

# Rond 't Hofke

*Wijkblad voor alle inwoners van Oud Tongelre*



***Kapitein Haak geland in Tongelre?***

*51<sup>e</sup> jaargang*

***No: 4***

*april 2015*

## Colofon

Rond 't Hofke is een zelfstandig  
wijkblad en wordt verspreid in de  
wijk "Oud Tongelre".

Oplage 3200 exemplaren

**Redactieadres:**  
**'t Hofke 15**  
**5641 AH Eindhoven**

**Redactie:**  
Tonny van den Boomen  
Jos Rovers  
Riet Smulders  
Franka Heesterbeek  
Jan Swinkels  
Ans Verheijen  
Yvonne Henderson

**Tekstverwerking/vormgeving/lay-out:**  
Helga Hoogakker  
Marie-José van der Cammen

**Bezorging:**  
Jan Paulussen  
Jan Swinkels  
Sjaak Kommers

**Advertenties:**  
Jan Paulussen  
Sjaak Kommers

**Drukkerij:**  
H. v. Laarhoven  
Waldeck Pyramontstraat 9  
Tel: 251 91 71

### Telefoonnummers:

#### Redactie:

(Jan Swinkels) - 281 61 86

#### Advertenties & Bezorging:

(Jan Paulussen) - 281 16 34

(Sjaak Kommers) - 281 21 93

#### Lay-out:

(Helga Hoogakker) - 281 13 94

#### Rabobank nr.

NL07 RABO 0178 2259 83

t.n.v. Wijkblad Rond 't Hofke

Datum volgende uitgave:  
**± 20 april 2015**

#### Kopij inleveren:

Voor de volgende editie van 't wijkblad  
kopij inleveren vóór:

**1 mei 2015**

Kopij moet altijd voorzien zijn van naam  
en adres van de afzender, liefst per  
e-mail, eventueel met foto's of logo's.  
Inleveren bij 't redactieadres, 't Oude  
Raadhuis, t.a.v. wijkblad Rond 't Hofke,  
't Hofke 15, 5641 AH Eindhoven of  
bij een van de redactieleden.

#### E-mailadres:

Rondhethofke@gmail.com

#### Website:

www.rondhethofke.nl

#### Losse nummers verkrijgbaar bij:

Wijkcentrum 't Oude Raadhuis

#### Postabonnement:

Alleen per kalenderjaar en bij  
vooruit betaling van € 25,00  
Opgave bij de penningmeester  
tel: 040 - 281 16 34

**De redactie behoudt zich het recht  
voor om zonder opgave van  
redenen artikelen te weigeren,  
te wijzigen c.q. in te korten.**

Voorpagina: nieuw schip in Sint Joseph-  
speeltuinen. Foto: *Alex Kok*

# Rond 't Hofke van de Redactie



Op alle terreinen komen we  
tegenwoordig het begrip  
duurzaam tegen, duurzaam  
bouwen, duurzame  
landbouw, duurzame  
energie, duurzaam  
ondernemen ook wel  
maatschappelijk  
verantwoord ondernemen  
genoemd enz.

Duurzaam, wat is duurzaamheid? Wikipedia vertelt ons dat de  
term duurzaamheid gebruikt wordt voor alle acties die erop  
gericht zijn de negatieve gevolgen van het handelen van de mens  
op zijn omgeving te minimaliseren. Dat menselijk handelen kan  
onze natuurlijke omgeving zodanig veranderen dat het kan leiden  
tot uitputting van grondstoffen en verschillende vormen van  
schade aan natuur en milieu.

Grondstoffen maar ook de natuur en het milieu krijgen  
tegenwoordig onze volle aandacht. Onze jeugd proberen wij van  
jongs af aan natuur- en milieuvriendelijk op te voeden. Als  
volwassenen het goede voorbeeld geven dan volgt de jeugd  
vanzelf. Maar aan het zwerfvuil te zien zijn we daarin nog niet  
erg geslaagd en het is zo'n kleine moeite om je afval niet te laten  
vallen waar je staat, maar te bewaren tot je een prullenbak ziet.  
Zwerfvuil is een milieuvervuiling die de natuur ontsiert en veel  
mensen ergeren zich daar aan.

Een andere vorm van milieuvervuiling die ook heel hinderlijk kan  
zijn, zie je niet, maar hoor je. Dat is geluidsoverlast.  
Wijkbewoners aan de Hofstraat worden daardoor geplaagd. Door  
werkzaamheden aan het spoor wordt de overlast steeds erger.  
Omdat zij ingeklemd zitten tussen twee sporen komt het kabaal  
voor hen van twee kanten. En wat heel vervelend is, zelfs hun  
nachtrust wordt daardoor verstoord. Dat gun je niemand.  
Spoorgemeenten aan de Brabantroute trekken nu samen op voor  
geluidwerende maatregelen. Hopelijk vinden zij samen met Pro-  
rail gauw een oplossing voor deze hinderlijke overlast.

Veel leesplezier.

## Belangrijke telefoonnummers

Algemeen alarmnummer	112
Politie algemeen geen spoed .....	0900-8844
Doktersdienst avond/nacht/weekend .....	0900-8861
't Oude Raadhuis.....	281 17 37

## Piratenschip in Tongelre!!!

**Ja, u leest het goed. In Tongelre is een echt piratenschip gesignaleerd. In de speeltuin Sint Joseph aan de Sint Josephlaan 1 staat sinds kort een heus piratenschip.**

Op dit schip kunnen de kinderen zich uitleven en wanen ze zich op een van de zeven wereldzeeën. Dit schip is een van de meer dan 50 speeltoestellen welke in de speeltuin staan. Alle toestellen zijn gekeurd en veilig bevonden. De toestellen zijn geschikt voor kinderen van 0 tot 12 jaar.

De openingstijden van de speeltuin zijn m.u.v. de schoolvakanties: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 15.00 tot 17.00 uur. Woensdag en zaterdag van 13.00 tot 17.00 uur. Zondags is de speeltuin gesloten. De entreprijs bedraagt €0,50 maar u kunt ook een gezinsabonnement afsluiten voor € 16,00 per seizoen. Kijk voor meer informatie op [www.speeltuinsintjoseph.nl](http://www.speeltuinsintjoseph.nl).



Foto's: ALEX Kok

# De Wisselpen



*De Wisselpen is een maandelijks terugkerende rubriek welke geschreven wordt door iemand die betrokken is bij Oud-Tongelre.*

*De schrijver(ster) maakt aan het eind van zijn (haar) verhaal bekend aan wie hij (zij) de pen doorgeeft. Hij of zij is vrij om een verhaal, ervaring, gedicht of iets dergelijks te schrijven.*

## Fridus' Bènske

Door Sander Liefink



Samen met Marloes en onze kinderen Sofie en Job woonden we ooit in Woensel. Woonwensen veranderen en de droom om de stad met het landelijke te combineren groeide. Per toeval zijn we onze boerderij aan 't Hofke tegengekomen en al snel stond het vast: Dit wordt het, hier gaan wij wonen. Een bijzonder monument uit 1902 met een eigen karakter. Veel originele zaken zijn in huis terug te vinden. Waar vind je nou nog een echte opkamer, of een luik in de schoorsteen wat de verkoelde plekken vertoont van de borsten en de hammen die er ooit in zijn gerookt? In de achtertuin staat onze kolossale notenboom. Deze geeft ons drie keer per jaar "plezier". Het vallen van de katjes in het voorjaar en het blad in het najaar nemen we graag voor lief vanwege de rijke notenoogst. Deze zomer wonen we alweer drie jaar aan 't Hofke. Zowel Marloes en ik zijn opgegroeid in dorpen in de omgeving van Eindhoven. Marloes studeerde en woonde daarna in Eindhoven en ikzelf in Rotterdam. Juist om deze combinatie is 't Hofke zo bijzonder voor ons. Hier hebben we aan de ene kant de stad met alle drukte, winkels, restaurants en de wereldwijd beroemde industrie in design en techniek. En aan de andere kant de rust en het landelijke van de velden, de bossen, de weilanden en het water.

Op een zaterdagochtend gaan onze zoon Job van drie jaar en ik graag naar de Collse Watermolen. Het is iedere keer weer spannend om onder in 'de hel' te mogen en de machtige tandraden de kracht van het water om te zien zetten in de bewegingen van de molenstenen. Als we echt geluk hebben wordt in het andere deel van de molen ook nog eens met veel kabaal olie geslagen. "Gaat

hard hè, papa!", "Wat?" , "Hard... Mooi hè, papa!" Twee glinsterende bruine ogen onder blonde lokken, zeggen dat ze ook molenaar willen worden. Ik ben het met hem eens. Molenaar is dan ook een prachtig alternatief beroep op piloot, spider-man of monstertruck chauffeur.



**Sofie, Marloes, Job en Sander Liefink op 'Fridus' Bènske' in 2015.**

Met Sofie van zeven gaan we graag op de fiets tussen de velden door. Er is geen paadje, zo modderig of we nemen het toch. De zoektocht naar nieuwe paardenvrienden houdt dan ook nooit op. Steevast begint de rit bij Noortje, de lieve pony die op het veldje aan de Loostraat woont. Alle andere paarden in de verre omgeving krijgen een eigen naam. Blacky, Witje en Zwartje. Jammer dat we Blondie nooit meer zien. In het eerste jaar dat wij hier rondfietsen woonde Blondie op het veldje achter de dahliacub St. Martinus. We hielden het er maar op dat ie verhuisd is en nu ergens woont waar erg veel ander paarden zijn om mee te spelen.

Deze omgeving is zo gevarieerd. Hier en daar lijkt het of de tijd even heeft stilgestaan. Een zomeravond op de fiets door de omgeving laat je inzien hoe mooi het kan zijn. Van een kappelletje verscholen onder de takken van vermoeide bomen tot een stil ven in het bos. Om de een of andere reden zet je je fiets stil en opeens sta je dan oog in oog met een brutaal ogende vos. Hij kijkt je onderzoekend aan en draait zich na een minuut of wat ontspannen om en verdwijnt zwaaiend met zijn rossige staart tussen de braamstruiken. Een boer leunt op zijn riek, wist met een grote rode zakdoek het

zweet van zijn voorhoofd en knikt zonder een woord te zeggen vriendelijk naar je, een hond rent achter je fiets aan. Het klinkt heel indrukwekkend, maar hij verradt zijn vriendelijke bedoelingen door tijdens het blaffen heftig te kwispelen.

't Hofke is een dorp. Dat zie je aan alles, dat merk je aan alles. 's Ochtends zien wij al voordat je het kunt ruiken dat het brood bij bakker Van Woensel uit de ovens gehaald is. De ramen beslaan en pas later komt de geur van vers brood je tegemoet. Op weg naar basisschool De Boog komen we de mevrouw van de winkel tegen en uiteraard zegt Job iedere ochtend: "Da's de mevrouw van de bakker!" En zo is het jongen, hou haar in ere, want zo regel je voor jezelf een lekker speculaasje als je met je moeder brood gaat halen.

We komen uit een dorp en we wonen in een dorp. Een bijzonder dorp met de stad in de achtertuin. Die cirkel is rond en symbool voor die cirkel is het bankje wat we in de tuin hebben staan. We noemen dit bankje liefkozend 'Fridus' Bènkse'. Fridus Werts was mijn opa en woonde zijn hele leven in Gemert. Aan het Binderseind woonde hij waar de familie al meer dan honderd jaar woonde, waar ooit de boerderij stond en waar in de winkel 'Het Melkhuis' allerlei melkproducten verkocht werden. Als kind kwam ik graag bij hem. Ik werkte met hem in de moestuin, we raapten de eieren bij de kippen en samen foeterden we op de kraaien die de kersen kwamen stelen. Op woensdag at ik balkenbrij met hem, bombalie noemde hij het liever op z'n Gimmerts. Nadat opa me als tienjarig jungske vertelde waar bombalie van gemaakt werd, duurde het toch weer eventjes voor ik het weer wilde eten. In de zomer speelde ik met Kazan de hond onder de grote eikenboom op het gras terwijl opa tevreden een Gouden Agio rookte. Ergens in die tuin stond een vervallen bankje. Ontelbare lagen verf waren stuk voor stuk afgebladderd. Geen lat zat meer goed vast en er waren geen twee dezelfde latten meer op het bankje te vinden. Het was het aanzien niet meer waard en datgene waar het ooit voor bedoeld was, zitten, was met goed fatsoen en zonder kleerscheuren niet meer mogelijk.



**Fridus en Ardina Werts in 1963.**

Nadat opa gestorven was, verdwenen de gietijzeren steunen van het bankje naar een oom in Bergen op Zoom. Oom Henk had de ambitie om het ooit in volle glorie te herstellen. Ruim twaalf jaar later ontving ik vorig jaar een foto van iets wat leek op deze twee steunen, inmiddels overwoekerd met klimop en ander (on)kruid. Of ik ze wilde hebben, oom Henk was er nooit aan toe gekomen ze aan te pakken, zo gaan die dingen. Ja natuurlijk wilde ik ze hebben. En zo gebeurde het. Het bankje kwam na een omzwerving via West-Brabant terug in de regio. Veel later ontdekte ik dat dit bankje al minimaal vier generaties in de familie is. Op allerlei oude foto's dook het bankje op. Kiekjes van de nieuwste zonen en dochters, plaatjes van de eerste verkeringen van mijn ooms en tantes en hier en daar op een huwelijksfoto.

Vol goede moed, gewapend met staalborstels, twee potten verf en mooi nieuw hout heb ik het bankje opgeknapt tot wat het nu is. Het staat nu niet meer onder een eik, maar onder een even machtige notenboom. Niet meer in Gemert aan het Binderseind, maar in Tongelre aan 't Hofke. Dit is de plek waar we een wandeling langs de Kleine Dommel of door de bossen achter de Ministerlaan met een bokbiertje, een kaasje en wijntje bij de buitenhaard afsluiten, op Fridus Bènkse. Dan kijken we met zijn vieren voldaan en tevreden de tuin in.

En soms, heel soms als we daar dan zo tevreden zitten, ruik ik door de rook van de houthaard heen wel eens een Gouden Agio... Maar ja, dat zal wel verbeelding zijn, toch?

Ik draag de wisselpen graag over aan Sonja Kuijpers.



**Fridus en Ardina Werts met hun oudste zoon Jan en overgrootmoeder in 1939.**



Vertrouwd Dichtbij

## ONTMOET- EN GROET- PLEIN:

### *Daginvulling met betekenis*

**Ieder mens heeft een doel nodig, en iedere dag iets leuks en zinvol om te doen. Om dat te stimuleren opent ZuidZorg Extra op 15 april op het Kastelenplein in Eindhoven het eerste Ontmoet- en Groetplein, voor kwetsbare én vitale ouderen en andere mensen die meer invulling in hun leven wensen. Het is een plek waar je kunt deelnemen aan leuke, leerzame en gezonde activiteiten, en waar je tegelijkertijd ook zelf vrijwilliger kunt zijn.**

Het Ontmoet- en Groetplein is een gezellige plek. Een huiskamer, keuken en eetkamer. Weids en open van opzet om elkaar makkelijk te kunnen ontmoeten. Samen met andere lokale organisaties wil ZuidZorg Extra er de onderlinge contacten in de buurt versterken. Als je elkaar tegenkomt en je weet wat iemand kan en wil, ontstaan er vanzelf nieuwe ideeën om elkaar te helpen en te ontmoeten.

#### **Wat kan ik er allemaal doen?**

Samen met een begeleider maak je jouw persoonlijk activiteitenplan. Wat past bij jouw wensen en mogelijkheden? Voorbeelden van activiteiten in het Ontmoet- en Groetplein zijn: samen koken en eten, sporten, breien, taarten bakken, lezen, gamen, puzzelen, kaarten en koffiedrinken. Bijzonder zijn ook de Mannen van Metaal, die bij elkaar komen om ijzeren materialen te demonteren. De opbrengst van het gescheiden afval komt rechtstreeks ten goede aan de Mannen van Metaal zelf die er samen een leuke dag van kunnen organiseren.

#### **Wat kost het om deel te nemen?**

Enkele activiteiten zijn kosteloos. Voor andere activiteiten worden er vergoedingen gevraagd tussen de €7,50 en €15,- om de kosten te dekken. Vaak zit hier koffie/thee, een lunch en/of diner bij inbegrepen. De kosten kunt u ter plekke afrekenen of maandelijks via een automatische incasso betalen.

#### **Voor wie?**

Het Ontmoet- en Groetplein is bedoeld voor kwetsbare én vitale ouderen en andere mensen die meer invulling in hun leven wensen. U hoeft géén cliënt te zijn van ZuidZorg en ook een indicatie is niet nodig. Ook hoeft u geen lid te zijn van ZuidZorg Extra. Leden krijgen wel gemiddeld 10% korting op de activiteiten, dus lid zijn loont de moeite.

#### **Waarom doet ZuidZorg Extra dit?**

Minder eenzaamheid zorgt voor meer verbinding en eigenwaarde, en een groter vermogen om zaken op te lossen. Uw eigen kracht en uw natuurlijke netwerk worden versterkt. Professionals zijn in de buurt om u op weg te helpen en te steunen. ZuidZorg Extra wil hiermee een positieve bijdrage

leveren aan de veranderende maatschappij waarin we leven.

#### **Doe mee!**

We zijn op werkdagen open van 8.30 tot 17.00 uur. U kunt gewoon binnenlopen, zonder afspraak!

**Ontmoet- en Groetplein  
Kastelenplein 173  
Eindhoven**

#### **Meer informatie over ZuidZorg Extra:**

[www.zuidzorg.nl/extra](http://www.zuidzorg.nl/extra)

Telefoonnummer 040-230 8538



#### **WIJ BLIJVEN FIT**

#### **START MET NIEUWE BUITENACTIVITEIT VOOR DE 50-PLUSSER**

**Vanaf donderdag 23 april is er een nieuwe activiteit om samen buiten actief bezig te zijn in de vorm van SPORTIEF WANDELEN**

Sportief wandelen is meer dan gewoon wandelen. Het is een sport met een verantwoorde trainingsopbouw die wordt beoefend onder deskundige begeleiding van Madelon Uijtdehaage van WIJ BLIJVEN FIT.

Het is meer dan wandelen. Het gaat er niet om om van A naar B te lopen, maar wat je onderweg doet. We doen veel verschillende oefeningen zoals:

- \* bewegingsoefeningen
- \* inspanningsoefeningen
- \* lenigheidsoefeningen
- \* krachtoefeningen
- \* techniektraining
- \* balans en coördinatie
- \* beweeglijkheid
- \* ontspanning
- \* oriëntatie

Kortom alles om fit en in conditie te blijven. Daarnaast wordt in de oefeningen op een speelse manier regelmatig een soort hersengymnastiek ingebouwd zodat ook het brein gestimuleerd wordt. Op die manier wordt aan de conditie van het lijf en van het brein gewerkt. En natuurlijk is het wandelen in een groep vooral ook heel gezellig en zorgt voor sociale contacten.

*Waar en wanneer:*

**Donderdagochtend van 08.00 – 09.00 uur start bij het hek voor de Wasvenboerderij.**

**Donderdagochtend van 10.30 – 11.30 uur start bij informatiebord Aalbersepad.**

De kosten zijn 35 euro tot 1 juli 2015. Daarna 70 euro per half jaar. Te voldoen uiterlijk op de eerste lesdag van het nieuwe half jaar.

*Aanmelden:*

Aanmelden kan via het contactformulier op [www.wijblijvenfit.nl](http://www.wijblijvenfit.nl). Maar ook met een telefoontje ( 06 - 33 84 29 34) of een mailtje naar [Madelon@wijblijvenfit.nl](mailto:Madelon@wijblijvenfit.nl).

## SAMEN VERDER

Samen Verder, maar zonder Dorothé en Wim van Dijke.

In het memoriam wordt de gedrevenheid van Dorothé en haar betrokkenheid bij de Gambiaanse gemeenschap op een mooie manier beschreven. Uit respect voor wat zij in Gambia hebben opgericht en voor hun inzet in Tongelre is de actie Samen Verder op het laatste moment nog opgepakt. De collectanten die jaren hebben geholpen, waren dit jaar weer bereid de schouders er onder te zetten. Ook nieuwe mensen hebben meegeholpen met collecteren.

De opbrengst tot nu toe is zeker vierentwintig-honderd euro, een geweldig bedrag.

Een spontane actie, waar ik de collectanten, maar ook de gulle gevers hartelijk voor wil bedanken. HARTELIJK BEDANKT allemaal!.

Betty van Spreuwel



### BRADERIE

**Op maandag 25 mei, 2e Pinksterdag, organiseert Scouting St. Frans voor de 22e keer de braderie op 't Hofke**

Wederom zal het aanbod erg gevarieerd zijn en wordt getracht om geen kramen met dezelfde handel te plaatsen.

Op donderdag 14 mei, Hemelvaartsdag, organiseren we eveneens de braderie op de Tongelrestraat bij winkelcentrum Haagdijk.

Voor nadere inlichtingen tel. 2816186.

Tot ziens op de braderie

## OPENLUCHTMIS KAPELLETJE



## Wat is er te DOEN in ORKA :

x ZATERDAG, 9 mei

VINYLPARTY



x ZATERDAG 13 juni

TOPPOP VIDEOCLASSICS



x ZONDAG 26 juni

ZONERESTIVAL



Voor meer informatie of andere activiteiten zie [www.orkacentrum.nl](http://www.orkacentrum.nl) of op onze Facebook pagina

**Op zondag 3 mei om 11.00 uur wordt bij het kapelletje aan de Loostraat de traditionele openluchtmis gehouden met medewerking van een gelegenheidskoor o.l.v. dhr. Jos Liebens.**

Dit jaar zal het Catharinagilde aanwezig zijn. Na de eucharistieviering staat de koffie klaar en is er gelegenheid voor een gezellig samenzijn. Bij slecht weer is de mis in de Martinuskerk eveneens om 11.00 uur.

Bij voorbaat hartelijk dank namens de werkgroep openluchtmis,  
Ine Gerrits

**IN OF VANUIT 'T OUDE RAADHUIS, 'T HOFKE 15**

⊗ **Maandagmorgen**

**Servicepunt van 10.00 - 11.00 uur.**

⊗ **Maandagmiddag**

**Fiets & Wandelgroep 55+ Tongelre.**

Van april tot oktober fietsen; van oktober tot april wandelen: 1x per 2 weken.

Het fietsen begint om 13.30 uur en het wandelen begint om 14.00 uur.

⊗ **Dinsdagmorgen**

**Handwerken van 9.15 - 11.15 uur.**

Allerhande vormen van handwerken voor dames, met koffie en een gezellig praatje.

⊗ **Dinsdagmiddag**

**Koffie/Thee - Praatmiddag voor vrouwen van 13.15 - 14.45 uur**

⊗ **Dinsdagavond**

**Jeugdschaken van 19.00 - 20.00 uur**

Schaken voor kinderen van 6 tot 12 jaar.

**Dansen voor 50-plussers van 20.00 tot 23.00 uur.**

Entree € 1,00

⊗ **Woensdagmorgen**

**Zwemmen van 8.30 - 9.30 uur.**

Zwemmen in Nuenen en koffie-na in het wijkcentrum.

⊗ **Woensdagavond**

**Schilderen van 20.00 - 22.30 uur.**

Aspirant-schilders zijn van harte welkom.

⊗ **Donderdagmorgen**

**Koffie-uurtje van 10.00 - 11.30 uur.**

Voor bijna niets een lekkere kop koffie of thee en goeie buurt.

⊗ **Elke zondagmiddag**

**Vrije inloop van 13.30 - 16.30 uur.**

Goede koffie, gezellige buurt en mogelijkheid te kaarten of een ander spel te doen.

**Service Punt Oude Raadhuis**

**Wat is het Service Punt?**

Op het Service Punt kunt u terecht met al uw vragen op velerlei gebied zoals bijv. vragen over wonen, uitkeringen, financiën, hulp bij het invullen van formulieren, uw leefomgeving, zorgvragen, hulp bij het bellen naar overheidsinstanties etc.

Bijvoorbeeld: u ontvangt post van een overheidsinstantie, energieleverancier, of andere brieven of formulieren die u niet begrijpt. Mogelijk vanwege een taalprobleem of vanwege de ambtelijke taal die gebruikt wordt.

Wij zijn er dan om u daarmee te helpen. Wij leggen u uit wat er in de brief staat en indien nodig kunnen we samen actie ondernemen. Uw privacy staat hierbij centraal.

**Voor wie?**

Alle bewoners van Tongelre van alle leeftijden.

**Waar en wanneer?**

Iedere maandagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur is er iemand aanwezig op 't Oude Raadhuis bij wie u terecht kunt met uw vragen. Op dit uur zijn we ook telefonisch bereikbaar: 040-2811737.

Via de conciërge van 't Oude Raadhuis kunt u ook altijd een afspraak maken via bovenstaand telefoonnummer.

**WE GAAN WEER WANDELEN !!!!**  
**19<sup>e</sup> Avondwandelvierdaagse door ons mooie Tongelre.**

**Hebt u uw wandelschoenen al ingelopen en de kuiten gesmeerd?**



't Oude Raadhuis organiseert deze vierdaagse onder auspiciën van de Koninklijke Wandel Bond Nederland

**van 18 tot en met 21 mei**

De afstanden die naar keuze gelopen kunnen worden zijn: 2,5, 5, 7,5, 10 en 12,5 km

De officiële wandelmedaille wordt uitgereikt indien men 3 avonden heeft gewandeld en minimaal 5 km per avond heeft afgelegd.

(Kinderen tot en met groep drie, minimaal 2,5 km per avond).

Inschrijfgeld bedraagt: € 4,00 per persoon

**Bij voorinschrijving in 't Oude Raadhuis op woensdag 13 mei vanaf 18.00 uur € 3.50**

Start: iedere avond tussen 18.00 uur en 19.00 uur bij 't Oude Raadhuis.

De laatste avond kan voor de langere afstanden of langzamere wandelaars, eerder gestart worden in verband met de **feestelijke afsluiting** onder begeleiding van **het Eindhovens Muziekcollectief.**

**Zoekt u telefonisch contact met 't Oude Raadhuis? Bel dan tussen 9.00 en 12.00 uur.**



## DANSEN 60+

Gratis proefles dans!



**Goede voornemens voor de lente! Kom in beweging en werk aan uw conditie met dansen op muziek!**

Vrijdagochtend 24 april 2015 houdt de 60+ dansgroep een open les! U bent om 11.00 uur van harte welkom een dansje mee te doen of een kijkje te nemen. Ook op een andere vrijdagochtend bent u om 11.00 uur welkom.

Dans mee met de senioredansgroep van 't Hofke! Al enkele jaren danst een groep dames van 60+ in 't Oude Raadhuis. De dansles wordt gehouden op vrijdagochtend van 11.00-12.15 uur. Voor de dansen gebruiken we vrolijke muziek uit o.a. Italië, Rusland, Polen en de Balkan. Ook doen we line dances.

Er is plek voor nieuwe cursisten! Dansen is goed voor de conditie! Het is een gezellige groep. De lessen worden gegeven door een gediplomeerde dansdocente.

Tijdens de les houden we een korte pauze voor een kopje koffie of thee.

Informatie en opgave: Anne Rietmeijer,  
06-49832158,  
[www.seniorendanseindhoven.nl](http://www.seniorendanseindhoven.nl).



Jongens en meisjes, geef je bij de redactie op als babysitter en wij plaatsen je naam in deze rubriek!

## Wij bieden ons aan als babysitters

**Serina Kakar 24-03-'96, Satijnvlinderlaan 81.**

**Telefoon: 787 77 80 of 06-305 85 801.** Ik zit op het Lorentz Casimir Lyceum, Gymnasium. Misschien nog wat jong maar mij kunt u goed vertrouwen.

**Ik ben Iris van de Vorle (1996), telefoon: 06-46286116**

Ik zit op De Rooi Pannen op vmbo-t en kan altijd oppassen van maandag tot en met vrijdag.

Met vriendelijke groet, Iris van de Vorle.



## ISCOUT-GAME

**Scouting Doornakkers heeft afgelopen 7 maart meegedaan aan een internationale scouting wedstrijd. Het was de bedoeling dat we door middel van allerlei verschillende (digitale) opdrachten punten verdienden.**

Zo waren er groepen die allerlei doe-opdrachten moesten doen. Daar moest, als resultaat en bewijs, een foto of een filmpje van gemaakt worden. Zo moesten we bijvoorbeeld vierkante donuts maken, auto's sorteren op kleur en nog veel meer leuke en bijzondere opdrachten.

Daarnaast hadden we een aantal mensen die reiscvragen gingen beantwoorden. Zij kregen de meest lastige vragen over waar iets precies op de wereld is. Naast vragen en doe-opdrachten werd er ook een verslag gemaakt waar erg veel werk in is gestoken.

Aan het einde van de avond werd de winnaar bekend gemaakt op de Scout website en wij zijn 16<sup>e</sup> geworden van de 253 groepen. We hopen natuurlijk volgend jaar weer mee te doen en ons nieuwe record van de 16<sup>e</sup> plaats te verbeteren.



# Adverteerder in de Kijker

Door Frank de Greef

## STRESSMASTER – PIJNMASTER Ansjeliena & Yolanda Vogels



**Ik heb altijd afspraken gemaakt voor interviews door op de bonnefooi langs te gaan. Eerst effe kennismaken. Bij StressMaster-PijnMaster lag dat wat moeilijk, want de zussen zijn alleen op hun werkplek als er sessies, lessen en trainingen worden gegeven. En dan kun je natuurlijk niet zomaar binnenvallen. Gelukkig had ik via Facebook al met ze kunnen kennismaken doordat ik een week voor dit interview mocht meedoen met een workshop TRE, wat me goed was bevallen.**

Dit interview duurde niet 'n klein uurtje, zoals gebruikelijk, maar bijna twee uur. En toen was nog lang niet alles de revue gepasseerd wat de dames in huis hebben qua persoonlijke ervaring, vaardigheden en trainingen. Ze zijn allebei even enthousiast over wat ze doen en wat ze willen, en ze weten heel goed wat ze voor andere mensen kunnen betekenen. Ze vulden elkaar tijdens het interview steeds aan, wat ik leuk vond om te zien.

### **Kun je uitleggen wat TRE eigenlijk is?**

TRE betekent *Tension, Stress, Trauma Release Exercises*. Ofwel 'Spanning, Stress of Trauma Loslatende Oefeningen.' Grote trauma's maar ook de kleine dagelijkse ergernissen veroorzaken spanningen in je lijf. Gelukkig raak je normaal gesproken de meeste spanning al gauw weer kwijt, maar soms blijven spanningen vastzitten. Bij TRE kun je door het achter elkaar doen van een aantal lichte, vast omschreven lichamelijke oefeningen het lichaam oproepen ook die spanningen los te laten. Het lichaam heeft namelijk zijn eigen geheugen en oplossingen. Wij noemen dat lichamelijke intelligentie. 75 procent van alle ziekten zijn stressgerelateerd! Lichamelijke problemen zoals migraine, lage rugpijn, hoge bloeddruk en eczeem, en emotionele problemen zoals een 'kort lontje,' paniekaanvallen, dwangneurosen en depressiviteit. Alle stress die daarna komt houdt de klachten in stand en verergeren ze soms.

*"Stress veroorzaakt pijn -  
Pijn veroorzaakt stress."*

"Klopt, zonder stress kun je niet leven!" zegt Ansjeliena ronduit. "Ieder mens heeft elke dag vele stressmomenten." Dat wordt me aan den lijve gedemonstreerd als ik via een sensor aan mijn oor word verbonden met een computerprogramma. Wat we gaan doen heet hartcoherentie: ervoor zorgen dat hoofd en hart met elkaar accorderen, op één lijn staan ofwel 'coherent' zijn. Terwijl ik op het beeldscherm meekijk naar een luchtballon die kan dalen en opstijgen (ik zit virtueel in de gondel) worden mijn hartslag en ademhaling gemonitord. Onderaan het beeldscherm staat een balkje met drie vlakjes die v.l.n.r. rood, blauw of groen kunnen oplichten.



**Ansjeliena en Yolanda Vogels bezig met hartcoherentie.**

Als we beginnen geeft het balkje aan dat ik kennelijk in de stress zit, want het linker vlakje kleurt rood. Ansjeliena vraagt me nu om heel bewust adem te halen: door de neus inademen en dan langzaam, via enigszins getuite lippen, uitademen. Oké. Vervolgens vraagt ze me te denken aan een geluksmoment in mijn leven. Ik sluit mijn ogen en denk terug aan die ochtend toen ik bij een opkomende zon in een weiland op een pak kuilvoer zat en me ontiegelijk gelukkig voelde.

"Doe je ogen maar open," zegt Ansjeliena.

En verdomd: als ik naar de computer kijk, blijkt het rechter vlakje op te lichten: groen! Ik vraag nog of ze niet ergens aangezetten heeft, maar Ansjeliena zit demonstratief met de armen over elkaar. Gewoon doordat ik bewuster was gaan ademen en aan fijne dingen dacht, registreerde de computer dat mijn hartslag een regelmatigere ritme kreeg en ik ontspannen werd.

"Denk nu eens aan iets vreselijks wat je hebt meegemaakt," vraagt Ansjeliena.

Ook dat is, helaas, geen probleem.

En jawel, al na vijf seconden kleurt het linker vlakje weer rood: de computer heeft geregistreerd dat ik in de stress ben geschoten.

"Belangrijk hier is om te weten dat als je lichaam in stress is, er adrenaline en cortisol aangemaakt wordt. En die heb je nodig als je in een acute noodsituatie bent. Maar als je tv zit te kijken baten deze stoffen niet. Nee, ze schaden je zelfs. Met hartcoherentie maakt je lichaam diverse hormonen aan (o.a. endorfine, dopamine) die wel goed zijn voor je gezondheid!"

*"Of je nu zegt dat je het kunt, of niet... je hebt altijd gelijk."*

Omgekeerd kun je met hartcoherentie erachter komen waar precies je stressmomenten zitten. Anselijena geeft het voorbeeld van een autocoureur die de hulp inriep van StressMaster-PijnMaster. Zijn trainer had ontdekt dat hij op zijn eigen circuit (wat hij kon dromen) steeds ergens een foutje maakte, maar hij kwam er niet achter waar precies, laat staan waar het door kwam. Hij kreeg een draagbare hartcoherentiemeter mee naar huis, waar hij een aantal keren het circuit mee reed. Vervolgens werden de resultaten in Eindhoven ingelezen op de computer en toen bleek dat de coureur altijd in één bepaalde bocht in de stress schoot. Vandaar ging de sessie verder met de speciale PMA (*Progressive Mental Alignment*) vraagtechniek waarmee vroegere gebeurtenissen met alle gevoelens naar boven kwamen. Uiteindelijk kwam de coureur bij een bepaalde herinnering die de oorzaak vormde van zijn probleem. De verkeerdt opgeslagen gebeurtenis werd daarmee een herinnering zonder de nare fysiologische bijwerkingen. Probleem opgelost!

Indien gewenst kunnen klanten een draagbare *Personal Stress Reliever* - ter grootte van een gsm - mee naar huis nemen of naar het werk. Het helpt je bijv. om snel even, heel gefocust, je boosheid (= stress) los te laten, waardoor je ontspannen een vergadering in kunt gaan. Het kan je op den duur helpen om beter de slaap te vatten en stevig door te slapen, zodat je 's morgens echt fit en verkwikt opstaat. Wie zou dat niet willen?

### **Komen jullie uit Tongelre?**

Anselijena, de oudste van de twee, is weliswaar geboren in Friesland, in de gemeente Tietjerksteradeel, maar toen ze drie was verhuisde ze naar de Johannes Vermeerstraat in Tongelre. Daar werd een paar jaar later zus Yolanda geboren. Ze wonen nu na allerlei omzwervingen weer samen in het ouderlijk huis, waar ze tot voor kort hun moeder als mantelzorgers hebben verzorgd, die twee jaar geleden is overleden. In 2005 zijn ze samen begonnen met coachen.

Anselijena heeft een horeca-achtergrond en daarbij ruim 35 jaar ervaring in het geven van bedrijfstrainingen zoals communiceren, leidinggeven, leer-

*"Geen symptoombestrijding maar de angel uit de oorzaak halen!"*

meester, examineren, onderhandelen etc. Yolanda's achtergrond is beveiliging met continu een oog voor het grote geheel en juist daarin geen details missen. Zij werkt nog parttime bij het gerenommeerde beveiligingsbedrijf Securitas.

### **Hoe zijn jullie hier zo terechtgekomen?**

Rond 2005 gingen we op zoek naar een eigen praktijkruimte. Dat viel niet mee. Je bent al gauw aangewezen op bedrijfsgebouwen waar je vaak 's avonds niet eens meer terecht kunt omdat het gebouw op slot gaat. Dat moesten we juist niet hebben. Toen hoorden we dat woningcorporatie Trudo deze huurwoningen aan de Locomotiefstraat in de verkoop deed en daar zijn we toen, tot ons geluk, voor ingeloot.



**De praktijkruimte en Stressmasterauto aan de Locomotiefstraat.**

### **Hebben jullie een bepaalde benadering?**

Ja. Je kunt het samenvatten met dat wij niet zo zeer psychologisch als wel neurologisch te werk gaan. Vanzelfsprekend doen we onze ogen en oren niet dicht voor de persoonlijke verhalen of traumatische ervaringen van mensen, maar onze benadering is duidelijk niet gericht op het verlichten van pijn en stress door erover te praten. Heel veel mensen praten jarenlang met psychologen en psychiaters zonder dat ze er in feite iets mee opschiepen. Wij zeggen: "De oorzaak van al die pijn en stress zit nog steeds ergens in je lichaam. Waar wij van StressMaster - PijnMaster ons voortdurend op richten is het laten samenwerken van:

- het bewuste met het onderbewuste,
- het brein met het lichaam, en
- het linker met het rechter gedeelte van ons brein.

Het leggen en herstellen van ook nog eens deze drie verbintenissen met elkaar, is de basis van alle behandelingen en therapieën die wij aanbieden."

Overigens geeft Anselijena ook trainingen in snel-lezen en *mindmapping*, cursussen die erg populair zijn bij studenten. En Yolanda geeft stoelmassages en klankschalen-massages. Daarnaast hebben zij eBoeken geschreven over PMA, hartcoherentie en TRE, allemaal gratis te downloaden via de website. Zij leggen daarin o.a. uit wat er in feite allemaal in je hoofd, brein en lichaam gebeurt tijdens stressmomenten en traumatische ervaringen en hoe je die zaken kunt herstellen. Yolanda vult aan: "PMA kan trouwens ook heel leuk zijn hoor. Want met die techniek kun je ook bij vergeten *leuke* herinneringen komen!"

### Wat bieden jullie?

"Al onze therapieën en workshops zijn gericht op meer energie, in balans zijn met gebeurtenissen en levenslust. Met als doel stress- en/of pijnklachten te voorkomen, verminderen en zelfs te laten verdwijnen. Je krijgt een *toolbox* met tips, trucs en taken om een Master te zijn in het positief beïnvloeden van jouw Stress en Pijn.

Wil je al een start maken? Kom dan voor een twee uur durende TRE-workshop, tijdelijk voor slechts 10 euro! Aanmelden kan via onze site."

#### StressMaster – PijnMaster

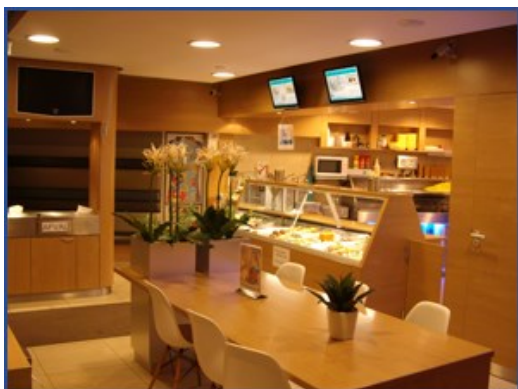
Anselijena en Yolanda Vogels  
Locomotiefstraat 52, 5641 TT Eindhoven  
06-22330650 of 06-27611022  
info@stressmaster.nl

[www.stressmaster.nl](http://www.stressmaster.nl)

### CAFETARIA 'T HOFKE ONDERSCHIEDEN MET KEURMERK GOED GEFRITUURD!

Maandag 16 maart 2015 ontvingen de eerste 17 professionele frituurbedrijven in Nederland, het Goed Gefrituurd Keurmerk. Een van hen was onze eigen Cafeteria 't Hofke van Harrie Smits. Proficiat!

Op de website van het Nederlands Frituurcentrum en op de consumentenwebsite Goedgefrituurd.nl, staat duidelijk uitgelegd hoe de eerste 17 professionele frituurbedrijven voor het keurmerk in aanmerking zijn gekomen.



# Tuintip van de maand

**SOONTIËNS**  
Tuincentrum • Hoveniers

## Tuintip voor april: De onbekende blaasspirea

Door Jeroen Soontiens

In elke tuin is wel een hortensiastruik te vinden. En ook de lavendel, rhododendron, skimmia en buxus zijn heel algemeen. Gelukkig zijn er ook veel minder bekende planten voor diegene die eens een keer iets anders wil proberen. Zo'n onbekende heester is de blaasspirea.

De blaasspirea (*Physocarpus*) is een makkelijk groeiende struik. Van origine komt de plant uit het oosten van Noord-Amerika. De struik is hierdoor prima winterhard. Het blad is getand en lijkt veel op de inheemse veldesdoorn. De bloei begint in mei en kan doorlopen tot in juli. De bloemen staan in bolvormige schermen bij elkaar en zijn aantrekkelijk voor insecten, zoals bijen en vlinders.

Het is een struik die ook goed is toe te passen op moeilijke plaatsen in een tuin, zoals in de slagschaduw van bomen of grote heesters. Hij wordt dan minder hoog en blijft compacter. Deze heester is goed te combineren met sterke bodembedekkers zoals klimop, maagdenpalm of dwergmispel.

Er zijn diverse varianten van deze struik verkrijgbaar. De geelbladige soort heet *Physocarpus* 'Darts Gold'. Deze plant loopt in het voorjaar prachtig uit met goudgele bladeren. De struik wordt ongeveer 1,5 meter hoog en bloeit met witte bloemschermen.

De paarsbladige soort *Physocarpus* 'Diabolo' heeft donkerpaars blad en is een krachtige groeier. Hij groeit uit tot een manshoge struik van zo'n 2 meter. De witte bloemen met een zweempje roze steken fraai af tegen het donkere blad. Een meer roodpaarse variant is de *Physocarpus* 'Lady in Red'. Deze wordt minder hoog.

Het onderhoud van deze heester gebeurt door verjongingssnoei. Hierbij worden de oudste, minst vitale takken weggehaald. De snoei kunt u het beste aan het einde van de winter uitvoeren, voordat de struik uitloopt.



## PLEZIER IN BEWEGEN!

**Na jarenlang gewerkt te hebben als kinderfysiotherapeute in Tongelre is per 1 oktober 2014 Joline van Veldhuyzen met pensioen gegaan. Inmiddels is de praktijkovername volledig gerealiseerd en gaan we op dezelfde voet verder, maar nu met een aantal nieuwe, enthousiaste therapeuten. Hierbij willen we ons graag in het kort voorstellen.**

Onze praktijk, Brink Kindertherapie richt zich specifiek op de motorische ontwikkeling en houding van kinderen van nul tot achttien jaar. U kunt terecht voor motorisch onderzoek, advies, behandelingen of groepslessen voor kinderen. Op dit moment wordt de praktijk gevormd door twee gespecialiseerde therapeuten: Monique Luijten, kinderoefentherapeute en Tamara Maas, kinderfysiotherapeute. Door de nauwe samenwerking tussen deze disciplines worden de sterktes en kennis van beide specialisaties gecombineerd, om zo te komen tot de beste zorg voor kinderen.



Kinderoefentherapie en kinderfysiotherapie helpen kinderen die problemen hebben om motorische vaardigheden onder de knie te krijgen, zoals huppelen, touwtje springen, schrijven of fietsen. Het is niet altijd vanzelfsprekend dat kinderen dit soort vaardigheden makkelijk en spelenderwijs leren. Sommige kinderen zijn onhandig, vallen regelmatig of stoten steeds dingen om. Andere kinderen zijn angstig om te bewegen bijvoorbeeld bij het klimmen en koprollen of zijn bang om te vallen. Daarnaast kan er een afwijkende ontwikkeling zijn waardoor een kind achterloopt op leeftijdsgenoten. Maar dit hoeft niet, soms is er geen duidelijke reden waarom een kind niet goed mee kan komen bij leeftijdsgenoten, het buiten spelen, gymmen of het werken in de klas.

Het is daarom soms nodig dat kinderen wat hulp krijgen bij het aanleren van vaardigheden. Of dat het kind moet leren om zo optimaal mogelijk te leren bewegen. Kinderen met houdingsproblemen kunnen ook terecht bij Brink Kindertherapie. Wij behandelen ook zuigelingen met een voorkeurshouding of andere ontwikkelingsproblemen. Deze

behandeling bestaat voor een groot deel uit hanteerings- en speladviezen aan ouders.



Behandelingen, kinderoefentherapie en kinderfysiotherapie worden vergoed vanuit de basisverzekering en aanvullende verzekering aan kinderen onder de 18 jaar. Brink Kindertherapie is 'direct toegankelijk'. Dit wil zeggen dat u ook zonder verwijzing van een arts terecht kunt bij ons. De therapeut kan ook aan huis komen als dat nodig is. Heeft u vragen over de therapie of motoriek van uw kind? Neem dan gerust contact op. Ons adres is: Tongelresestraat 207d (in Medisch Centrum Haagdijk) tel. 06- 839 40 378. Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website [www.brinkkindertherapie.nl](http://www.brinkkindertherapie.nl) of stuur een e-mail naar [info@brinkkindertherapie.nl](mailto:info@brinkkindertherapie.nl).

Advertentie



## TE KOOP

**(IN PRIJS VERLAAGD) €249.500 K.K.**

Wolvendijk 140

5641AT Eindhoven

Perceel 257m<sup>2</sup>

Inhoud 435m<sup>3</sup>

[www.funda.nl](http://www.funda.nl)

# Wat leeft er in de Geestenberg?

## BEKENDE ZANGER JAN SMID WOONACHTIG IN GEESTENBERG?



**Helaas voor de fans, maar mijn naam schrijf je met een d. Ik las met veel interesse het stukje van Hans over de oude tijd in de Geestenberg. Toen ik in 1987 naar de wijk kwam, waren veel van deze zaken al verleden tijd, of kreeg ik ze niet bewust mee. Voor mij bestaat het Karregat voornamelijk in de woorden 'was' en 'wordt' . Er waren dingen te doen en er komen nog zaken bij. Helaas kan ik het woord 'is' wat weinig gebruiken. Erg jammer dat er zo weinig in het Karregat 'is'`**

Toen ik, mijn naam is Jan Smid, in 1987 besloot binnen Eindhoven te verhuizen was de keuze voor de wijk eigenlijk wel duidelijk. Geen straat, stoep, voortuin, huis, achtertuin, brandgang enzovoorts voor mij. De wijk, die voor mijn gevoel 'Karregat' heet, was aantrekkelijk door haar speelsheid in vorm en kleur. Er is ook wel veel plantengroen. Toen ik voor proef door de wijk liep of fietste, gaven het aanzicht en de mensen me een goed gevoel. Ik kende een aantal leuke mensen in de wijk, waar ik bij hen thuis ook aangenaam verrast werd door het speelse interieur. De trap in de open kamer, vooral bij de drive-in, beviel me erg. Het moest dan ook een drive-in worden, maar daar kwam ik op terug. De combinatie drukke weg, spoorovergang, kruising en dierenasiel leken te veel op mijn oude situatie uit Stratum wat lawaai betreft. Misschien was ik wat overgevoelig, maar binnen in de wijk, aan het Heerkensveld vond ik een aantal rustige alternatieven. En daar stonden geen drive-ins te koop. Het was weer eens zo'n moment in de wijk, dat er veel te koop en zelfs leeg stond. Dus een mooi drielaags huis met garages, op het zuiden gericht beviel me van alle kanten. En nog steeds.

In deze tijd had ik een zeer verre LAT relatie, en deze Pariëner is later bij mij in komen wonen, nu als mijn wettige echtgenote. Ik vertel dit, omdat ik bij haar komst gewaarschuwd had dat ze wel

Nederlands moest leren, want de Franse taal, dat kunnen maar weinig mensen in Nederland spreken. Het arme mens is dus twee jaar lang op integratie cursus geweest, alleen dat heette toen nog niet zo. Het resultaat was niet zozeer dat ze goed Nederlands spreekt en acceptgiro's kan invullen, maar meer dat alle andere cursisten zich nu redelijk in het Frans kunnen redden. Tot wanhoop van de docenten Nederlands. En in de wijk blijken velen Frans te kunnen en willen spreken, dus mijn Marietje vermaakt zich prima tijdens het winkelen en het hondje uitlaten. In het begin moest ze bij de LIDL nog wel eens een eierleggende kip nadoen in woord en gebaar. Nu leert ze het daar werkzame personeel menig woordje Frans.

Wat ze duidelijk mist in het Karregat is het terrasje, waar men vaak bij een kopje koffie en een taartje gesprekjes aanging met andere bezoekers. Ze schijnt er zelfs eens een Frans gezongen serenade genoten te hebben. Haar contacten met wijkgenoten baseren zich nu voornamelijk op haar dagelijkse wandelingen met het hondje Fanny, een wit-bruin Kooikerhondje waarbij ze zeker uw aandacht vestigt op de zwarte oorpuntjes als doorslaggevend raskenmerk. En uiteraard is Fanny tweetalig.



**Marie Rose en Kooikerhond Fanny.**

Als in Oisterwijk werkend docent kom ik minder in de wijk, maar mijn hobby's, gecombineerd met de garages achter het huis, hebben veel contacten met jong en oud gebracht. De Amerikaanse auto's, vaak in verschillende staat van onderhoud, de zwarte strandbuggy, nog wel eens een keer een boot of wat dan ook. Velen maakten een praatje bij de garages. Technische tips worden daarbij uiteraard uitgewisseld. Maar ik 'beun niet bij', zoals dat heet. Mensen met (technische)



**De zwarte strandbuggy.**



**Jan en zijn Chevrolet Monte Carlo. De Chevrolet met de langste motorkap ooit.**

problemen bespreken die vaak met me, en ik help ze graag met raad en daad uit de brand. Maar daarnaast raad ik vriendelijke en uitstekende buurtbedrijven aan voor meer definitieve oplossingen. Het aangename gevolg is wel dat velen me kennen en aanspreken. Dus word ik ook wel gevraagd om aan activiteiten deel te nemen. Als de tijd dat toelaat doe ik dat ook graag, want ik ben ook van mening dat een goede sociale structuur in een wijk erg positief is en het leven veel prettiger maakt. De Buurtpreventie Geestenberg is een voorbeeld. We lopen niet dagelijks te surveilleren, maar hebben meer een sociale waakstructuur, waarin regelmatig overleg en acties over het wel en wee van de wijk en de bewoners centraal staan. We seinen elkaar, de gemeente en de buurtbrigadier in als dat nodig lijkt. Soms surveilleren we in een heus uniform samen met de buurtbrigadier en eventueel andere politieagenten om buurtbewoners te wijzen op zwakke punten rondom de veiligheid van hun huis. Informatie naar buurtbewoners en elkaar blijkt erg belangrijk. Tot enige tijd geleden hadden we daarom ook de Nieuwsbrief Geestenberg, die we huis aan huis konden bezorgen dankzij een bijdrage van een aantal medewerkers en uiteraard de gemeente. Helaas is daar geen budget meer voor, zodat informatie over de wijk nu te vinden is op

Facebook. De samenwerking met 'Rond 't Hofke' is daar ook een gevolg van. Misschien is het recente initiatief in de Doornakkers ook een idee voor ons? **Wat valt me zo nog op in de wijk?**



**Samen de wijk onderhouden.**

De terreur van de schuttingen. Ondingen zijn dat. Ze zien er vaak niet (meer) uit, vormen een prima opstapje voor inbrekers om daarachter ongezien hun werk te doen, blokkeren veel sociaal contact, vooral als ze ook nog eens hoger dan twee meter zijn. Ondanks het verkoopargument van natuurlijk materiaal zijn ze zo dood als een pier door chemische behandeling. Stook ze dus echt niet in de houtkachel, daar hoort alleen onbehandeld, ongeverfd hout in. Geen vogel voelt zich er in thuis, geen egel kan er onderdoor. Heggen, de muurtjes, gaas met planten, laten ze alsjeblieft terugkomen.

Hondenpoep en zwerfvuil. Dat valt dus heel erg mee. Vroeger liep ik een paar keer per week in een hoop, nu zelden. Heb ook een tijd lang met grijper en zak zwerfvuil opgeruimd. Was daar trouwens niet de enige in. Maar tegenwoordig is het stukken beter. Een pluim voor de jeugd en de hondenbezitters. Soms is er nog een nieuwkomer die niet weet dat we in de wijk hondenpoep opruimen. Maar na een tijdje vlaggetjes plaatsen dringt het dan wel door, is mijn ervaring. Met groen in de wijk gaat het ook weer steeds beter. Er is, door de gemeente ondersteunde aanplant door bewoners. En we worden in de straat met regelmaat opgeroepen om te schoffelen. Het resultaat mag er zijn. Ook de groene daken, goed voor de natuur, portemonnee, tegen fijnstof en regenwater overlast, voor energiebesparing, ze vallen niet zo op maar komen er steeds meer.

Marie Rose en ik hopen samen nog lange tijd met plezier in onze bijna Bloemkoolwijk te blijven wonen.

Jan Smid

# Rondom de Boerderij



Gasterij 040 787 0707

Tussen de Molens 040 787 0708

Natuurwerkgroep 040 787 2864

[gasterij@wasven.nl](mailto:gasterij@wasven.nl)

[winkel@wasven.nl](mailto:winkel@wasven.nl)

[natuurwerkgroep@wasven.nl](mailto:natuurwerkgroep@wasven.nl)

Adres Wasvenboerderij:

Celebeslaan 30  
5641 AG Eindhoven

## Activiteiten in en rondom de Wasvenboerderij in april en mei

De lente komt eraan, dat is aan alles te merken. Wij bij het Wasven verheugen ons op het mooie weer en al het lekkers dat de natuur ons biedt. Kom ook genieten: Tot ziens bij het Wasven.

Expositie: Nature	Tot 26 april op De Overloop
Natuurthema-avond: "IE: een MUIS!"	24 april om 19.00 uur in De Schop
Aspergeweekend bij de Gasterij	24 tm 26 april in De Gasterij
Expositie: met Potlood en Penseel	Opening 1 mei om 14.00 uur
Natuurwerkochtend	9 mei in De Schop
Expositie Jack van Gerwen	9 mei t/m 28 juni, De Overloop
Bakmiddag voor kinderen: Bollen in mei	13 mei om 13.30 uur in De Schop
Tuinthema-avond: De helende natuur	21 mei, 19.00 uur in De Schop
Natuurthema-avond: Op weg naar de Watermolen van Coll	29 mei om 19.00 uur bij De Schop

## Natuurthema-avond voor de jeugd: "IE een MUIS!"

Je zal er best wel eens eentje hebben gezien. Een muis. Je schrikt even, of je bent er helemaal niet bang van. Er leven verschillende soorten in onze omgeving, maar welke? Het is een zoogdiertje dat op het 'menu' staat van allerlei prooidieren. Kom jij kennis maken met het leven van een muis?



Kom je ook naar De Schop op 24 april? Het wordt weer leerzaam en gezellig én een beetje spannend! Het is voor kinderen van 6 tot 12 jaar. We beginnen om 19.00 uur en eindigen om 21.00 uur. Deelname is € 2.00 per kind. Je hoeft je van tevoren niet aan te melden.

## Expositie: Met Potlood en Penseel

Met Potlood en Penseel is de grootste Eindhovense vereniging voor amateur schilderkunst. Eén van de groepen, de maandagmorgengroep onder begeleiding van Dré Saanen, exposeert op de Overloop bij het Wasven. Het thema van de expositie is: 'Voor het poëtisch oog'. Iedere exposant heeft, naast schilderwerk een gedicht gezocht of gemaakt, passend bij het werk.

De tentoonstelling wordt geopend op vrijdag 1 mei om 14.00 uur door Dré Saanen. U kunt de tentoonstelling bezichtigen op 1, 2 en 3 mei tijdens de openingstijden van De Gasterij.

Meer informatie over de Schildervereniging 'Met Potlood en Penseel' kunt u vinden op [www.potloodenpenseel.dse.nl](http://www.potloodenpenseel.dse.nl).

## Natuurwerkochtend voor groot en klein

Op zaterdag 9 mei organiseert de Natuurwerkgroep de maandelijkse Natuurwerkochtend voor groot én klein. Er is altijd van alles te doen in het Wasvengebied. Het is gezellig om samen aan de slag te gaan om onze leefomgeving nóg mooier te maken. En het is heerlijk om fysiek bezig te zijn in de natuur. Zin om mee te helpen? Je bent van harte welkom!



We verzamelen bij De Schop. We beginnen rond 9.00 uur met klussen en eindigen om ongeveer 12.30 uur. In de pauzes zorgen wij voor koffie of thee met iets lekkers! Voor meer informatie: [natuurwerkgroep@wasven.nl](mailto:natuurwerkgroep@wasven.nl)

## Expositie Jack van Gerwen

Vanaf 9 mei exposeert beeldend kunstenaar Jack van Gerwen zijn werk op de Overloop van de Wasvenboerderij. Jack is geboren te Bergeijk in 1956. Als autodidact is hij op jonge leeftijd begonnen met de air brush. Daarnaast is hij ontwerpen gaan maken voor cadeaupapier, behang, etc. Jaren later is hij in contact gekomen met een bekende fotograaf (Hans Kuhr) en is hij freelance voor fotostudio's gaan schilderen. Hij schilderde van alles: van



achtergronden (12m x 15m) tot A4 formaat, van decors tot modellen, eigenlijk alles wat maar voorbij kwam. Toen Photoshop zijn intrede deed had hij de keuze, achter de computer of iets anders... Dat werd dus iets anders! Hij heeft alles in zijn auto geladen en is naar Portugal gereden...



Daar heeft hij ongeveer 15 jaar doorgebracht met het maken van wandschilderingen in hotels/bars/restaurants. Ook maakte hij schilderijen die hij daar exposeerde en had hij een tijdje een galerie in het dorpje Odiáxere in de Algarve. Jack is inmiddels weer een aantal jaren terug in Nederland en exposeert bij het Wasven met schilderijen, foto's, beschilderde foto's en lichtskulpturen. Meer informatie vindt u op zijn website: [www.kubbuske.nl](http://www.kubbuske.nl).

### Bakmiddag voor kinderen: Bollen in mei



Elke tweede woensdag van de maand kunnen kinderen van 6 tot 10 jaar onder leiding van bakker Ralf zelf iets lekkers bakken. Op woensdag 13 mei kun je weer samen met de bakker aan de slag in De Schop. Dit keer gaan we aan de slag met brooddeeg. We bakken (brood)bolletjes in mei.

We beginnen om 13.30 uur en om 15.00 uur zijn we klaar. De kosten bedragen € 3,50 per kind. Er kunnen maximaal 20 kinderen meedoen. Schrijf je van tevoren in via: [winkel@wasven.nl](mailto:winkel@wasven.nl). Breng de bevestiging van jouw inschrijving mee als je komt bakken.

### Tuinthema-avond: De helende tuin



Bij het Wasven vindt elke maand een tuinthema-avond plaats, georganiseerd door stichting Velt. Uitgangspunt is het biologisch/ecologisch tuinieren. Soms worden er uitstapjes gemaakt naar aanvullende thema's zoals het verwerken

van voedsel, de landbouw en landschapselementen.

De natuur is een hele grote kruidentuin. Er zijn veel eetbare en drinkbare planten en kruiden te verzamelen. Planten zijn onze belangrijkste voeding: ze leveren energie, bouwstoffen, vitamines en mineralen. Verder maken planten en kruiden ook nog stoffen die voornamelijk bedoeld zijn om zichzelf te verdedigen tegen aanvallen van insecten, schimmels en bacteriën. Het zijn juist deze stoffen die veelal een geneeskrachtige werking hebben. Vooral planten en kruiden in de vrije natuur maken deze stoffen, maar ook gekweekte kruiden zitten er vol mee. Welke stoffen zijn dit en wat kunnen ze voor ons betekenen? Dit hoort u bij de tuinthemalezing. De lezing wordt verzorgd door Velt-lesgeefster Paula van Lingen.

Wilt u meer weten? Kom dan luisteren op donderdag 21 mei in De Schop. De avond begint om 19.00 uur en eindigt rond 21.30 uur. De kosten bedragen € 5,-.

U kunt zich aanmelden via [tuinderij@wasven.nl](mailto:tuinderij@wasven.nl).

### Natuurthema-avond: Op weg naar de watermolen van Coll.



Met speciaal vervoer gaan we naar de watermolen van Coll. De molen werd eind 1800 geschilderd door de wereldberoemde kunstschilder Vincent van Gogh. De molen is al bijna 700 jaar oud en wij genieten er iedere keer weer van.

Maar óók van het pannenkoekenmeel wat daar wordt gemalen, waar je ouders heerlijke pannenkoeken van kunnen bakken. Jammie!

Omdat het dit jaar Van Gogh jaar is, gaan we de molen ook, net als Vincent van Gogh, proberen te schetsen op papier, tenminste, als het mooi weer is. Anders gaan we alleen daar op natuuronderzoek uit. Trek sowieso stevige schoenen of laarzen aan en iets met lange mouwen, want er kunnen muggen zitten.

Ga je ook mee op schildersavontuur? We vertrekken om 19.00 uur bij de boerderij van het Wasven en zijn om 21.00 uur terug. De entree is € 2,00 per kind en het is voor kinderen van 6 tot 11 jaar.

### Facebook en Twitter

De informatie in deze rubriek kan verouderd zijn op moment van uitgave. Op de website [www.wasven.nl](http://www.wasven.nl), facebook de Wasvenboerderij en twitter wordt het laatste (bijgewerkte) nieuws ook digitaal verspreid.



---

## BUURTPREVENTIE IN 'T HOFKE GAAT VAN START.

Vanuit het leefbaarheidsteam 't Hofke ontstonden ideeën over het oprichten van wijkpreventie. Doel is het bevorderen van de veiligheid en het gevoel van veiligheid. Om het een en ander beheersbaar te houden werd besloten om binnen twee gebiedsdelen te starten. Eén gebied betreft de hoogbouw van de vlinderflats en het andere deel is het gebied tussen de spoorlijn Eindhoven – Venlo, 't Hofke en de Loostraat. Ook in de wijk Beauregard bij het Ambonplein ontstond belangstelling.

Voornamelijk door persoonlijke benadering zijn enthousiaste vrijwilligers gezocht en al snel meldden zich voldoende mensen om verdere plannen te kunnen maken. In de maand februari hebben 38 belangstellenden, ieder gedurende twee avonden, een cursus gevolgd over buurtpreventie. Inmiddels wordt een nieuwe cursus gepland omdat er al weer voldoende nieuwe belangstellende vrijwilligers zijn. Op dit moment hebben 5 vrijwilligers uit de hoogbouw van de vlinderflats de cursus gevolgd. Zij zijn inmiddels voorzien van de benodigde hesjes en lampen en kunnen van start. Vanuit deze groep wordt uitbreiding gezocht naar de aangrenzende laagbouw. Drie nieuwe vrijwilligers gaan deelnemen aan de nieuwe cursus en nieuwe deelnemers daar zijn van harte welkom.

Vanuit de wijk Beauregard heeft één vrijwilliger de cursus gevolgd en een tweede vrijwilliger staat gepland voor de nieuwe cursus. Ook daar worden

nieuwe vrijwilligers gezocht.

Uit het gebied tussen de spoorlijn Eindhoven-Venlo, het Hofke en de Loostraat hebben 32 vrijwilligers de cursus gevolgd en staan acht belangstellenden gepland voor de nieuwe cursus. Maandag 23 maart is deze groep gestart en maken zij in koppels van twee hun rondes door hun wijk. Ook uit dit deel van onze wijk zijn nog nieuwe vrijwilligers van harte welkom.

De hele groep enthousiaste vrijwilligers is opgebouwd uit jongeren en volwassenen. De minimumleeftijd is achttien jaar. Elk gebied heeft of krijgt coördinatoren die samen met hun eigen groep, in onderling overleg, invulling geven aan buurtpreventie. Uiteraard bepalen de mensen zelf hoeveel tijd zij willen besteden en hoe vaak zij beschikbaar zijn om de veiligheid in hun woongebied te verhogen.

Hebt u belangstelling of heeft u vragen, neem dan contact op via [www.buurtpreventiehethofke@gmail.com](mailto:www.buurtpreventiehethofke@gmail.com).

Bekijk ook eens onze Facebookpagina: <https://m.facebook.com/thofke>

Hier delen we actief informatie over het Buurtpreventieteam en de onderwerpen die bij het Leefbaarheidsteam besproken worden. Op deze manier proberen we de wijk actief te informeren en te betrekken bij de veiligheid van onze wijk.



**Vrijwilligers van het buurtpreventieteam aan het werk.**



## ONTMOETINGSKERKGEMEENTE

Meerkollaan 3, Eindhoven.

[www.pkn-eindhoven.nl/ontmoetingskerk](http://www.pkn-eindhoven.nl/ontmoetingskerk)

Facebook: Ontmoetingskerk Eindhoven

Twitter: ProtestantEindhoven

<b>26 april</b>	10.00 uur dominee Van der Beld
<b>3 mei</b>	10.00 uur dominee Janssen
<b>10 mei</b>	10.00 uur dominee Janssen
<b>17 mei</b>	10.00 uur dominee Boekenstijn

### Kerkdiensten op zondag:

Tijdens alle diensten is er kindernevendienst voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Op de 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> zondag van de maand is er voor tieners een aparte viering (jeugdkerk).

15 april om 20.00 uur in de Ontmoetingskerk:  
Verder kijken dan je neus lang is, een avond over Kunst en Bijbel.

26 april: bezoek aan MAS (Museum aan de Stroom) in Antwerpen. De vaste expo 'Leven en dood. Over goden en mensen' deelt ideeën over leven en dood in verschillende culturen en levensbeschouwingen. Er wordt samen met auto's gereden, verzamelen om 12.00 uur bij de Ontmoetingskerk.

Opgave is noodzakelijk bij Giny Middel, e-mail: [gi.middel@planet.nl](mailto:gi.middel@planet.nl) of tel. 040-2134044.

30 april om 20.00 uur: Een avond met Berthilde van der Zwaag, over 'Christusverschijningen in deze tijd'.

Ook in deze tijd zijn er mensen die een Christusverschijning ervaren zoals dat in het Nieuwe Testament en de geloofstraditie beschreven wordt. Er wordt meestal niet over gesproken. Berthilde van der Zwaag heeft deze ervaringen onderzocht voor haar afstuderen aan de Vrije Universiteit.

Op donderdag 30 april vertelt ze in de Ontmoetingskerk over haar onderzoek. Aan de orde komen de situaties waarin zo'n verschijning plaatsvindt en wat de gevolgen ervan zijn voor de mensen die het meemaken. Ook wordt gekeken naar de redelijkheid van de bewering van mensen dat ze Christus hebben waargenomen. Is dat louter een geloofsuitspraak of kan het worden onderbouwd met argumenten vanuit het redelijk denken.

Berthilde van der Zwaag is Geestelijk Verzorger in Maxima Medisch Centrum Eindhoven en Veldhoven.

6 mei: Instuif – inloopmorgen met een kort gesprek over een thema. Deur gaat open om 10.30 uur. Er is ruimte voor een spelletje, koffie en thee, we eten ons meegebrachte brood op en u krijgt aan het eind een kopje soep.

### Contactpersoon

Hannie Luiten, tel. 040-2123501

E: [gfjluiten@steenlui.nl](mailto:gfjluiten@steenlui.nl)

NB. Tenzij anders vermeld, zijn alle bijeenkomsten in de Ontmoetingskerk, Meerkollaan 3 te Eindhoven.

## MOMENTEN MET



In deze rubriek worden onder verantwoordelijkheid van Rond 't Hofke maandelijks de kerkberichten en een informatieve kerkelijke tekst geplaatst.

## PAROCHIE SINT JORIS

Kerkwijkcentrum (KWC) Tongelre, naast de Martinuskerk:

telefoonnummer KWC Martinus: 040-2811324.

Bij afwezigheid vrijwilligers KWC: 040-2110467 (Parochiecentrum St.Joris).

Emailadres: [kwctongelre@parochiesintjoris.nl](mailto:kwctongelre@parochiesintjoris.nl)

Website: [www.parochiesintjoris.nl](http://www.parochiesintjoris.nl).

### Openingstijden:

**maandag, dinsdag en vrijdag van 10.00-12.00 uur.**

Hier is iedereen welkom voor vragen, koffie of een gezellig praatje. Op dinsdag- en vrijdagochtend is kapelaan P. Geelen aanwezig.

Elke 3e zondag van de maand is het KWC na de kerkdienst geopend voor een kop koffie en een gezellige babbel.

## Overzicht diensten

### Familieberichten:

#### Uitvaart

13 maart Gerrit Hegener, 84 jaar

14 maart Mia Sloots – Verstappen, 86 jaar

20 maart Marietje Rommers – Cox, 86 jaar

#### Doop:

29 maart Vàyen Huiskes

#### Oproep

Wij zijn dringend op zoek naar een nieuwe medewerk(st)er in verband met overlijden en ziekte.

## EN TOCH STEEK IK EEN KAARSJE OP

Door Wim van de Wiel



Een groep mensen tijdens een mis tegenover 't Kapelletje

**Een jaar geleden waren we met ruim 500 personen bijeen rondom de Mariakapel aan de Loostraat. Het was een geweldige reünie van mensen, van wie er verscheidenen 60 jaar tevoren betrokken waren bij de bouw en inzegening in 1954. Een prachtige bijeenkomst bij de boerderijen van de familie Rovers, voorafgegaan door een eucharistieviering met een ervaringsvolle preek van de pastoor, die daags tevoren terugkwam van bedevaart naar Lourdes.**

Midden in diezelfde meimaand zijn we ook met een dertigtal Tongelrenaren in eigen auto's op bedevaart gegaan naar Aarle-Rixtel. In de jaren daarvoor gingen we naar Binderen, Ommel en naar de heilige Eik in Oirschot. We vierden een sfeervolle dienst en daarna een samenzijn met een kop koffie en een stuk vlaai.

Vaak vraag ik mij af wie of wat zoveel mensen bijeen brengt.

Natuurlijk is het prachtig om elkaar te ontmoeten, maar meer nog is er een sfeer van saamhorigheid en van je thuis voelen.

Is 't het samen beleven van gebeden en gezangen of het weer ondergedompeld zijn in de symbolen en de tekenen van het christelijk geloof. Toch wil of kan niemand weer terug naar de tijd dat religie of wereldbeeld antwoorden wist en gaf op alle vragen van het leven, een tijd waarin we vertrouwden op de autoriteit van onze leiders of herders.

Wij zijn de laatste tientallen jaren meer persoonlijk denkend en voelend geworden en ik zie velen vanuit hun eigen spiritualiteit op zoek, naar hun eigen kern, naar hun invulling van begrippen als God en Leven. Bij mij borrelen dan beelden op als: 'Liefde', 'Vader en Moeder', 'Geborgenheid en Thuiskomen', 'Jezelf-zijn', 'Rust vinden'.

Toch even terug naar Moeder Maria.

Een vrouw loopt vanuit 't Hofke naar de kapel, gaat er binnen, voelt zich even op haar gemak en

steekt een kaarsje op. Een fietser onderbreekt zijn tocht, zet zijn fiets tegen de molensteen. Een volgende rijdt rustig door terwijl hij vluchtig een kruisje slaat.

Je komt even thuis, je voelt je geborgen:

Moeder of Vader kunnen jouw problemen niet oplossen, maar ze proberen met jou mee te voelen en te begrijpen.

Moeder of Vader kunnen jouw pijn, jouw rugzak niet dragen, maar ze nemen die wel even van jouw schouders en laten je zo weer op kracht komen. Je voelt je even thuis en samen met jou zullen ze lachen, blij zijn en huilen bij verdriet.

Vader en Moeder luisteren naar jou, ze horen de woorden die je uitspreekt in je hart, ook al weet jij dat er vragen zijn waarop geen antwoord te geven is.



Bij een moeder van 38 en spil van een opgroeiend gezin (kinderen van 14, 16 en 17) wordt een ernstige ziekte geconstateerd. Zij, haar man en ook de kinderen zijn ontredderd, 't is een ramp. "Goeie God, hoe kan dit nou, dit laat je toch niet toe!" Hemel en aarde, doctoren en specialisten worden bewogen, novenen worden gehouden en kaarsen in 't het kapelleke aangestoken. Tevergeefs!??

Een stuurlaars gezin zonder koers met sombere vooruitzichten. Een zus van de overleden moeder neemt het gezin onder haar hoede. Met eenvoudige, zachte hand en met een groot hart stuurt en begeleidt ze. Binnen haar eigen gezin vangt zij man en kinderen op, laat ze toe in haar leven en blijft hen nabij. Dag in dag uit, week in week uit en ook tijdens verjaardagen, feesten en droeve dagen. Zus en haar man zijn een veilige haven en een steun voor hun eigen kinderen en voor de kinderen van haar overleden zus: Zij schept geborgenheid en creëert een zodanig thuis dat zij ook nu nog naast de eretitel 'oma' van haar eigen kleinkinderen, die van 'omi' mag dragen van de kleinkinderen van haar zus.

Liefde, geborgenheid mag je BELEVEN, alleen en samen met anderen; Thuiskomen en naar huis brengen moet je DOEN.

Uiteindelijk gaat het er niet om wat je bent, maar wie en hoe je bent als mens.

En daarom steek ik toch graag een kaarsje op.

# Ankerpunt voor de wijk Berckelhof

Generaal Cronjéstraat  
3, 5642 MH Eindhoven

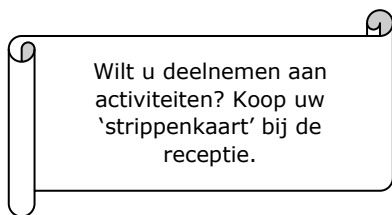
Nieuws vanuit Vitalis  
Berckelhof

**Bij Vitalis Berckelhof bent u welkom om gezellig samen te zijn, een maaltijd te gebruiken, boeken te lenen in de bibliotheek, sportief en creatief bezig te zijn en om andere mensen te ontmoeten. Bent u al eens binnengelopen?**

Breng ook eens een bezoekje aan de weekmarkt: iedere maandagochtend van 10.00 en 11.30 uur in de hal van Vitalis Berckelhof.

Sportief bezig zijn kan iedere donderdag van 18.30 uur tot 19.30 uur onder leiding van een professionele sportcoach van Sportcentrum Splendid.

Heeft u vragen? Wilt u meer weten over het project of over Vitalis Berckelhof? Dan kunt u zich



wenden tot Sylvia van Aggel: berckelhof.ankerpunt@vitalisgroep.nl of 040-2331600.

## Vitalis Berckelhof beweegt tijdens Nationale Sportweek

Vitalis Berckelhof organiseert tijdens de Nationale Sportweek voor haar bewoners en voor wijkbewoners sportieve activiteiten tussen 20 en 24 april aanstaande.

De Nationale Sportweek is een landelijk sportevenement dat een week lang sporten in de etalage zet. NOC-NSF organiseert dit sportieve evenement. De week laat zien hoe gezond en vooral leuk sporten en bewegen is.

### Programma

Bezoekers en bewoners van Vitalis Berckelhof kunnen rollatordansen op **maandag 20 april** tussen 14.30 en 16.00 uur. Op dinsdag en donderdag ligt de indoor curlingbaan er weer. U bent welkom tussen 10 en 11.00 uur.

Op **donderdag 23 april** kan men 's middags om 14.30 uur gratis kennismaken met de Qwiek, een interactief bewegingsspel. Maar natuurlijk zijn er nog veel meer activiteiten, zoals sjoelen, koersbal en sporten onder leiding in de Beweegtuin. Ook is er fietstocht en de wandelaars komen ook aan hun

trekken. Ter afsluiting is er op **24 april** een dansavond vanaf 19.30 uur.

Informatie over alle activiteiten en het strippenkaartsysteem bij Sylvia van Aggel, tel. 06 - 8365 3238 of s.van.aggel@vitalisgroep.nl .

### Programma:

- ma 20 april:* Opening van de Sportweek. Rollatordansen van 14.30 tot 16.00 uur (gratis)
- ma 20 april:* Dansen en bewegen op muziek 14.30 tot 16.30 uur. (1 strip)
- ma 20 april:* Schaken 19.00 uur (gratis)
- di 21 april:* Wandeltocht, verzamelen om 14.30 uur in de hal van Berckelhof ( 1 strip)
- wo 22 april:* Koersbal 14.30 tot 16.30 uur (1 strip)
- wo 22 april:* Sjoelen, 19.00 tot 20.00 uur (1 strip)
- do 23 april:* Opening van de Indoor Curlingbaan, 10.00 tot 11.30 uur (gratis)
- do 23 april:* Hoe werkt de Qwiek? Van 14.30 tot 16.00 uur (gratis)
- do 23 april:* Bewegen in de beweegtuin o.l.v. sportschool Splendid, van 15-16.00 uur (€ 3,00)
- vr 24 april:* Fietstocht. Verzamelen in de hal 14.00 uur (1 strip).
- vr 24 april:* Dansavond in het restaurant 19.30 tot 22.00 uur (1 strip)

## SUMMA

### Expositie studenten Summa in Vitalis Berckelhof

Op zondag 19 april vindt in Vitalis Berckelhof om 14.30 uur de feestelijke opening plaats van een expositie van 4<sup>e</sup> jaars-studenten, specialisatiegroep Beeldende Vorming van het Summa College Eindhoven.

De studenten Beeldende Vorming richten zelf de tentoonstelling in. Het werk omvat zowel schilderijen als objecten en beelden. De studenten zijn bij de opening aanwezig om hun werk met cliënten, bewoners, buurtgenoten en andere belangstellenden te bespreken.

De rode loper is uitgerold. Iedereen is welkom om te komen kijken. De expositie is tot 22 mei te zien.

Informatie bij Sylvia van Aggel, tel. 040 2331600 of s.van.aggel@vitalisgroep.nl

# Politie update



Info van uw wijkagenten  
John van Hoppe en Raymond Vermeer

**Bij het uitkomen van dit wijkblad zijn er intussen enkele projecten ter verbetering van het veiligheidsgevoel gestart, dan wel in uitvoering. In de Vlinderbuurt is men bezig met het plaatsen van poorten in de brandgangen. Wanneer de poorten door de bewoners frequent zullen worden gesloten zal deze maatregel zeker bijdragen aan een flinke vermindering van het aantal woninginbraken in de wijk. Ook het buurtpreventieteam is intussen actief in de wijk 't Hofke.**

Helaas waren de aanmeldingen uit de Vlinderbuurt zeer gering waardoor de buurtpreventie in de Vlinderbuurt niet kon worden opgestart. Wij hopen dat er zich de komende weken meer bewoners uit de Vlinderbuurt zullen aanmelden, zodat ook in dit gedeelte van de wijk kan worden gestart met buurtpreventie.

## Snelheidscontroles

Naar aanleiding van diverse klachten van buurtbewoners zijn op verzoek van het leefbaarheidsteam enkele snelheidscontroles uitgevoerd. In verband met de vastgelopen CAO onderhandelingen bij de politie is bij overtredingen alleen gewaarschuwd en niet geverbaliseerd. De snelheidscontroles zijn op diverse dagen en tijdstippen uitgevoerd op de Pagelaan en 't Hofke (t.h.v. basisschool De Boog). Ter hoogte van de basisschool werden weinig overtredingen geconstateerd. Op de Pagelaan ter hoogte van de Jumbo werden meerdere overtredingen geconstateerd. De gemiddelde gemeten snelheid lag op de Pagelaan rond de 40 km/h. De hoogst gemeten snelheid betrof 67 km/h maar dit was duidelijk een uitzondering. Op beide locaties bleken de overtreders voornamelijk wijkbewoners en bezoekers van de aan de Pagelaan gelegen supermarkt. De meetresultaten zijn teruggekoppeld naar het leefbaarheidsteam. Het leefbaarheidsteam zal over de snelheidscontroles verder in overleg treden met de gemeente.

## Zomermaanden / geluidsoverlast

Bij het uitkomen van dit wijkblad zijn de lente maanden weer begonnen en zijn we op weg naar de zomer. In deze maanden is in de wijk altijd een toename te zien van het aantal geluidsoverlast klachten.

Geluidsoverlast kan een vreselijke bron van stress of ergernis zijn. De meeste klachten komen in het algemeen bij mooi weer 's zomers, op plaatsen waar veel mensen dicht bij elkaar wonen. Bijvoorbeeld flats, waar mensen met z'n allen op balkons zitten. Een veel gehoord misverstand is dat je tot tien uur 's avonds zoveel geluid mag maken als je zelf wilt. Wanneer anderen echter last van u hebben door (te) hard geluid, kan er al sprake zijn van geluidsoverlast.

Geluidsoverlast kan zich in vele vormen aandienen. Een feest bij de burens, een klussende flatbewoner die tot laat in de nacht aan het boren is, een blaffende hond of te harde muziek.

## Wat kunt u er aan doen?

Bij deze vormen van geluidsoverlast, waarbij u de veroorzaker kent, kunt u het in veel gevallen prima zelf oplossen door uw burens er op aan te spreken en eventueel afspraken te maken. Als het om 3 uur 's nachts is, is het natuurlijk wat anders. Meestal leidt dit tot een oplossing. Lukt dit niet, dan kunt u de politie bellen.

Anders ligt het wanneer de overlast veroorzaakt wordt door groepen jongelui op knetterende brommers bij u in de buurt. Om te voorkomen dat u als klager tot zondebok wordt verklaard, kunt u in zo'n geval het beste onmiddellijk contact opnemen met de politie via 0900-8844.

## Boete of inbeslagname geluidsapparatuur

Bij een eerste melding wordt de veroorzaker van de geluidsoverlast meestal gewaarschuwd, tenzij er sprake is van extreme vormen van geluidsoverlast. Dan kan er proces-verbaal worden opgemaakt, waarbij een boete opgelegd wordt van 140 euro. Bij herhaling kan zelfs de geluidsapparatuur in beslag worden genomen en bepaalt justitie de hoogte van de boete. Maar liever laten we het niet zover komen en doen we een beroep op u. Houd een beetje rekening met elkaar: kijk uit met geluid.

## Evenementen

De politie krijgt soms ook klachten van bewoners over geluidshinder door (live) muziek bij een evenement of vanuit een horecagelegenheid. Wanneer de leefbaarheid duidelijk in het geding is kan de politie de organisatoren hierop aanspreken. In de vergunning die voor het evenement gegeven wordt, staat altijd een bepaling over overmatige geluidshinder voor omwonenden. Uitgangspunt daarbij is dat bij een evenement een zekere mate van geluidshinder zal moeten worden aanvaard als zijnde onvermijdelijk. De gemeente kan na klachten van omwonenden een geluidsmeting houden om te controleren of de volumeknop te veel naar boven is geschoven. Algemeen geldt een geluidsbelasting bij evenementen tot maximaal 80 DbA. Is het geluidsniveau hoger en weigert de organisator hier iets aan te doen, dan kan de politie het evenement voortijdig beëindigen.

## Spreekuur / contact wijkagent

Wilt u contact met de wijkagent? Iedere 1e maand van de maand is er spreekuur in 't Oude Raadhuis. Het spreekuur vindt plaats tussen 18.30-19.00 uur. Bij het spreekuur is ook een lid van het leefbaarheidsteam aanwezig. Tevens zijn wij altijd te bereiken via het telefoonnummer 0900-8844.

Voor zaken voor de wijken 't Hofke / Koudenhoven, Wasven en de Karpen kunt u contact opnemen met John van Hoppe via e-mail: [John.van.hoppe@politie.nl](mailto:John.van.hoppe@politie.nl)

Voor zaken voor de wijken Geestenberg, Muschberg en Urkhoven kunt u contact opnemen met Raymond Vermeer via e-mail: [raymond.vermeer@politie.nl](mailto:raymond.vermeer@politie.nl)

U kunt ons beiden ook volgen via twitter



@brigadierhofke ( John van Hoppe)

@bigadierEHVgmu ( Raymond Vermeer)

Natuurlijk kunt u via deze manieren ook reageren op dit artikel.



De kleuters 'in het tuincentrum'.

## Zonsverduistering

Op vrijdag 20 maart was het even spannend. Zouden we de zonsverduistering kunnen zien of niet? Tijdens de lessen Nieuwsbegrip hebben de kinderen al veel geleerd over hoe een zonsverduistering nou eigenlijk werkt. Helaas gooide de bewolking roet in het eten en hebben we het tafereel op het digibord moeten bekijken.

## 'Karregat Internationaal'

Het schoolproject is reeds gestart. Het thema dit jaar is 'Karregat Internationaal'. We gaan ons verdiepen in alle culturen in de klas en bij ons op school. Het project duurt zo'n 3 weken. De kinderen gaan bij de verschillende vakken werken rond dit thema. Aan het einde van het project wordt er een tentoonstelling in elke klas gemaakt zodat alle kinderen en ouders het gemaakte werk kunnen bekijken.



We zijn allemaal anders

Heel veel groetjes,  
't Karregat



SALTOSCHOOL  
'T KARREGAT

## Dyslexievergadering

Afgelopen week hebben de kinderen met dyslexie een speciale vergadering gehad. Dyslexie betekent dat je ene hersenhelft prima kan spellen en de andere prima kan raden, maar dat de samenwerking tussen die twee iets beter had gekund! En dat is natuurlijk heel erg lastig op school, want lezen en schrijven moeten we nou eenmaal kunnen! Dus moet de ene leerling iets 5 keer oefenen, dan moet een dyslectisch persoon dat 50 keer oefenen. Maar het lukt wel! De kinderen hebben ons een aantal tips gegeven waarmee wij aan de slag gaan, zodat we deze kinderen nog beter kunnen ondersteunen.

## Thema 'Het tuincentrum'

De kleutergroepen zijn er maar druk mee. Zaadjes zaaien, bloembollen planten, water geven, terrasjes leggen. Het thema voor deze periode is 'Het tuincentrum'. In alle hoeken zie je de kleuters druk in de weer. Er is een heus tuincentrum in de klas! Ook zijn ze naar een echt tuincentrum wezen kijken. Daar hebben ze van alles geleerd over het groeien en bloeien van bloemen. En nu gaan ze dat natuurlijk ook zelf proberen!

# Jongelrese Natuurwijzer

**Heerlijk is het toch als de temperatuur weer omhoog gaat en het licht onze dagen doet verlengen. De eerste jonge vogels staan op het punt alweer uit te vliegen en de kikker-visjes zwemmen weer vrolijk rond, hopende, straks wat verder in het seizoen, met voor en achterpootjes heuse kikkertjes te worden. Planten kunnen weer groeien en bloeien tot ieders genot.**

## **Op de rode lijst**

Ik ben benieuwd welke vlinders we dit jaar gaan aantreffen in de Tongelrese natuur. In maart zag ik al de eerste fladderen op een zonnige luwe dag. En als het straks gaat 'zomer', komen er steeds meer soorten bij.



**Kleine ijsvogelvlinder**

Dit jaar hoop ik de zeldzame kleine ijsvogelvlinder te mogen spotten in Tongelre.

Deze vlinder's hebben open plekken in het bos nodig en de waardplant (voedselplant) is de kamperfoelie.

Laten we deze combinatie nou net ook hier in onze omgeving hebben. Dus we hebben een kans.

Een aantal jaren zijn er maatregelen genomen in de buurt van de Collse watermolen door wat open stukken te zagen in een houtopstand van Elzen.

Het is een zeldzaam vlindertje en staat op de rode lijst, dus het zou helemaal mooi zijn als deze in onze omgeving rond zou fladderen.

Het vlindertje is donker van kleur. Het mannetje is bijna zwart en het vrouwtje donker bruin en op de vleugels hebben ze een witte band met wat stipjes. Rondvliegen doen ze van begin juni tot half augustus. Hoog in de bomen. Maar 's morgens komen ze naar beneden om te drinken van vocht op de grond en te snoepen van bijvoorbeeld fruit.

## **Hoe leeft deze vlinder als rups?**

Van half juli tot eind juni het jaar erna, is het een rups.



**Groene stekelige rups**

De jonge rupsen hebben een kenmerkend vraatspoor: ze eten het blad vanaf de top, maar laten de middennerf intact.

Deze soort overwintert als halfvolgroeide rups in een overwinternest. De rups heeft deze gemaakt door een half opgegeten blad met het steeltje aan een stengel vast te spinnen en van het blad een soort tentje te spinnen. De verpoping vindt plaats aan een twijgje of een blad van de waardplant. De eitjes van de vlinder worden afgezet op de bovenzijde van jonge bladeren op halfbeschaduwde plaatsen.

## **Goed voor de vlinders maar ook voor ons.**

Als het een lekker voorjaar en een mooie zomer wordt, zal het niet alleen voor de kleine ijsvogelvlinder goed zijn, ook andere vlindersoorten en insecten zijn gek op mooi zonnig weer.

Trouwens wij mensen ook.

Fijne lente.

Met groengroet,  
Kees van Grevenbroek



# De Bomen van Tongelre

## DE RODE BEUK

Donker onder het bladerdak

**Rode beuken hebben geen groene bladeren, dat deed de naam al vermoeden. Het blad is fris rood als het in het voorjaar uitloopt en kleurt donkerder bruingroen in het seizoen.**

Er staan er verschillende binnen de Tongelrese grenzen. Het worden grote bomen als je ze laat gaan. Dus zeker niet geschikt voor een klein tuintje.

Op 't Hofke, ter hoogte van nr. 18, staat een mooi exemplaar net naast het huis aan de voorzijde.



Rode Beuk `t Hofke 18

Onder beuken groeit van nature amper iets. Het bladerdak beschaduwde de bodem dusdanig dat eventueel alleen in het vroege voorjaar er een vroegbloeiër kan bloeien zoals Speenkruid of Bosanemonen.

## Beeldbepalend

Op de Koudenhovenseweg Zuid staan ook twee statige rode beuken als wachters bij een bijzonder huis. Het zijn werkelijk beeldbepalende bomen. Als je door de beukenlaan loopt en je kijkt naar dat huis met die rode beuken, dan snap je de term beeldbepalend.

## Eenhuizig

Ook op het St. Martinus kerkhof staan een paar oude rode beuken. Een ervan is behoorlijk aangetast door de reuzenzwam en zal worden, of is misschien al omgezaagd. De beuken op het kerkhof zijn de honderd gepasseerd. Ze kunnen zelfs een leeftijd bereiken tussen de 200 en 300 jaar als de conditie goed blijft. Het blad van de rode beuk is veernervig, licht gegolfd en het glanst. De nootjes kennen we allemaal wel. Geliefd bij mens en dier. De boom is trouwens eenhuizig, wat betekent dat er mannelijke en vrouwelijke bloemen aan dezelfde boom zitten.

## Eerste boom met stervensbegeleiding

Dan staat er in het Wasvenbos ook nog een rode beuk van minimaal 180 jaar, vastgezet aan kabels. De boom is aangetast door een tonderzwam, die vreet het binnenste van de boom op, zeg maar. Er was 3 jaar geleden nogal wat discussie: wat te doen met de aangetaste beuk? Na een aantal



Koudenhovenseweg Zuid gezien vanuit het beukenlaantje. Let dadelijk op het uitlopende rode blad. Prachtig!

# Vogelrijmelarij

Door Huub Sanders



## Aan de kabels

onderzoeken door verschillende deskundigen, is de boom als het ware toch gered van de kettingzaag. Er werden kabels aan bevestigd die ervoor zorgen dat, mocht de boom gaan vallen, deze maar één kant op kan. Het wandelpad is verlegd, zodat men als wandelaar niet meer het risico loopt onder de dan om te vallen boom terecht kan komen. En zo is deze rode beuk eigenlijk de eerste boom van Eindhoven met stervensbegeleiding.



## De Pimpelmees

**Bij oude klare bier of port  
Zingt hij zijn keeltje hees  
Geen vogel die zo vrolijk wordt  
Als onze pimpel.mees**



## Aangetast door tonderzwam

Maar wanneer de beuk valt de beuk? Niemand weet het. Het kan over 5 jaar, 15 jaar, wie weet over 25 jaar zijn, maar het kan ook zomaar overmorgen gebeuren. De tijd zal het leren.

Kees van Grevenbroek



MD CAFE

**Dinsdag 28 april is er weer het maandelijkse MD-café voor mensen met de oogaandoening MaculaDegeneratie.**

Deze middag komt Sandra Meijer, optometriste en MD-consulente van Oogplein. Zij biedt een optimale mix van onderwerpen: de meest actuele mogelijkheden en ontwikkelingen, zowel op het gebied van AREDS 2 voedingssupplementen alsmede visuele hulpmiddelen. Zij geeft een toelichting over het nut en gebruik van hulpmiddelen.

Locatie :  
Ontmoetingscentrum Het Struikske, Struyckenstraat 10, 5652 GM Eindhoven (Strijp). Van 14.00-16.00 uur.

De zaal is open vanaf 13.30 uur. De toegang is gratis.

Informatie: Ada van Dam tel. 040-2520650.

# De Jongelrese Keuken

Door Clasine Batenburg en Jack Hanssen

Recept voor de maand april:

Nu de asperges weer volop te verkrijgen zijn hebben we een lekker bijgerecht wat mooi te combineren is als lunch- of hoofdgerecht.

## Zeetongrolletjes met camembertroom

Ingrediënten voor 4 personen:

### Ingrediënten

- ⊕ 150 g gepelde garnalen ( vers of diepvries )
- ⊕ 1 wortel
- ⊕ 1 ui
- ⊕ 3-4 takjes tijm
- ⊕ 4 zeetong- of scholfilet ( ca. 300 gram ), als hoofdgerecht kun je 8 filets nemen
- ⊕ zout en peper
- ⊕ 5 el droge witte wijn
- ⊕ 125 g camembert
- ⊕ 150 - 200 g crème fraîche
- ⊕ 4 saté prikkers

### Bereiding:

- ⊕ Ontdooi, indien nodig, de garnalen, spoel ze af en laat ze uitlekken.
- ⊕ Schil de wortel en de ui en snijd beide in reepjes. Was de tijm.
- ⊕ Spoel de filets af en dep ze droog. Bestrooi ze met peper en zout,
- ⊕ Rol ze op en zet ze vast met de prikkers.
- ⊕ Breng de wijn aan de kook met 100 ml water, de ui, de wortel en de tijm en wat zout en peper.
- ⊕ Stoof de visrolletjes ca. 5 minuten met de deksel op de pan.
- ⊕ Neem ze uit de pan, zeef het fond (kookvocht) en vang het op.
- ⊕ Verwijder de tijm uit de zeef en houd de groenten apart.
- ⊕ Verhit het fond. Verwijder de korst van de camembert en snijd in grove stukken. Smelt de kaas in het fond onder voortdurend roeren.
- ⊕ Roer de crème fraîche door de saus en breng op smaak. Voeg de garnalen toe.
- ⊕ Verdeel de wortel en de ui over 4 kleine ovenvaste schaaltes (of een grote schaal).
- ⊕ Leg de visrolletjes op de groenten en giet de saus eroverheen.
- ⊕ Gratineer de visrolletjes 10-15 minuten in een voorverwarmde oven; elektrisch 200°C- hete lucht 175°C- gas stand 3.

Serveer de rolletjes met een koele witte wijn en een stukje stokbrood als lunch, of met asperges en gekookte krieltjes als hoofdmaaltijd.



Geniet ervan.

Clasine en Jack

## VOOR IEDEREEN EEN SCHILDERIJ!



Het bestuur van Rond 't Hofke wilde het jubileumjaar 2014 feestelijk afsluiten en alle werkgroepleden bedanken voor hun inzet in het afgelopen jubileumjaar. Vorige maand werden zij met partners dan ook getrakteerd op een etentje. Maar zuinig is het bestuur ook! Mede daarom waren we zeer verheugd dat de auteurs van de rubriek 'De Jongelrese Keuken', Jack Hanssen en Clasine Batenburg, bereid waren een diner te verzorgen. Hun partners namen de bediening voor hun rekening. Op het einde van de avond kreeg iedereen een 'schilderij met echte bloemen' cadeau, door het bestuur in elkaar getimmerd van afvalhout (zie foto).

We kunnen terugzien op een zeer geslaagde avond met dank aan de topkoks Jack en Clasine en hun partners.

# Gezond en Wel

Frank Delemarre  
Janny Gudden  
Bart van Houten  
Monique Webb  
Jitka Beekhuizen  
Helma van Schagen  
Judith van der Velden



Fysio- en Manuele Therapie Tongelre / Fitther  
Tongelresestraat 483  
5641 AW Eindhoven  
Tel. 040 – 281 43 17  
[www.fysiotherapietongelre.nl](http://www.fysiotherapietongelre.nl)  
[www.fitther.nl](http://www.fitther.nl)

## Motor Control Impairment (MCI)

Herkent u de volgende symptomen?

- Steeds terugkerende perioden met (forse) rugpijn
- Last van stijfheid bij opstaan uit bed of na langer zitten
- Toename van klachten bij lang zitten en lang staan (of dit niet vol kunnen houden)
- Toename van klachten bij lang liggen (liever vroeg uit bed dan uitslapen)
- Toename van klachten bij slenteren
- Last bij plotselinge, snelle bewegingen
- Moeizaam omhoog komen wanneer je voorovergebogen staat.



Bij bovenstaande symptomen kan er sprake zijn van 'instabiliteitsklachten' van de rug, ook wel Motor Control Impairment (MCI) genoemd. MCI is een aandoening die valt onder de zogenaamde specifieke lage rugklachten. Dit betekent dat wanneer er een röntgenfoto of MRI scan van de rug wordt gemaakt, deze aandoening niet zichtbaar is. Het is een aandoening die overigens niet ernstig is, maar wel erg vervelend en/of beperkend. Instabiliteitsklachten dienen zich al ver van tevoren aan. Er is vaak sprake van terugkerende lage rugpijn. De oorzaak hiervan is niet geheel duidelijk, maar het is waarschijnlijk dat het ontstaat door het minder goed functioneren van dieper liggende (stabiliteits) spieren, die zich diep in het lichaam, rondom de wervelkolom bevinden.

Tijdens bewegen wordt de wervelkolom aangestuurd door twee typen spiergroepen: de grote oppervlakkige spieren en de kleinere dieper gelegen spieren.

Deze kleine diepere spieren zijn erg belangrijk voor de sturing en coördinatie van bewegingen van de wervelkolom. De grotere spieren zorgen meer voor de grovere bewegingen en de kracht. Als deze spiergroepen goed samenwerken is er vaak niets aan de hand, maar op het moment dat de kleine spieren in de diepte minder actief zijn, en dus eigenlijk verzaken om de bewegingen goed te coördineren, kunnen er wel problemen ontstaan. Bij een wat passievere leefstijl (bijvoorbeeld veel zitten op het werk, geen sport of eenzijdige repeterende bewegingen) bestaat de kans dat deze kleine spiertjes minder actief worden.



De grote oppervlakkige spieren proberen dit over te nemen, maar zijn hier eigenlijk niet voor gemaakt en maken té grove bewegingen. Het kan dan gebeuren dat bewegingen niet meer juist worden uitgevoerd, dat de bewegingsassen iets verplaatsen en er dus overbelastingpunten ontstaan die bijvoorbeeld resulteren in rugpijn.

Gelukkig is de samenwerking tussen deze spieren goed te (her)trainen, zodat er weer een goed evenwicht ontstaat. Uiteindelijk zal dat resulteren tot minder of geen rugpijn. Uw fysiotherapeut kan u uitstekend adviseren en oefeningen geven, passend bij uw klacht.

# APRIL PUZZEL

ACHTERKETING  
 ADEREN  
 AFPULKEN  
 AFTAP  
 ALGOED  
 ALLESETER  
 ANTICORROSIEF  
 APARTE  
 BEJAARDENFLAT  
 BIEZENTREKKER  
 BIJKANS  
 BLIEP  
 CARDANOLIE  
 CLIENTELE  
 DEGENE  
 DEURVEER  
 EXCLAVE  
 EXCREET  
 GEPEESD  
 GRASETEND  
 GRIMASSEN  
 HARTENTAAL  
 HAVEN  
 INKTKUSSENTJE  
 INSECTENPLAAG  
 INTEGRAALHELM  
 KERFvijl  
 LANSSTEEK  
 LESPROGRAMMA  
 NATUURKUNDIGE  
 OPBINDING  
 PAPIERBAND  
 PEANUTS  
 RACIST  
 RAMADANFEEST  
 SMILDE  
 SNIJBRANDER  
 STAARTLICHT  
 TAILLEWIJDTE  
 TEMPELBOUWER  
 TOEKIJKER  
 VRUCHTENBRIJ

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

De overgebleven letters vormen een WOORD.

Schrijf de oplossing op een kaart met  
**uw naam, adres en telefoonnummer**

en stuur deze naar de redactie.

(Wijkblad Rond 't Hofke, 't Hofke 15, 5641 AH Eindhoven)  
 of naar ons emailadres: [rondhethofke@gmail.com](mailto:rondhethofke@gmail.com)

De oplossing van deze puzzel dient vóór 1 mei 2015 in het bezit te zijn van de redactie.

Onder de goede oplossingen wordt een prijs verloot welke beschikbaar is gesteld door een van onze adverteerders of door het wijkblad.

**Ans Verheijen neemt contact met u op om de prijs te overhandigen.**

Oplossing van vorige maand is:

'Dominosteen'

*Uit de inzendingen is als winnaar getrokken.:*

**L. v.d. Eeden**  
**Brabis 11**

De prijs, het Tongelres kwartet, is beschikbaar gesteld door **Wijkblad Rond 't Hofke.**