte welkom om jouw talent in te zetten. Zo zoeken wij extra vrijwilligers voor ons gastenteam. Je ontvangt gasten en biedt een luisterend oor. Ook zoeken we nieuwe activiteitenbegeleiders, waaronder een yogadocent en een masseur. En we hebben plek voor iemand die met zijn of haar groene vingers onze tuin laat bloeien. Het volledige overzicht vind je op [www.vickibrownhuis/vrijwilliger](http://www.vickibrownhuis/vrijwilliger). Lijkt het je wat? Loop dan eens binnen, stuur een mail en of bel ons. We vertellen je graag meer over de mogelijkheden. ■



## Kennismakingsbijeenkomst Graafse Akker

Ben je nieuwsgierig naar de Graafse Akker, onze groene oase in Oost? Kom dan naar onze kennismakingsbijeenkomst op zaterdag 4 mei. We vertellen je dan alles over de buurtmoestuin, de voedselbossen, de manier van tuinieren, de andere dingen die je ook op de akker kunt doen en we laten je de mooiste geheime plekjes van de akker zien! Kom langs en neem gerust iemand mee. Aanmelden is niet nodig. We beginnen om 10 uur en we zijn om uiterlijk 12 uur klaar. De Graafse Akker is maandag t/m donderdag van 9 tot 16 uur open. Ook wordt er op donderdagavond van 19 uur tot zonsopgang

op De Graafse Akker gewerkt. Elke zaterdag van 10 tot 13 uur is er een gastvrouw of gastheer en staat er een lekkere kop koffie of thee voor je klaar. Kom eens langs op een doordeweekse dag, donderdagavond of zaterdagochtend om even lekker mee te werken, wat groente te oogsten of gewoon een bak koffie of thee te drinken! Aanmelden is niet nodig. De entree is de roze poort naast de parkeerplaats van de Albert Heijn, aan het Mgr. Van Roosmalenplein. Als het hek openstaat, ben je van harte welkom.

**WORD MAKKER VAN DE GRAAFSE AKKER**  
Als makker van de Graafse Akker kun je elke week verse groente komen

oogsten. De groente zijn onbespoten en allemaal uit je eigen buurt. Als je wilt, kun je meehelpen om de groente te verbouwen of je kunt een ander klusje doen maar dat is niet verplicht. Ook houden we je op de hoogte van de verschillende activiteiten die op de Graafse Akker plaatsvinden via de nieuwsbrief en, als je wilt, de app-groep.

*Kom gerust eens kijken of het wat is voor je is. Makker worden kan via de website: [www.degraafseakker.nl](http://www.degraafseakker.nl) Graag tot ziens op onze groene oase. Kijk verder op pagina 6 van deze krant naar het overzicht van onze activiteiten in het komende jaar ■*



COLOFON

Mei 2024 Oplage: 5600  
jaargang 25, nummer 2

**Wijkkrant Oost**  
- Verspreidingsgebied:  
AA-wijk Noord/Zuid,  
Graafsewijk Noord/Zuid,  
Grevelingen, Hinthamerpark.  
- Verschijnt gratis  
5 keer per jaar  
- Website:  
[www.wijkkrantoot.nl](http://www.wijkkrantoot.nl)

**Redactie**  
Maria Hornman,  
Mieke Verberne,  
Marie-France Claessen

**Vormgeving**  
Wim van der Plas  
**Foto's**  
Mieke Verberne, Sandra  
Peerenboom en Olaf Smit  
**Webmaster**  
Wim Verberne

**Druk**  
Janssenpers in Gennip  
**Verspreiding**  
Door vrijwilligers uit  
de wijk Oost

**Advertenties & Advertorials**  
Zie de voorwaarden op  
<http://www.wijkkrantoot.nl/adverteren.html> of mail met  
[redactie@wijkkrantoot.nl](mailto:redactie@wijkkrantoot.nl)

**Redactie-adres**  
Maassingel 65,  
5215 GE's- Hertogenbosch  
[redactie@wijkkrantoot.nl](mailto:redactie@wijkkrantoot.nl)  
De redactie heeft het recht  
ingezonden kopij te weigeren,  
in te korten of te redigeren  
**Rekeningnummer**  
NL13 RABO 0171 9174 80  
[Rabobank]  
**Kopij bij voorkeur via e-mail**  
[redactie@wijkkrantoot.nl](mailto:redactie@wijkkrantoot.nl)

**Uiterste inleverdatum kopij**  
17 Juni 2024  
**Klachten m.b.t. bezorging**  
[redactie@wijkkrantoot.nl](mailto:redactie@wijkkrantoot.nl)  
Alle foto's in deze krant zijn geplaatst met toestemming van de betrokkenen.  
Deze krant bevat regelmatig gemeentelijk nieuws.  
Daarom wordt deze huis aan huis bezorgd ook bij adressen met een 'nee-nee' sticker.

## Bewoners Bomenlandflat voeren actie

Als bewoners van de Bomenlandflat aan de Lagelandstraat hebben we een hectische tijd achter de rug. Eind februari trokken we de stoute schoenen aan en gingen naar het kantoor van verhuurder Heimstaden in Eindhoven. De maat was vol.

Iedere maand incasseert het Zweedse miljardfonds een torenhoge huurprijs van iedere bewoner, maar de huurder ziet er niks voor terug. Er wordt geen groot onderhoud gepleegd, een keuken of badkamer wordt alleen gerenoveerd als daarvoor de huurprijs flink kan worden verhoogd. De woningen zijn slecht geïsoleerd en geventileerd en de gemeenschappelijke ruimtes zijn doorgaans gewoon goor. De actie werd ondersteund door Bond Precaire Woonvormen en de SP. Bij de demonstratie voor het Heimstadenkantoor werd een zwartboek overhandigd en dat maakte veel los in de media. Bewoners van de Bomenlandflat hebben journalisten van DTV en Omroep



Brabant, tot Hart van Nederland en EénVandaag over de vloer gehad.

### SLECHTS KLEINE VERBETERINGEN

Anderhalve maand later hebben we wat kleine verbeteringen gezien: een dichtgemetselde deur is weer open gemaakt en enkele bewoners hebben contact gehad met Heimstaden over verbeteringen van mankementen aan hun woning. Tegelijkertijd hebben we nog geen bericht gekregen over de écht noodzakelijke verbeteringen. Een rottende dakgoot is vervangen, maar aangrenzende goten, die ook aan het aftakelen zijn, zijn bijvoorbeeld

niet aangepakt. Het is daarom zeer de vraag hoe serieus Heimstaden ons als bewoners echt neemt. Het is nog lang geen tijd voor een hosannastemming ook omdat er steeds meer appartementen leeg lijken te staan. Heimstaden lijkt de appartementen afzonderlijk te willen verkopen om de eigen financiële situatie te verbeteren. Als bewoners zijn wij het daar niet mee eens: we willen de woningen behouden voor sociale huur. Daarom hebben we met genoeg kennisgenomen van het feit dat een aantal jongeren een appartement aan de Esdoornstraat éénzijdig in gebruik heeft genomen. Dat wil zeggen: zonder ex-



pliciete toestemming van Heimstaden. (zie het artikel 'Breden voor de buurt' op deze pagina) Als Huurdersvereniging Bomenlandflat zijn we blij met deze ontwikkeling: de flat moet behouden blijven voor sociale huur. Daarvoor, en ook voor de broodnodige verbeteringen aan het complex wat betreft groot onderhoud en renovatie blijven we ons voorlopig inzetten.

### KAMERVVRAGEN

Naar aanleiding van de actie heeft Sandra Beckerman van de SP in de Tweede Kamer vragen gesteld aan demissionair minister de Jonge. Deze reageerde met

de opmerking dat 'het verslonzen van de Bomenlandflat een zeer slechte zaak is'. Hij vindt dat achterstallig onderhoud allereerst door de verhuurder dient te worden aangepakt. Wanneer dit niet gebeurt, moeten huurders de kans krijgen huurverlaging aan te vragen via de Huurcommissie. Volgens de Jonge ligt er ook een verantwoordelijkheid bij de gemeente. Die kunnen het hebben en uitvoeren van een onderhoudsplan als voorwaarde stellen voor het al dan niet verlenen van een verhuurvergunning. En hier op handhaven. (bron: Brabants Dagblad, 17 april) ■

## OPENINGSFEEST!



## Opening Boschgaard

Boschgaard, het project dat de verbouwing van de oude Patio aan het Mgr. van Roosmalenplein gerealiseerd heeft, wordt op 1 juni aanstaande geopend. Van het oude buurtcentrum maakten de Boschgaarders 19 sociale huurwoningen én ze brachten weer buurt ruimte terug. Dat deden ze samen met woningcorporatie Zayaz. De bewoners stonden dus tijdens het plannen en de bouw zelf achter het roer. Een deel van de bewoners woonde ook in de Patio in de tijd

dat die gekraakt was. Een daarvan is een bekende in de wijk: Sophie, ook bekend van de Graafse Akker. "We zijn supertrots op wat we bereikt hebben! We geven het oude buurthuis een nieuw leven en dat hebben we gedaan met bouw materiaal dat óók al een eerder leven had." Boschgaard is met voornamelijk hergebruikte materialen gebouwd. Er gaat dus niet alleen gewoond worden aan het van Roosmalenplein. Een groot deel van de begane grond is buurt ruimte. Bewoonster Robin: "We hebben allerlei ruimtes om te klussen, koken, ontmoeten, van alles. Het openings-

feest is ook de kick-off voor de Nieuwe Patio, zoals het buurtcentrum in de wandelgangen nog heet. Maar die naam staat nog niet vast; net als voor wat er in de ruimtes gaat gebeuren zoeken we ook voor de naam nog input!"

Boschgaard viert haar openingsfeest op zaterdag 1 juni en nodigt iedereen in de wijk uit. Vanaf 11:00 uur de officiële opening met onder andere wethouder Wonen Pieter-Paul Slikker, in de middag open huis, rondleidingen en activiteiten voor jong en oud. Meer info: Boschgaard.nl of Boschgaard op Facebook en Instagram. ■

## Stichting IJzeren Vrouw in beroep bij Raad van State tegen woontorens

Op 5 maart jl. heeft de gemeente, ondanks hevige protest, een petitie en een burgerinitiatief, ingestemd met het omstreden bestemmingsplan voor de bouw van torens tot wel 60 meter hoog in het Prins Hendrikpark. Op een afstand van slechts 15 meter van de waterkant.

Tallose gebruikers van het park en omwonenden zijn tegen dit plan, dat het karakter en de recreatieve functie van het park voorgoed dreigt te ver-

anderen. Het vooruitzicht van minder groen, verminderde verkoeling en beperktere ontspanningsmogelijkheden baart veel zorgen. Bovendien wordt gevreesd voor toenemende verkeersdruk en vervuiling door de bouw van een parkeerplaats voor meer dan 100 auto's. Hoewel het bouwen van nieuwe woningen noodzakelijk is, rijst de vraag of dit ten koste zou moeten gaan van groene ruimtes. Vooral gezien de toenemende drukte in steden en de stijgende temperaturen. Het omarmen van parken en groene gebieden, lijkt daarom een meer

wenselijke oplossing volgens Stichting IJzeren Vrouw. Omdat de stichting van mening is dat het nieuwe bestemmingsplan niet voldoet aan de gestelde eisen gaat zij bezwaar aantekenen bij de Raad van State. Voor meer informatie hierover kunt u terecht op de website: www.ijzerenvrouw.nl. Daar is ook de mogelijkheid een donatie te doen voor de procedure. Bij het te perse gaan van deze krant hadden al 104 mensen een financiële bijdrage geleverd aan de crowdfunding voor de procedure. ■

## Huizen voor mensen en broden voor de buurt.

Actie- en buurtcentrum de Boomhut aan de Esdoornstraat 67, opende op zondag 7 april de deuren. De nieuwe bewoners voeren actie tegen leegstand en de uitverkoop van sociale

huur en delen gratis broden uit. Hoe dat zit? Bewoner Sanne de Heer: "Supermarkten gooien aan het einde van de dag al het verse brood weg dat

niet is verkocht. Dit vinden wij zonde! Daarom zijn we een brood distributiesysteem begonnen. Voedselverspilling is een groot probleem en veel mensen kunnen wel een extra barmmetje gebruiken. We zijn hier onlangs mee gestart. In één nacht hebben we zo'n 80 broden gered uit de kliko's van supermarkten, verpakt en al. Met die broden is niks aan de hand. Zeker niet als je ze invriest. De geredde broden hebben we uitgedeeld in de buurt.

Wilt u ook een brood bezorgd hebben? Laat een briefje in de postbus achter bij Esdoornstraat 67 met je adres en hoeveel broden (maximaal 5 broden). ■



## Autorijschool Coenen

Vechtstraat 15  
5215 GW 's-Hertogenbosch  
073 - 6480284 / 06 - 22455106



info@autorijschoolcoenen.nl  
www.autorijschoolcoenen.nl

Ook voor AUTOMAAT  
Theorie / Opfrislessen

Sinds 1971 een begrip in de regio



# 4 Kinderpagina



## VOORRONDES STRAATVOETBALTOERNOOI:

Op woensdag 3 april hebben er maar liefst 20 teams meegedaan met de voorrondes van het straatvoetbaltoernooi in Zuidoost! Alle kinderen

van 8 tot en met 10 jaar konden zich hiervoor inschrijven. Het was een sportieve en gezellige middag met een zonnetje en natuurlijk een bui erbij. De winnaars konden zich plaatsen voor de stedelijke finale op de Parade op dinsdag 7 mei. Er waren drie poules en de winnaars van elke poule zijn doorgegaan. Dat waren de Bossche Bollebozen, FC Senozam en de Oranje leeuwen. Ook is er een meidenteam (KC aan de Oosterplas 3) door naar de finales. We wensen deze teams heel veel succes op de finale dag! ■



## Start van de Auti Power Girls Club

De Auti Power Girls Club is een nieuw initiatief gericht op pubermeiden met (kenmerken van) autisme in 's-Hertogenbosch en omgeving. Onlangs is een eerste groep meiden gestart en het enthousiasme zowel bij de meiden zelf als hun ouders is groot. Maar ook scholen en zorginstanties juichen dit initiatief toe.



Het idee voor de Auti Power Girls Club komt voort uit de behoeften van twee moeders die zelf een dochter hebben met autisme. Ze wilden een plek creëren voor hun dochters om zichzelf te zijn, nieuwe vriendschappen te sluiten en plezier te hebben zonder zich buitengesloten te voelen. Voor pubermeiden met autisme is het vaak lastig om aan te sluiten bij reguliere sportactiviteiten of clubs. Daarom biedt de Auti Power Girls Club een omgeving waarin zij zichzelf kunnen ontwikkelen en plezier hebben zonder zich buitengesloten te voelen. De Auti Power Girls Club wordt ondersteund door 'S-PORT van de gemeente 's-Hertogenbosch. Inmiddels is een kickboks cursus gestart bij TVS Training in Rosmalen. Daarnaast komen er binnenkort chill middagen waar meiden kunnen ontspannen en plezier maken met andere meiden. Meiden die geïnteresseerd zijn kunnen zich per e-mail aanmelden.

Mail naar [autipowergirlsclub@gmail.com](mailto:autipowergirlsclub@gmail.com) of via de website [www.s-port.nl/autipowergirlsclub](http://www.s-port.nl/autipowergirlsclub). ■

## HET RONDEEL

De afgelopen tijd hebben alle groepen een buitenles gehad. Buitenlessen zijn leuk, gezond en goed voor de ontwikkeling van kinderen. Ons schoolplein is een leuk buitenlokaal tijdens deze lessen. Het schoolplein leent zich goed voor reken, taal en spellingslessen. Zo heeft bijvoorbeeld groep 4 geoefend met de spellingscategorien op het schoolplein.

### BODYMAP

Vanaf 12 maart komt meester Milan elke dinsdag een Bodymap beweegles geven voor de peuters, groepen 1 en 2 en groep 3. Om de drie weken zijn ouders ook welkom om samen met hun kind te bewegen. Bodymap is een speel- en beweegprogramma voor het begrijpen en oefenen van de motorische (beweeg) ontwikkeling van jonge kinderen. Deze ontwikkeling is belangrijk om te leren fietsen, om balen goed te vangen, spullen minder snel te laten vallen, stil te zitten op een stoel en nog veel meer. Bodymap bestaat uit leuke beweegspelletjes die te maken hebben met een dier. Dus rollen als een varkentje door de modder, kruipen als een krokodil, blazen als een kikker en hangen als een koala.

### WERELD BEKENDE RONDEEL BURGER ATELIER

Vier middagen per week werken alle groepen aan de Wereld Bekende Rondeel Burger ateliers. Hierin worden aardrijkskunde, geschiedenis, natuur & techniek gekoppeld aan de creatieve vakken. Gedurende een aantal weken staat er per groep één thema centraal. De groepen 1 en 2 zijn gestart met thema over de kinderboerderij. In de hoeken spelen ze met verschillende

## Nieuws van het Rondeel



boerderijdieren. In de gang maken de leerlingen hoeken voor alle knuffeldieren, met echt stro voor een zachte slaapplek. Tijdens dit thema zijn de leerlingen op bezoek geweest bij de Kinderboerderij de Oosterhoeve! De groepen 3-4 mochten afgelopen periode naar de Verkadefabriek om de voorstelling Stuntkont te bekijken. Deze voorstelling ging voornamelijk over poep met daarbij veel grapjes en allerlei 'coole' trucjes, zoals de kinderen het zeggen. Wij hebben genoten van dit uitstapje! En groep 4 maakte kennis met kunst.

### GROEP 5-6; GESCHREVEN DOOR ESRAE EN NEHA

*We maken een toneelstuk over de tijd van ontdekkers en hervormers. Er zijn twee toneelstukken: De een gaat over Columbus en de ander over Vasco da Gama. We hebben dit toneelstuk bedacht om meer te weten te komen over vroeger en hoe ze leefden in de tijd van ontdekkers en hervormers. We leren wie ze waren en welke routes ze gebruikten en wat ze als beroep hadden. We leren ook dat we samenwerken. De tijd van ontdekkers en*

*hervormers is een belangrijk onderwerp. We leren meer over de geschiedenis. Het was een leuke en leerzame les.*

## Nieuws van Kindcentrum Aan de Oosterplas

De sloop van de sporthal aan de Rijnstraat is eindelijk begonnen. Inmiddels is de sloop voltooid. Er ligt een kale vlakte te wachten op een nieuw aan te leggen park. Daarna wordt begonnen met de ontwikkeling van het nieuw aan te leggen park. De verwachting is dat eind juli alles afgerond is. De werkzaamheden vinden plaats tussen 7.00 uur en 16.00 uur. Tijdens deze periode zullen vier parkeerplaatsen aan de Rijnstraat niet beschikbaar zijn.

### LENTEVIERING

Gelukkig was het af te toe droog tijdens onze lenteviering op 28 maart. Deze viering stond in het teken van zorg voor de omgeving en zorgen voor een ander. Dit zijn belangrijke thema's binnen het montessorionderwijs. Als onderdeel van de lenteviering hebben wij gekozen voor het maken van een lenteontbijt voor een klasgenootje. Het doel van deze activiteit is



dan ook: zorgen voor elkaar. **BUITENLES DAG DINSDAG 9 APRIL.** De middenbouw ging naar buiten om figuren op het plein te tekenen



en daarna te vergroten. Dit was best lastig aangezien de tegels versprongen. En als je de hoogte 2x zo groot maakt moet je de breedte ook 2x zo hoog maken. Toen alle tegels gebruikt waren zijn de kinderen binnen nog even verder gegaan op een blaadje.

### LANDELIJKE MONTESSORI DAG EN DE OUDERINFORMATIE AVOND

Tijdens de landelijke Montessori dag openden wij onze deuren voor geïnteresseerden. Er was veel belangstelling van nieuwe ouders maar ook van buurtbewoners. De kinderen van de bovenbouw verzorgden de rondleidingen en vertelde enthousiast over



onze school. Op 11 april hielden we een ouderinformatieavond. Deze stond in het teken van het rekenen. Enthousiaste ouders en leerkrachten gingen samen aan de slag met de rekenmaterialen van Montessori. In alle bouwen werden lesjes gegeven en de materialen ervaren

### KOSMISCH ONDERWIJS

Kosmisch onderwijs is een belangrijk onderdeel in het Montessori onderwijs. Uitgangspunt van het kosmisch onderwijs is dat alles in verbinding staat met elkaar en onderling afhankelijk is van elkaar. Maria Montessori gaf destijds al aan dat goede kennis over de kosmos zorgt voor moreel verantwoord handelen. We sluiten aan bij de belevingswereld van de leeftijdsgroep. Bij de kleutergroepen zoeken we ook buiten naar de lente. De kinderen ontdekken en ervaren hoe bloemen groeien en wat hierbij nodig is.

Voor meer informatie over onze school kijk op onze website: [www.kcaandeoosterplas.nl](http://www.kcaandeoosterplas.nl) of bel ons gerust met jullie vragen 073-8225480. Interesse in een rondleiding voor de aanmelding van jullie dochter of zoon? Natascha Govers leidt jullie graag door de school: [www.kcaandeoosterplas.nl](http://www.kcaandeoosterplas.nl)

Voor het schooljaar 2024-2025 hebben we weer een aantal groepsrondleidingen gepland voor ouders van peuters. De volgende data zijn hiervoor geagendeerd: Woensdag 11 september, vrijdag 11 oktober en woensdag 13 november. Aanmelden voor een van deze data kan via: [info@kcaandeoosterplas.nl](mailto:info@kcaandeoosterplas.nl). De rondleidingen (liefst zonder kinderen) zijn van 8.45 uur tot circa 10.00 uur. Is uw peuter al ruim drie jaar dan leiden u graag persoonlijk rond. ■



## Kindertuin van Start

E lke woensdagmiddag is het een gezellige drukte op de Graafse Akker. Het is dan Kindertuin. Alle kinderen vanaf 6 jaar kunnen samen met een vriendinnetje of vriendje onder begeleiding hun eigen tuintje onderhouden. Ook is er na het tuinieren een leuke activiteit zoals iets knutselen of koken. Ken je nog een kind die dit wellicht leuk vindt? Kom gerust een keer kijken! De inloop is vanaf 14 uur. We beginnen om 14.30 uur en eindigen om 16 uur. Lijkt het je leuk om een keer een activiteit te begeleiden? Neem dan even contact op met [bart@transfarmers.nl](mailto:bart@transfarmers.nl) of [linde@transfarmers.nl](mailto:linde@transfarmers.nl) of kom even langs. ■



## Vraag de energietoeslag 2023 nu nog aan!

Heb je de energietoeslag in 2023 niet ontvangen? En had je in 2023 een inkomen tot 120% van de bijstandsnorm? Dien dan een aanvraag in. Je vermogen telt niet mee. Een aanvraag indienen kan via [www.s-hertogenbosch.nl/energietoeslag](http://www.s-hertogenbosch.nl/energietoeslag). Dit kan tot 1 augustus 2024.

Na je aanvraag krijg je binnen enkele weken een brief van de gemeente. Daarin staat of deze is goedgekeurd. Inwoners die in 2023 voor het eerst in aanmerking kwamen voor de energietoeslag, krijgen € 1.300,-.

Vertel anderen over de energietoeslag Ken je mensen die misschien recht hebben op de energietoeslag? Vertel hen er dan over. De gemeente wil dat iedereen die recht heeft op energietoeslag, deze ook ontvangt.

### EERSTE HULP BIJ GELDZAKEN

Moeite om je energierekening te betalen? Eerste Hulp Bij Geldzaken zoekt samen met je naar een oplossing. Onze hulp is gratis. Je bereikt ons via: (073) 615 51 55 [teamehbg@s-hertogenbosch.nl](mailto:teamehbg@s-hertogenbosch.nl) [www.s-hertogenbosch.nl/ehbg](http://www.s-hertogenbosch.nl/ehbg)



**OPENINGSTIJDEN WIJKPLEIN DE KIEK, DAGERAADSWEG 39, 5213 TM 'S-HERTOGENBOSCH**

Maandag 13.00 tot 16.00 uur  
Dinsdag 9.00 tot 12.00 uur en 13.00 tot 16.00 uur  
woensdag t/m vrijdag 9.00 tot 12.00 uur

### SPREKUREN:

Dinsdag van 9.00 tot 10.00 uur Farent maatschappelijk werk  
Dinsdag van 13.30 tot 14.30 uur sociaal notariaat Yvonne Vleeshouwers. (Dit is tot half mei gesloten)  
Dinsdag van 13.00 tot 14.00 uur Opbouwwerk Farent  
Woensdag van 9.00 tot 12.00 uur Buro Sociale Raadslieden  
Donderdag 9.00 tot 10.00 uur Farent Opvoedondersteuning  
Vrijdag 9.00 tot 10.00 uur Farent Maatschappelijk werk  
Vrijdag 9.00 tot 10.30 uur MEE



## Jeu des Boules in Oost

De maand juni staat in het teken van jeu de boules! 'Boules in je Buurt' vindt plaats op vier locaties in de stad, waaronder in Oost bij sociaal cultureel centrum De Biechten. Deze gratis activiteit biedt inwoners van alle leeftijden en achtergronden de kans om samen in beweging te komen en nieuwe mensen te ontmoeten. Vier weken lang zal op dinsdagmiddagen in juni, van 13:00 tot 15:00 uur op het boulesbaantje bij De Biechten (Vincent van Goghlaan 1) gespeeld worden. Doe mee! Er is geen specifieke vaardigheid vereist. U kunt deelnemen ongeacht ervaring of fysieke fitheid. Plezier en gezelligheid staan centraal.

### AFSLUITENDE BOULESDAG

Op 30 juni van 13.00-16.30 uur ver-



welkomt Pétanque Union Bois Le Duc je graag op de Boulesdag als afsluiting van het programma. Deze middag staat in het teken van gezelligheid en jeu de boules, onder het genot van diverse hapjes en drankjes. Iedereen is van harte welkom en deelname is gratis!

Voor meer informatie en een overzicht van alle locaties en data, kun je terecht op de website [www.boulesinjebuurt.nl](http://www.boulesinjebuurt.nl). Inschrijven is niet verplicht, maar wel gewenst en kan ook via de website. Voor meer informatie kunt U contact opnemen met Anke Collart via [anke@more2win.com](mailto:anke@more2win.com)

## Begin de lente gezond; samen met een (oppas) hond!

**Tijd om naar buiten te gaan en na een lange natte winter van het mooie weer te genieten. Een hond is bij uitstek een stok achter de deur om eropuit te gaan.**

Wist u dat het verzorgen van een hond sowieso veel gezondheidsvoordelen biedt? Onderzoeken tonen aan dat spelen, wandelen en knuffelen met een hond, zorgt voor een betere gezondheid. Niet alleen de beweging is heilzaam, maar interactie met een huisdier zorgt ook voor minder stress. Honden of andere huisdieren kunnen een bron van steun zijn voor mensen met langdurige psychische klachten. Maar wat als je zelf niet meer aan een hond kunt of wilt beginnen? Dan biedt Stichting OPOEH uitkomst. OPOEH koppelt senioren (55+) aan een oppashond in de buurt om er gezellig samen op uit te gaan. Zo ervaren senioren wél de lusten maar niet de lasten van het hebben van een hond! In Den Bosch staan ruim 15 hondjes te trappelen om samen met een lieve oppas van de eerste lentedagen te genieten. Mensen van onze stichting helpen bij het vinden van een geschikte oppashond. Elke week oppassen of juist af en toe een dagje. Er is voor elk wat wils! De stichting Opoe heeft landelijk al vijfduizend senioren en honden laten genieten van elkaars gezelschap. contacten in de buurt.

Senioren (55) die interesse hebben, kunnen zich kosteloos en vrijblijvend aanmelden via [www.oopoe.nl](http://www.oopoe.nl) of gratis bellen naar 0800-8011.

## Uitnodiging

Iedere maandag van 10.00 uur tot 13.00 uur zijn senioren welkom bij Hockeyclub 's-Hertogenbosch aan de Oosterplas. Anderen ontmoeten en samen bewegen onder professionele begeleiding van Farent. De ochtend wordt afgesloten met een gezonde lunch. Benieuwd?



Kom gewoon langs of neem contact op met Nicole: [nicolocuipers@farent.nl](mailto:nicolocuipers@farent.nl), tel: 06 15 43 21 56. Zien we je maandag?



Fysiotherapie  
- Locatie: G.C. Samen Beter  
- Locatie: de Grevelingen

## Fysiotherapie Samen Beter opent nieuwe locatie!

Vanaf 1 april 2024 heeft Fysiotherapie Samen Beter een 2<sup>e</sup> locatie in Zorgcentrum de Grevelingen.



**Specialisaties:**  
Algemene fysiotherapie  
Kinderfysiotherapie  
Manuele therapie  
COPD/COVID-19  
Psychosomatische fysiotherapie  
Shockwave  
Revalidatie  
Acupunctuur  
Valpreventie

Afspraak maken/meer informatie:  
Telefoonnummer: 0649326886  
Mail: [fysiotherapie@samenbeter.nl](mailto:fysiotherapie@samenbeter.nl)

Website: <https://fysiotherapiesamenbeter.intramedonline.nl/>

Openingstijden:  
Maandag: 08:00 – 20:00  
Dinsdag: 08:00 – 20:00  
Woensdag: 08:00 – 17:00  
Donderdag: 08:00 – 18:00  
Vrijdag: 08:00 – 18:00

Adres G.C. Samen Beter:  
Palmboomstraat 127  
5213VG 's-Hertogenbosch  
Adres de Grevelingen:  
Grevelingen 66,  
5215, ES 's-Hertogenbosch



**UW VERLOSKUNDIGE BIJ U IN DE BUURT.**  
ONZE PRAKTIJK; 2 VERLOSKUNDIGEN,  
4 LOCATIES, VEEL AANDACHT!



**MARIAN CORTÉ & JEF MENNENS**  
Spreekuren op verschillende locaties! Ook op Oost:  
Van Broeckhovenlaan 6 - T 073 644 47 48

[BIJVOLLEMAAN.NL](http://BIJVOLLEMAAN.NL)

## Maandagmiddag Bingo in de Stolp

Mien is met haar 91 jaar niet de jongste en dat geldt ook voor Dora. Ondanks hun leeftijd zijn die twee dames nog iedere maandagmiddag in de Stolp te vinden voor de Bingo. Mien is de organisator en Dora helpt haar. Meestal komt er een vaste groep mensen maar er is nog voldoende ruimte voor meer deelnemers. De Bingo begint om 14.00 uur en duurt tot ongeveer 16.00 uur. Een enkele bingokaart kost 4 euro, twee kaarten 6 euro en drie kaarten kosten 8 euro. Er zijn kleine geldprijzjes te winnen. Daarnaast worden er lotjes verkocht waar prijzjes in natura voor beschikbaar zijn. De Bingo wordt iedere maandagmiddag georganiseerd behalve in de vakantie.



Heeft u zin om mee te doen? Kom dan 's maandags op tijd naar de Stolp om een of meerdere kaarten te kopen en meteen mee te gaan doen. ■

## Doe kalender

Galant heeft samen met de gemeente 's-Hertogenbosch een 'doe-kalender' gemaakt. De doe-kalender biedt een grote variatie aan gratis en voor iedereen toegankelijke activiteiten in de gemeente 's-Hertogenbosch. Of het nu gaat om kunst en cultuur, sport, sociale bijeenkomsten of educatieve workshops, de Galant doe-kalender 'Samen is Leuker' biedt voor iedereen iets leuks.

Bekijk de Doe-kalender op: <https://www.galant.nl/sociaal-makelaar/doe-kalender/> ■

## Computerhuis krijgt hulp van Avans studenten

In oktober 2023 werd het Computerhuis benaderd door de Avans Academie. Of wij mee wilden doen met een projectgroep van studenten. Deze wilden graag onderzoeken waarom het Computerhuis Oost geringe bekendheid geniet en het aantal bezoekers relatief laag is. Zelf hadden we al op verschillende manieren geprobeerd om meer mensen naar het Computerhuis te krijgen. Via een 'Vrije inloop', stukjes in de wijkkrant, informatie via wijkpleinen en gemeentelijke instanties en andere sociale partners: het resultaat was bijzonder mager.

De groep studenten is voortvarend en enthousiast aan het werk gegaan. In gesprekken met hen kwamen bruikbare voorstellen op tafel. Zoals een voorstel voor het aanpassen van folders en flyers. Om onze zichtbaarheid te vergroten deden zij het voorstel iets aan onze gevel te doen. Daar zijn we mee aan de slag gegaan.

We willen nu een spandoek op de gevel hangen en hebben inmiddels een zogenaamd 'stoepbord' geplaatst. Het Computerhuis wordt hiermee veel zichtbaarder in de straat. Tot slot hebben de studenten onze facebookpagina aangepast.

Wij wachten nog op toestemming van de gemeente voor het plaatsen van het spandoek, maar wij verwachten dat dat geen probleem zal opleveren. Wij zijn blij dat wij aan dit project als opdrachtgever hebben mogen deelnemen en danken Avans Hogeschool en de studenten voor het mooie eindproduct. ■



## Activiteiten overzicht Graafse Akker

Schrijf de volgende data maar alvast in je agenda!

### ZATERDAG 4 MEI:

Kennismakingsbijeenkomst. Hoe, wat en waar op de Graafse Akker

### DONDERDAG 23 MEI:

Pizza-avond met brainstormen over inhoud Vakantieweek: 17-20 uur Deze vakantieweek op de Graafse Akker is van zondag 7 tot en met vrijdag 12 juli: 's ochtends voor kinderen, 's avonds voor volwassenen. Ook kun je op de akker komen kamperen en elke avond mee eten.

Het programma maken we samen. Iedereen die iets leuks wil organiseren, kan meedenken en meedoen.

## Wij missen U in Cultureel Centrum de Stolp

Het is ontzettend druk bij de Stolp maar zomaar binnenlopen voor een kop koffie of thee zou nog heel wat beter kunnen! Waarom zou u dat niet doen? Lees maar even mee:

- De Bingo op maandagmiddag is vrij toegankelijk.
- Er staat een kast vol met spelletjes om samen iets leuks te doen.
- De krant is gratis te lezen onder het genot van een bakje met leuke achtergrondmuziek.
- Een kaartje leggen met een aantal personen.
- Het biljart staat in de bar en mag gebruikt worden. Genoeg reden om eens over de drempel te stappen.
- En mocht u een idee voor een leuk initiatief hebben, dan denken wij als medewerkers en vrijwilligers van de STOLP graag met u mee. Op 26 mei is er weer een dansmiddag met de band History en op 15 September organiseert de Stolp een Bossche korendag m.m.v. diverse koren uit Den Bosch. Ook nieuwe vrijwilligers zijn van harte welkom. Kortom: U wordt gemist. Hans Doomernik, beheerder de Stolp, 073-6132889 ■

Vandaar de brainstorm op 23 mei een brainstorm. Heb je een leuk idee of wil je wel wat meer weten? Kom langs. Neem zelf iets lekkers voor op de pizza mee. En bedenk alvast wat jij graag op de Vakantieweek zou willen doen! Aanmelden is niet nodig. Donderdagavond 13 juni maken we het programma definitief. Ook dan ben je van harte welkom om mee te doen!

**ZONDAG 30 JUNI:**  
Gluren bij de Buren, muziek op de Graafse Akker

**ZONDAG 7 – ZATERDAG 13 JULI:**  
Vakantieweek, kamperen in je buurt

**ZATERDAG 28 SEPTEMBER:**  
Burendag, Oogstfeest en Lange tafeldiner



### WOENSDAG 23 OKTOBER:

Kinderoogstfeest

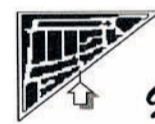
### ZATERDAG 21 DECEMBER:

Midwinterfeest

Op de hoogte blijven? Volg ons op Instagram of Facebook, kijk op de website [www.degraafseakker.nl](http://www.degraafseakker.nl) of wordt makker van de Graafse Akker ■



## Activiteiten Buurthuis Graafsewijk Noord



Werkgroep Graafsewijk Noord



**MEI:**  
Zaterdag 11 mei Knutselen  
Moederdag\* 14.00 - 15.30 uur  
Zaterdag 18 mei  
Kinderbingo\* 14.00 - 15.30 uur  
Vrijdag 24 mei  
Kinderdisco 18.30 - 20.00 uur

**JUNI:**  
Vrijdag 07 juni Kaarten  
Start om 19.30 uur  
Zaterdag 15 juni  
Knutselen Vaderdag\* 14.00 - 15.30 uur  
Zaterdag 29 juni

Beach/schuimparty 13.00 – 15.00 uur  
\* voor deze activiteiten dien je je vooraf op te geven bij: Anja Baudoin, Elzenstraat 17, tel: 073 – 614 40 70

### BEWEEG U FIT:

Maandag 13.00u – 14.00u Gym  
Maandag 14.00u – 15.00u Gym  
Dinsdag 11.00u – 12.00u Yoga  
Binnen de groepen zijn nog enkele plaatsen vrij. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het servicepunt Sport en Bewegen 073: 615 97 77 ■

HARMONIE OUDE POST BESTAAT 100 JAAR EN PRESENTEERT

# RAISE A GLASS

SWING WHEN YOU'RE WINNING

ZATERDAG 1 JUNI 2024

VERKADEFABRIEK 'S-HERTOGENBOSCH

AANVANG: 20.15 UUR

TOEGANG € 21,50 (INCL. C. 1,50 SERVICEKOSTEN)

EEN CONCERT VAN DENNIS VAN AARSSSEN

WINNAAR TVOH 2019

SAMEN MET HARMONIE OUDE POST

KAARTEN VERKRIJGBAAR VIA: [WWW.VERKADEFABRIEK.NL](http://WWW.VERKADEFABRIEK.NL) OF SCAN DE QR CODE

## Samen groeien bij Partou

partou

### Maak kennis met onze kinderopvang

Ons gezellige kinderdagverblijf, onze vrolijke peuteropvang en kleinschalige bso zijn samen met basisschool het Rondeel onderdeel van Brede Bosscheschool Aan de AA, gevestigd aan de Acaciasingel in de Graafsebuurt. Hier kunnen kinderen van klein tot groot naar hartenlust spelen en ontdekken en groeit je kind van baby tot tiener op in dezelfde veilige en vertrouwde omgeving. Hoe fijn is dat!

Nieuwsgierig? Scan de QR-code voor meer info, een rondleiding of om je kind meteen bij ons in te schrijven.

Kinderdagverblijf Peuteropvang Buitenschoolse opvang

Partou Sprookjesbos, kinderdagverblijf, peuteropvang en bso  
Acaciasingel 77, 's-Hertogenbosch  
073 610 59 49  
[sprookjesbos@partou.nl](mailto:sprookjesbos@partou.nl)





# Wijkgericht

Wijkgericht Werken Oost/Hintham, mei 2024  
Editie Wijkkrant Oost

Op deze pagina treft u normaal de gemeentepagina aan. Deze keer niet. Helaas kregen we in een laat stadium (de krant was al klaar en opgemaakt) bericht van de wijkmanager dat het helaas niet lukte de vaste wijkpagina aan te leveren en dat er ook geen andere berichten waren om te publiceren. Plotseling nog werk aan de winkel voor ons als redactie om deze leemte in zeer korte tijd te vullen. Met enig kunst- en vliegwerk is dit alsnog gelukt.  
Redactie Wijkkrant Oost

## Een opgeruimde Aa

Als je niet regelmatig zelf op de Aa vaart of langs de oever wandelt, was het misschien nog niet eens opgevallen, hoeveel half gezonken en halfvergane boten er langs de oever lagen. De vele regenval, de hoge waterstand en de sterke stroming maakten het er niet beter op. Regelmatig dreef er wrakhout, allerlei rommel en af en toe zelfs een losgeslagen boot richting de sluis bij Empel.

### NIET ONGEVAARLIJK OOK.

Zeker voor leden van de roei- en van

de kanovereniging. Gelukkig is er wat gedaan aan deze vorm van 'vuilnis-dumping'. Eigenaren van boten, in barre of bijna gezonken staat, kregen via een brief 14 dagen de kans om hun boot op te ruimen. Deden ze dit niet, dan zou de boot verwijderd worden. (Eigenlijk wel gemakkelijk: je wrak laten opruimen op kosten van de belastingbetaler). Ondertussen is de klus geklaard en heeft een bergingsbedrijf heel wat boten uit het water gevist en zien de oevers van de Aa er weer toonbaar uit.

### DENK AAN VOORRANGSREGELS OP HET WATER

Het vaarseizoen komt er weer aan, samen met mooier en warmer weer en dit betekent meer vaarverkeer, onder andere op de Aa. Veel mensen weten echter niets van voorrangsregels als ze in een boot stappen. Toch is dit wel belangrijk om deze regels te kennen en ze toe te passen.

### HIER VOLGEN ENKELE REGELS:

- Een op de Aa tegemoetkomende kleine motorboot moet een roeiboot voorrang geven.
- Op open water, bijvoorbeeld op de Ertveldplas moet een recreatie motorboot voorrang verlenen aan een roeiboot ongeacht of deze van links (bakboord) of rechts (stuurboord) komt.
- Elke boot, groot of klein, die de stroom mee heeft, heeft voorrang in situaties waarin je elkaar niet zomaar kunt passeren. Bijvoorbeeld bij een smal stuk of onder een smalle doorgang onder een brug. Een boot die tegen de stroom invaart moet dus altijd voorrang verlenen ■



## Wijkbewoner en gemeenteraadslid Freek van Haren stelt schriftelijke vragen over komst Aldi

**W**ijkbewoner en gemeenteraadslid voor de VVD Freek van Haren heeft samen met fractiegenoot Eddie Altenburg Cohen namens de VVD schriftelijke vragen gesteld aan het College van B&W over de ontwikkeling van het Rivierenplein. Dit naar aanleiding van ons artikel in krant nummer 1 van dit jaar. In die vragen ligt hun zorg voor dit winkelgebied in onze wijk besloten. Beide gemeenteraadsliden vinden dat juist de combinatie van supermarkten, lokale winkeliers en horeca zorgen voor een levendige wijkwinkelgebied en ze geven aan dat 'de Aawijk-Zuid dit ook verdient'. Daarnaast maken zij zich zorgen over de groeiende vraag naar parkeren op het plein door de Aldi en het laden en lossen van grote vrachtwagens rond het pand. De Almstraat en de steeg achter het pand zijn zo smal dat zij problemen voorzien. Naar de mening van Freek van Haren is het plein nu een versteend winkelgebied met een onhandige verdeling van de parkeergelegenheid. Volgens hem is er nu een kans om de openbare ruimte beter in te richten met ruimte voor ondernemers zoals de viskar, vergroening en herinrichting van de parkeerplaatsen. Op dit moment is er nog geen antwoord van het gemeentebestuur. We houden u op de hoogte. ■

## Gratis Tourcast door de Bossche Sint-Jan

Vanaf nu is de Bossche Sint-Janskathedraal te bezoeken met een zowel Nederlands- als Engelstalige audiotour waarin, aan de hand van architectuur en kunst, het muzikale verhaal wordt verteld van deze eeuwenoude spirituele klankkast. Deze 'Tourcast' is met behulp van de eigen smartphone te beluisteren na het scannen van een QR-code.

In de begintijd, toen het gebouw nog een bescheiden romaanse kerk was, werd er al gezongen. Maar ook in de eeuwen daarna, waarin de kerk uitgroeide tot de uitbundige gotische kathedraal die het nu is, werd er volop gezongen en gemusiceerd. Wereldberoemde musici, zangers en componisten waren er werkzaam en lieten er hun muziek na. Bij verschillende architectonische en kunstobjecten die de kathedraal

sieren, zijn muziekstukken te beluisteren uit een rijk repertoire, waarvan sommige zelfs speciaal voor de Sint-Jan werden geschreven. Veel van die composities staan ook nu nog op het repertoire van de Schola Cantorum. Het Bossche kathedrale koor is verantwoordelijk voor de uitvoering van de meeste van de te beluisteren muziekfragmenten.

De Tourcast volgt de geschiedenis niet chronologisch, maar brengt de luisteraar via een logische rondgang door de hele kerk. De bezoeker kan daardoor starten bij elk van de uitgelichte objecten en daar beginnen met het luisteren naar het verhaal van de kathedraal en haar muziek.

De Tourcast is met een smartphone te beluisteren na het scannen van een QR-code die te vinden is op de folder en een banner in de Sint-Jan. Gebruik van eigen oortjes of koptelefoon wordt aanbevolen. De Tourcast is van maandag tot en met zaterdag te beluisteren van 09:30 uur tot 12:30 uur en van 13:30 uur tot 17:00 uur. Op zondag van 13:30 uur tot 17:00 uur. Tijdens vieringen of andere plechtigheden is het gebruik van de Tourcast verboden en het beluisteren in de Mariakapel is niet toegestaan. ■

## Activiteiten IVN van in Mei

### LENTEAVONDWANDELING IN HET BOSSCHE BROEK

Dinsdag 14 Mei 19:00 - 21:00: Lenteavondwandeling, vogels, bloemen, het Bossche Broek op z'n mooist. Wandel mee met IVN Natuurgidsen. Contact: gidsen@ivn-s-hertogenbosch.nl Locatie Ingang Bossche Broek, Hoek Hekellaan - Pettelaarseweg, 's-Hertogenbosch Avond- en schemergeluiden in de Pettelaar Zaterdag 25 Mei 2024, 19:30 - 21:30



### AVOND- EN SCHEMERGELUIDEN IN HET BOS VAN DE GRUIJTER, LANDGOED DE PETTELAAR.

Contact: gidsen@ivn-s-hertogenbosch.nl Locatie Parkeerplaats Pettelaarse Schans 's-Hertogenbosch (restaurant 'Moeke'). ■

Werk jij graag in de tuin?  
En lijkt het jou leuk om onze  
schooltuin te komen  
verzorgen?

Dan zijn wij op zoek naar jou!

Mail naar:

martharovers@hetrondeel.nl

voor meer informatie



**Yoga Puur en Helder zie je op het raam bij de yogastudio van Martina Kupler (66) aan de van Broeckhovenlaan op de hoek met de Magnoliahof, Eenmaal binnen en nadat Martina met enige trots de yogaruimte heeft laten zien, voel je dat de naam 'Puur en Helder' mooi past bij de uitstraling van Martina en die van haar yogaruimte. Geboren in Passau, in Beieren, aan de grens met Oostenrijk, kwam Martina 32 jaar geleden naar Nederland. Voor 'de liefde'. Ze ging met James wonen in Den Bosch en doet dit nog steeds. Ze kregen een zoon: Joeri, die inmiddels uit huis is.**

**M**artina was de middelste van vijf kinderen en naar eigen zeggen een gevoelig en nieuwsgierig kind dat erg hield van de natuur en dol was op zwemmen. 'Ik was meer geïnteresseerd in hoe de mensen om me heen zich gedroegen en voelden dan in het opdoen van kennis op school. Als er ruzie was, ging ik bemiddelen. Harmonie was belangrijk.'

Passau bleek uiteindelijk te klein voor haar. Het conservatieve streng-katholieke karakter van de omgeving, benauwde haar en dus lonkte een studie in Munchen. Het moest Sozial-Pedagogiek worden. Helaas kon ze niet meteen toegelaten worden omdat er een numerus fixus (studentenstop) was. Inmiddels voorzorg ze in haar onderhoud door hard te werken

## Achter de voordeur:

in allerlei baantjes: lopende bandwerk in de farmaceutische industrie, werken in een boekbinderij. Toen ze na twee jaar nog niet toegelaten werd, week ze uit naar Neurenberg en kon halverwege de studie toch weer overstappen naar Munchen.

### KENNISMAKING MET AIKIDO

Na haar studie ging Martina werken in een organisatie die allerlei speelactiviteiten en projecten voor kinderen organiseerde. Omdat ze van het salaris niet kon leven, nam ze een bijbaan bij de post en rolde zo uiteindelijk fulltime het bedrijfsleven in. De wens om met mensen te werken bleef. Toen kwam de kennismaking met Aikido en die had grote invloed op haar. Ze kreeg regelmatig les van een beroemde Japanse leermeester. Aikido is een Japanse vechtsport 'zonder te vechten' waarbij harmonie, ontspanning en verbinding belangrijk zijn. Martina wist toen dat dit het terrein was waarop ze verder wilde.

Eenmaal in Nederland belandde ze toch weer in het bedrijfsleven maar merkte dat het werk niet aansloot bij haar behoefte. Toen maakte ze kennis met Iyengar Yoga en besloot in Amsterdam de opleiding tot docent te gaan volgen. Martina herinnert het zich als een hectische periode omdat in die tijd ook haar zoon werd geboren en ze tegelijkertijd met de opleiding startte met eigen yogalesen. Maar tijdens het lesgeven kwam alles op z'n plek en kwam er ontspanning en geestelijke rust.

**Bij:**

**MARTINA KUPLER**

### EIGEN AANPAK ONTWIKKELD

Nu, zoveel jaren later, heeft Martina haar eigen aanpak ontwikkeld. Ze vindt het niet makkelijk om te omschrijven wat die aanpak inhoudt. 'Ik praat eigenlijk niet zo vaak over yoga' maar wil toch een poging doen. Om te beginnen vertelt ze wat haar aanpak niet is. Geen nadruk op prestatie en ingewikkelde houdingen. Geen oefeningen waarbij je je lichaam gaat forceren en over je eigen grenzen heen gaat. Wat dan wel? Ze vindt het innerlijke proces bij iemand belangrijk. Kan iemand de eigen grenzen en mogelijkheden leren waarnemen en helemaal ervaren zonder daar een oordeel van 'goed' of 'fout' of 'falen' aan te verbinden?? Leert iemand beetje voor beetje het eigen lichaam beter kennen door eerst maar eens te voelen waar in je lijf de spanningen en beperkingen zitten? Veel mensen



voelen dit namelijk niet eens, omdat die spanning voor hen de normale toestand is. 'Ontspan je eens' is dan tegen dovemans oren gezegd. Pas als je spanning echt tegengekomen bent, kun je beginnen met langzaam proberen los te laten en je zelf daarvoor de tijd te geven. Het gaat Martina om bewustwording. Merk je wanneer je je adem vastzet? Voel je hoe je beweegt in de ruimte?. Martina begeleidt dit proces en merkt dat het lukt om 'het zonder oordeel leren waarnemen en leren loslaten' over te brengen bij haar cursisten. 'Ik zie of iemand mijn aanwijzingen goed kan 'vertalen' en hoe iemand in een houding zit.' Haar

yoga is die van bewust en langzaam bewegen. Ze maakt gebruik van allerlei ondersteunende hulpmiddelen, zoals kussens, die de houding ondersteunen en beter helpen ontspannen. De winst is volgens Martina een grotere soepelheid. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Dit geeft een groter gevoel van vrijheid. Maar het effect kan ook heel praktisch zijn zoals de cursist die aangeeft door yoga beter te zijn gaan autorijden, omdat ze met soepeler nekspieren nu beter achterom kan kijken.

### GEEF HET EEN KANS

Martina zelf vraagt zich wel eens af hoe ze nu zou zijn geweest, zonder yoga. Zou ze het werken in de moestuin – een grote liefhebberij – minder goed kunnen volhouden dan nu? Want dat is best pittig werk. Ze heeft zelf ervaren hoe yoga haar in de loop der jaren van een kromme bovenrug heeft afgeholpen.

'Er is zoveel meer mogelijk met je lichaam, dan je denkt. Geef het een kans', is haar boodschap. Hoe lang ze nog doorgaat met lessen? 'Tot ik omval' is het besliste antwoord.

Er is plaats voor nieuwe cursisten. De lessen zijn op: dinsdag- en donderdagavond en op vrijdagmorgen.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Martina: 06 30844053, mail: [yogapuurenhelder@gmail.com](mailto:yogapuurenhelder@gmail.com) of bekijk de website via [yogapuur.ucraft.site](http://yogapuur.ucraft.site)

## De taart voor Wietske

door: Mieke Verberne

**Petra Cools uit de Vechtstraat wil graag de taart van de Wijkkrant aanbieden aan Wietske Schneider uit dezelfde straat. Als dank voor het feit dat Wietske, met veel inspanning, van een saai plantsoentje een fraai parkje wist te maken. Petra zelf probeerde al een tijdje samen met burens om het stukje grond in de Vechtstraat te verfraaien maar ze kregen daar maar minimale steun voor. Dank zij de inzet van Wietske kwam er vaart in en is het nu toch gelukt.**

**W**ietske nam contact op met de gemeente om te vragen naar de mogelijkheden voor ondersteuning. Die waren er en daarmee ging Wietske aan de slag. Eerst vroeg ze buurtbewoners via een enquête wat die er van vonden als het plantsoentje aangepakt zou worden. Niet iedereen was meteen positief maar er was voldoende animo om verder te gaan. Gekozen werd voor een kindvriendelijk plantsoen. Wietske vroeg meerdere bewoners om mee

te denken over de indeling en de beplanting. Daar kwam een ontwerp uit waar de gemeente mee akkoord ging. Die zorgde zowel voor de planten als voor de uitvoering van het plan. Wietske hield alles in de gaten, stuurde de mensen aan en zorgde

voor koffie voor de mensen van de plantsoendienst. En zo ontstond het kleine parkje. Wietske blijft het aanspreekpunt voor de gemeente. Zij moet er voor zorgen dat het parkje goed onderhouden blijft. Een aantal straatgeno-

ten heeft zich al aange-meld om mee te helpen. Het parkje is klaar maar er zijn nog wat ideeetjes om het verder te verfraaien. Iemand uit de straat wil



Kubrick

**BEDANKT**

bijvoorbeeld samen met kinderen een insectenhotel maken. Petra is blij dat, dank zij Wietske, het plan is uitgevoerd waar ze zelf alleen maar van kon dromen. Ze merkt dat het de saamhorigheid van de straat heeft versterkt. Daarom verdient Wietske de taart en verrasten wij haar ermee op een mooie lentedag. Wietske was daar heel blij mee maar wilde toch wel kwijt dat het alleen maar gelukt was dank zij de hulp van buurtbewoners. Een mooie samenwerking dus. Maar de rol van Wietske als kartrekker was onmisbaar. ♦

**Bakkerij van Doorn**  
bijzonder lekker!

**OPROEP!**

**Wilt u iemand bedanken en een taart bezorgen? Meld het de redactie.**

**Dankje Wel**