

het GIJZENROOISE ZEGJE

Informatieblad van de
bewonersvereniging Gijzenrooi

Jaargang 18,
Nummer 64, Maart 2009



A.L.V.

Kom je ook?

De paashaas
komt er weer aan!

Bouwen zonder
welstand

Jaarverslag
bestuur

Ondernemers in
Gijzenrooi

Activiteiten
2009

Weer OV in het
weekeinde

Liefdevol
genezen

Tanderosie

Beeldende
taal



Activiteiten

8 april

Algemene ledenvergadering

11 april

Paaseieren zoeken

28 juni

Vennendag

? september

Zeskamp (datum autovrije zondag is
nog niet bekend)

8 november

Lampionnenoptocht

29 november

Sinterklaasfeest

KOM JE OOK EIENEN ZOEKEN?

Op Paaszaterdag 11 april a.s. organiseert de commissie activiteiten van de bewonersvereniging een leuke en inmiddels vertrouwde activiteit voor de kinderen in onze wijk: Het paaseieren zoeken! We verzamelen op het Buurtven (Eijerven / Schaapsloopven) en vandaar vertrekken we om 10.30 uur samen met de paashaas naar de zoekplaats.

Deelname is net als andere jaren gratis. Wel moeten alle kinderen bij aankomst op het Buurtven even aangemeld worden. Ze krijgen dan een kaartje waarmee ze na afloop van de activiteit een leuke attentie mee naar huis krijgen. Alle kinderen kunnen weer met de gevonden eieren een lootje verdienen, daarmee zijn leuke prijsjes te winnen in de loterij. Dus hoe meer eieren je vindt, hoe groter je kans op een prijsje.

Voor ieder kind is er een bekertje ranja en voor de ouders een lekker kopje koffie.

Het belooft weer een ouderwets gezellige ochtend te worden dus kom ook naar het Buurtven, samen met je vader of moeder om eieren te zoeken op de geheime verstopplaats van de paashaas!

Monique Elst, Hans de Goede en Mariëtte Mooren

Uitnodiging

voor de Algemene Ledenvergadering

Datum: 8 april 2009

Aanvang: 19.45 uur

Einde: 22.30 uur

Locatie: Steunpunt de Jaguar, Jaguarstraat 2



Computercursus in buurthuis 't Akkertje

In het buurthuis 't Akkertje worden de cursussen "Kennismaken met de computer 1" en de vervolgcursus "Kennismaken met de computer 2" gegeven. Deze zijn afgestemd op beginners in alle leeftijdscategorieën; de lessen worden niet klassikaal gegeven. De cursussen bestaan uit 9 lessen van twee uur en kosten € 45, inclusief lesboek.

Buurtbewoners zijn ook welkom tijdens de vrije inloopuren, om zelf aan een computer te werken. Er is

dan begeleiding aanwezig voor alle vragen op computergebied en kunt u zich ook inschrijven.

Vrije inloopuren zijn er op:
dinsdagmiddag van 13:00 tot 15:00 uur
woensdagmorgen van 9.30:00 tot 11:30 uur
zaterdagmorgen van 10:00 tot 12:00 uur.

Inlichtingen tijdens inloopuren of tel. 06-2354-5409 (Herman Grotenhuis) of via een e-mail aan digitolk@gmail.com

*Digitolk Stratum
Buurthuis 't Akkertje
Heezerweg 452
5645 KZ Eindhoven
040- 211 05 68*

Attentie voor de Buurtpreventie:

Het buurtpreventieteam is versterkt met Laura Persoon. Inmiddels zijn in totaal 7 straatcoördinatoren actief. Voor 3 sectoren zoeken we nog een coördinator!! Laura stelt zich graag aan u voor:

Hallo medebuurtbewoners!

Mijn naam is Laura Persoon en ben sinds 6 maanden de trotse moeder van onze zoon Timo. Sinds mei 2007 wonen Charlos en ik in het prachtige Henneven. Toen ik op het forum zag dat er mensen gezocht werden bij de buurtpreventie heb ik geen moment getwijfeld. Ik heb 8 jaar bij de Politie gewerkt in Tilburg. Toen Timo geboren werd heb ik ontslag genomen om voor hem te kunnen zorgen. Bij de politie werkte ik als buurtbrigadier, hiervoor

werkte ik bij de Technische Recherche en heb ik vele woning/bedrijfsinbraken op sporen onderzocht. De gele kaarten heb ik inmiddels in huis, dus mocht de kaarten bij u op of kwijt zijn dan weet u waar u er eentje kunt ophalen. Ook voor advies kunt u bij mij terecht natuurlijk.

Tip: mocht er een onbekend iemand aan de deur staan en u wilt iets pakken uit de woonkamer, sluit dan even de voordeur. Zo voorkomt u insluipingen en diefstallen.

Tot ziens in de wijk!
Met vriendelijke groet,

Laura Persoon



Laura is de straatcoördinator van sector 10. Op de website vindt u de namen van alle coördinatoren en hun sector.

Ook in de weekenden weer volwaardig OV.

Met ingang van de nieuwe dienstregeling, die afgelopen januari is ingegaan, is Gijzenrooi ook in de weekenden weer rechtstreeks bereikbaar met het openbaar vervoer.

Net als tot voor kort gebruikelijk was, rijdt buslijn 12 nu ook op de zaterdagen en zondagen weer gewoon tot het eindpunt Meerbergensven.

De dienstregeling is in te zien op het adres: www.oveindhoven.nl (klik rechtsonderin op 'Gijzenrooi 12').



AGENDA VAN DE ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN DE BEWONERSVERENIGING GIJZENROOI (BG)

Datum: 8 april 2009
Aanvang: 19.45 uur
Einde: 22.30 uur
Locatie: Steunpunt de Jaguar, Jaguarstraat 2

1. Opening en vaststelling agenda
2. Mededelingen
3. Concept notulen 8 april 2008 (zie Zegje juni 2008 + www.gijzenrooi.nl)
4. Jaarverslag 2008 van de voorzitter Peter Hans Unk
5. Bestuurswisseling. Aftredende bestuursleden:
Petro Pellemans, penningmeester
Als nieuwe penningmeester wordt voorgesteld: Gerard van Rossum
6. Verslag kascommissie 2008, benoeming kascommissie 2009
7. Goedkeuring financieel jaarverslag 2008
8. Goedkeuring begroting 2009
9. Toelichting commissies communicatie, activiteiten en belangenbehartiging
10. Toelichting buurtpreventie Gijzenrooi
11. Rondvraag
12. Sluiting

Buurtborrel:

Graag nodigen wij alle leden uit om na afloop van de vergadering met een hapje en een drankje nog wat na te buurten.

Het bestuur,
Truus van Vessem, secretaris Bewonersvereniging Gijzenrooi

Uitslag van de Kerstpuzzel

In de donkere dagen voor kerst hebben een aantal buurtgenoten zitten puzzelen om leuke prijzen te verdienen. Slechts 3 daarvan kunnen er met de prijzen vandoor gaan. De eerste prijs (MP4 speler) gaat naar: Marieke Derks, de tweede prijs (AH pakket) gaat naar: H.W.M.van Rijn en de derde prijs (memorystick) gaat naar: Ad Raaijmakers.

Allemaal gefeliciteerd en veel plezier met de prijs!



Bouwen zonder welstandstoets in Gijzenrooi?

De gemeente is van plan om bij kleine bouwvergunningen de aanvraag niet meer te toetsen aan de welstandsnormen. (zeg maar esthetische normen).

Als proef mag er in een aantal wijken – waaronder Gijzenrooi – de komende 4 jaar volkomen ‘welstandsvrij’ gebouwd worden. Dit geldt voor schilderwerk, dakkapellen, aanbouw, schuttingen en/of tuinhuisjes enz. Hiervoor is geen toestemming meer vereist van de welstandscommissie. De gemeente gaat ervan uit dat men van te voren met de burens in overleg gaat. Bezwaar maken over esthetische zaken kan dan alleen nog via de rechter en niet meer zoals nu via de gemeente. Een aantal wijken wordt ‘gedeeltelijk welstandsvrij’, d.w.z. welstandsvrij, behalve aan de straatkant, dus wel aan de achterzijde van de woningen. Voor een aantal andere wijken – bv. het Witte Dorp – blijven de huidige regels gelden. Meer informatie hierover op www.eindhoven.nl - wonen en ruimte – wonen – bouwen – welstand.

De bouwaanvraag wordt alleen getoetst aan het bestemmingsplan en de bouwtechnische voorschriften. Ook worden alle bouwaanvragen net als nu gepubliceerd in ‘Groot Eindhoven’. De bestaande regels m.b.t. het burensrecht blijven gelden.

Met de huis-aan-huis informatie hierover door de

gemeente is in eerste instantie er in Gijzenrooi iets misgegaan, maar de gemeente heeft dit intussen opgelost.

De gemeente heeft de bewonersvereniging ook om een mening gevraagd over deze proef.

Tijdspad:

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| - polsen draagvlak | : t/m 18 februari 2009 |
| - besluit gemeente | : april 2009 |
| - goedkeuring gemeenteraad | : juli 2009 |
| - ingangsdatum | : augustus 2009 |
| - evaluatie | : na 2 jaar en na 4 jaar |

Inmiddels heeft het bestuur van de bewonersvereniging onderstaande reactie gegeven:

Reactie namens de Bewonersvereniging Gijzenrooi inzake de proef Welstandsvrij bouwen:

Uit de verschillende reacties die we als bestuur van onze leden ontvangen hebben over dit onderwerp wordt duidelijk dat er in de wijk Gijzenrooi twee meningen hierover leven.

1. Vóór welstandsvrij bouwen
2. Tégen welstandsvrij bouwen

De variant gedeeltelijk welstandsvrij wordt door niemand als mogelijke optie genoemd.

Wij voelen ons als Bestuur van de Bewonersvereniging op grond van deze verschillende meningen niet gemandateerd om een eensluidende mening over de proef Welstandsvrij bouwen te geven.

Aldus besloten in de bestuursvergadering van 11 februari 2009.

Namens het Bestuur van de Bewonersvereniging Gijzenrooi
Truus van Vessem
Secretaris

Schijt aan Gijzenrooi?

Wordt het elk jaar erger of lijkt het maar zo? Wat ik bedoel? De hondenpoep op straten, stoepen en plekken als bijvoorbeeld de speelvelden bij het Bunderkensven.

Vandaag lagen naast onze tuin maar liefst twee hondendrollen. Doorgaans hoef ik er maar eentje op te ruimen. Wie laat dat toch gewoon liggen? Welke baasjes ruimen de poep van zijn of haar hond niet op? Bij alle wereldproblemen valt de hondenpoepoverlast in het niet; ik weet het.

De achterliggende mentaliteit vind ik echter hetzelfde: ikke-ikke-ikke en de rest zoekt het maar uit.

Mensen, laten we de ergernis waar we zelf wat aan kunnen doen, ook zelf vermijden: ruim uw ‘eigen’ hondenpoep op. Uit eigen ervaring weet ik dat het echt geen moeite is: gewoon de hond in de gaten houden en altijd wat zakjes bij je hebben. Er staan prullenbakken genoeg om de gevulde zakjes in te deponeren.

Cor ten Hove en hond Sam.



Planning Activiteiten 2009

De commissie activiteiten heeft de hoofden weer bij elkaar gestoken om een planning te maken voor het nieuwe jaar. Gelukkig kunnen alle evenementen dit jaar weer doorgaan. We hebben namelijk versterking gekregen in ons team in de persoon van Hans de Goede. We hebben nu een vast team van 4 personen en daarnaast hebben enkele mensen zich aangemeld om met een activiteit te helpen in de organisatie. Dit is natuurlijk geweldig.

De planning voor komend jaar ziet er als volgt uit:

11 april	Paaseieren zoeken
28 juni	Vennendag
? september	Zeskamp (datum autovrije zondag is nog niet bekend)
8 november	Lampionnoptocht
29 november	Sinterklaasfeest

Voor de Vennendag willen we weer een fotopuzzeltocht door de wijk doen. Dit is minder weersafhankelijk dan een fietstocht. Daarnaast willen we iets van een voetbaltoernooi en een open podium organiseren met bijvoorbeeld karaoke (er is veel muziektalent in de wijk). Uiteraard zullen er ook weer een bar en terras zijn. Ideeën voor deze dag zijn natuurlijk welkom!

Het Sinterklaasfeest willen we komend jaar anders gaan aanpakken. We waren de laatste jaren gewend dat Sinterklaas in een koets door de wijk reed en daarbij stopte bij de kinderen voor de deur. We misten de gezelligheid en sociale cohesie bij deze activiteit. Daarom willen we dit jaar proberen om er een gezamenlijk feest van te maken waarbij we Sinterklaas binnen zingen en er spelletjes zijn voor de kinderen waarmee ze een pietendiploma kunnen halen. Dit alles moet nog verder worden uitgewerkt en te zijner tijd zult u daar zeker meer van horen.

De overige activiteiten zullen dezelfde opzet hebben als voorgaande jaren.

Al deze activiteiten vallen of staan natuurlijk met de hulp van vrijwilligers in de wijk, van u dus! Op de dag van de activiteit zullen we veel hulp nodig hebben.

Deze hulp is zeker nodig met de Vennendag, de zeskamp en het nieuwe Sinterklaasfeest. Als u kunt helpen op een van deze dagen laat het ons dan weten. Stuur een mailtje naar activiteiten@gijzerooi.nl of neem contact op met een van de commissie leden. Onze adressen en telefoonnummers vindt u achter in dit Zegje. Samen kunnen we er een gezellig en actief jaar van gaan maken in Gijzenrooi!

De commissie activiteiten,
Monique Elst,
Hans Halajdenko,
Hans de Goede,
Mariëtte Mooren.

Oppas aangeboden

Meisje van 13 wil graag af en toe babysitten en is op zoek naar 1 of 2 vaste adressen zodat ze ook de kinderen echt leert kennen. Ervaring met jongetje van 3 en meisje 6 maanden.

Wil je meer weten?

info@nicolebregman.nl



JAARVERSLAG BESTUUR 2008

2008 was een opbouwend jaar voor de bewonersvereniging Gijzenrooi (BG).

Na het vertrek van enkele vrijwilligers uit het bestuur en de commissies is het in 2008 gelukt genoemde bestuurlijke organen van onze vereniging weer te laten functioneren. Het bestuur heeft in 2008 met de commissies goed contact gehouden o.a. door één maal in dat jaar met elke commissie de activiteiten van die commissie apart te bespreken en te zien of zo door het bestuur steun verleend kon worden. Met elk van de drie commissies is een opbouwend contact geweest, hetgeen we in 2009 willen voortzetten.

a. Het bestuur van de BG bestond in 2008 uit 3 personen. In de loop van dat jaar heeft Gerard van Rossum als ledenadministrateur steeds vaker aan onze bestuursvergaderingen deelgenomen, totdat we hem bereid vonden als lid in spe tot ons bestuur te gaan behoren. Tegen het eind van 2008 meldde onze penningmeester Petro Pellemans dat hij om persoonlijke redenen zijn functie moest neerleggen. Gelukkig vonden we Gerard van Rossum bereid om naast zijn taak als ledenadministrateur ook de taak van penningmeester op zich te nemen. Op de a.s. ALV zal Gerard van Rossum als nieuwe penningmeester van de BG i.p.v. Petro Pellemans worden voorgedragen. Zo zijn we 2009 ingegaan met een bestuur van 3 personen. Op de a.s. A.L.V. van 8 april zullen we Petro Pellemans, met dank voor het vele en belangrijke werk dat hij voor de BG verrichtte, uitluiden. Al het werk wordt binnen onze BG door vrijwilligers verricht. Hoewel dat al langere tijd het plan was, is het in 2008 als hulde aan alle vrijwilligers gelukt op 13 april een vrijwilligersdag te organiseren. De opkomst voor deze dag in de Gennepark was zeer behoorlijk te noemen. Het was een geanimeerd samenzijn o.a. door samen een partijtje midgetgolf te spelen. Tenslotte is het het bestuur in 2008 gelukt om de ontsteking van de kerstboom te organiseren. Dit is voor een belangrijk deel een succes geworden door de geslaagde reparatiewerkzaamheden van de kerstboom. Alle lampen werden o.l.v. Hans Halajdenko vernieuwd en alle draden met de lampen moesten weer opnieuw in de boom worden ingebracht, hetgeen op zich al een mooi schouwspel opleverde. Beide activiteiten hebben weer bijgedragen aan de sociale cohesie in onze BG.

b. De Commissies zijn: Belangen Behartiging (BB), die van Activiteiten en van Communicatie. Daarnaast is "Buurtpreventie" een groeiende groep, die staat voor het behoud van een veilig en plezierig leefmilieu in onze wijk. Elk van de commissies heeft – zoals in het beleidsplan is vermeld – volgens een door het bestuur met hen overlegd schema - zijn jaarplan voor 2009 aangegeven. Waar er ondersteuning van het bestuur voor de acties van de commissies wordt gevraagd, heeft het bestuur nader contact met hen.

c. De commissies en de groep "buurtpreventie (BP)" hebben elk

een contactpersoon te weten BB = André van Dam, ACT = Mariette Mooren, COM = Beja Peijpers en BP = Johàn Blaazer. Zij zijn de informanten van elke club met enthousiaste actieve leden, die voor BB de belangen behartiging verzorgen, voor ACT de activiteiten organiseren en begeleiden, zoals vennedag, zeskamp, lampionnenoptocht en Sinterklaas en voor COM de zorg voor Zegje, website en welkomstpakketten (laatstgenoemde kreeg aparte aandacht) hebben. Bovendien is de buurtpreventie met nu al 7 buurtcoördinatoren weer verder gevorderd met haar organisatie ten behoeve van de veiligheid in samenwerking met de buurtbrigadier van de politie Eindhoven, Ton Sweegers. Zie in dit verband de website www.gijzenrooi.nl, waarop al geruime tijd een link is aangebracht naar een aparte site voor de buurtpreventie.

d. De communicatie met de Gemeente Eindhoven is – wat onze vaste contactpersoon met het stadsdeelteam Stratum betreft - gewijzigd. Waar Marlie Bongaerts als nieuwe contactpersoon op de A.L.V. van 2008 nog haar opwachting bij ons maakte, heeft zij inmiddels voor een andere baan gekozen. Crith Leppens heeft haar taak overgenomen. We kenden hem al uit eerdere contacten met het toenmalige stadsdeelkantoor Stratum. Het bestuur probeert – net als met Marlie Bongaerts - 2 x per jaar met hem samen te komen om de stand van zaken omtrent de betrekkingen van de Gemeente met de BG v.v. onder de loep te nemen. Actueel waren in 2008: de nieuwe subsidieregeling van de Gemeente t.b.v. stadsdeelgericht werken. Het bestuur bezocht de bijeenkomst van de Gemeente, waar in de discussie bleek dat het erom ging het doel en de motivatie van de te subsidiëren activiteiten van de bewonersverenigingen door betrokkenen duidelijker dan voorheen te laten uitkomen.

Belangrijk voor onze ledenadministrateur was ook het bericht van de Gemeente begin maart 2008 om adressen van huizen waar nieuwe bewoners gaan wonen aan de bewonersverenigingen door te geven. Dit helpt bij het tijdig verstrekken van de welkomstpakketten door de BG. De wijschouw komt ook altijd even aan de orde: BB organiseert deze met betrokkenen van de Gemeente. Soms wordt het bestuur betrokken bij zaken op dat gebied, zoals de verbetering van het speelterrein op het Lisven. Vooral is dit van belang in de poging om opkomende irritaties van de jeugd te vermijden. Helaas is dit speelterrein nog niet klaar, zodat het onze aandacht samen met BB moet blijven hebben.

e. Externe contacten. Met vertegenwoordigers van bewoners - cq buurtverenigingen van ons omringende wijken heeft het bestuur weer enkele keren contact gehad (o.a. Schuttersbosch, waar het ging om de vraag hoe je nu het beste de buurtpreventie kon organiseren). Door het actieve beleid van onze groep "buurtpreventie" kon een vertegenwoordiger van die groep hen uitgenodigd worden.

Met vriendelijke groeten,

Peter Hans Unk
 Voorzitter Bewonersvereniging Gijzenrooi

Buurtpreventie

De website van de politie is grondig gerenoveerd. U kunt vanaf nu direct naar bureau Stratum via: www.politiestratum.nl U vindt er wijk- en regionieuws en het e-mail adres van onze buurtbrigadier Ton Sweegers.

Voor het eerst sinds jaren is de brievenbus aan het

Meerbergsven niet door vuurwerk vernield. Wel zijn nu een aantal afvalbakken het slachtoffer van vandalen geworden. Als het goed is, heeft de Gemeente die inmiddels vervangen. Via een (digitale) gele kaart kunt u dit soort vernielingen bij de buurtpreventie melden!

Johàn Blaazer, coördinator preventie

Ondernemers in Gijzenrooi

Een vaste rubriek van interviews met in Gijzenrooi gevestigde ondernemers

Het is begin januari, buiten vriest het 10 graden en er ligt een pak sneeuw in de wijk. Onze balgenmeters draaien op volle toeren. Professor Van Putten zou ons zo kunnen voorrekenen hoeveel we nu teveel voor ons gas betalen. Het energiebedrijf beleeft gouden tijden, maar wij ook. We hebben geschaatst op het Kanunniksven! Met nog spierpijn in de kuiten glibberen we richting een intrigerende onderneemster. Minke Willemse, zij geeft Gordon trainingen. Meer weten we er nog niet van. 'Zou het iets met de TOPPERS te maken hebben?' overleggen we op de heenweg. Daar zijn we bepaald geen fan van....

Behalve door Minke worden we begroet door de enthousiaste Dalmatiër Max. M'n collega redacteur meent hem nog te herkennen uit de film... De gelijkenis is inderdaad treffend. Terwijl Max onze schoenen intensief besnuffelt confronteren we Minke met onze eerste prangende vraag:



Is er een relatie met DE Gordon die we allemaal kennen?
 'Nee hoor, de trainingen die ik verzorg zijn gebaseerd op de theorie van Thomas Gordon, een Amerikaanse psycholoog. Hij ontwikkelde het zogenaamde "Gordonmodel", een communicatiemethode. In mijn trainingen leer je effectiever omgaan met kinderen'. Het is een pak van ons hart dat de namen Goor of Geer deze avond niet meer zullen vallen.

Hoe ben je in contact gekomen met Gordon?

'Jaren geleden las ik zijn boek "Luisteren naar kinderen". Daar werd ik erg door geraakt. Zijn ideeën over communiceren met respect ten opzichte van jezelf en de ander, het ruimte laten, het echt luisteren sprak me enorm aan.'

Betekent het ook dat je een pedagogische opleiding gevolgd hebt?

'Nee, helemaal niet. Ik ben van huis uit stedenbouwkundig ontwerper en studeerde aan de TU Delft. Jarenlang werkte ik in dit vakgebied. Heel boeiend om bij het ontwerpen te kijken naar beleving, historie en sociale binding in een stad.'

Aan een stedenbouwkundige **moeten** we vragen wat ze van onze wijk vindt!

'We wonen hier nog maar een half jaar en zijn hier heel bewust komen wonen. De ligging dichtbij het buitengebied is gunstig, het is hier rustig en ruim opgezet. Het bevalt ons én Max prima.'

Terug naar ons onderwerp. Gordon's boek fascineerde je, hoe is het verder gegaan?

'Toen ik zelf kinderen kreeg' (Minke heeft 3 zoons) 'werd ik steeds meer geboeid door alles wat met opvoeding te maken heeft. Daarna heb ik besloten dat ik ook via het geven van trainingen anderen wilde helpen om effectiever om te gaan met hun kinderen. Ik ben een opleiding gaan doen en inmiddels geregistreerd Gordon Trainster. Mijn trainingen zijn echt een steuntje in de rug voor ouders. Tijdens de 10 bijeenkomsten leren we omgaan met onder andere grenzen stellen, conflicten en waardebotsingen. Via rollenspelen worden realistische situaties geoefend en nabesproken. Het is toch geweldig als een ouder halverwege de cursus zegt: "ik geniet nu meer van mijn kinderen", of "bij conflicten blijf ik zelf rustiger"'.
 >>

Wij van de redactie kijken elkaar betekenisvol aan. Straks wordt het weer zomer. Bij onze achterburen horen we regelmatig hoe er veldslagen worden uitgevochten in het kinderbadje. Met stemverheffing pogen de wanhopige opvoeders het tij (meestal vergeefs) te keren. Er wordt bedreigd en gestraft. We vermoeden dat Minke met de Gordon methode wellicht evenveel goud als edelsmid Jannet Gunnink in handen heeft....

>>

Wat is het leukst dat een ouder ooit zei na je training? Minke moet er even over nadenken maar zegt dan: 'De vraag: "er komt toch wel een vervolgvond?" vind ik een groot compliment.'

Tot slot Minke, is er nog iets wat we niet gevraagd hebben en je graag kwijt wilt?

'Eigenlijk wel. Graag benadruk ik nog, dat het heel belangrijk is steeds het contact met je kind(eren) te

behouden. Gordon gaat zelfs zover dat naar zijn idee het zelfs niet meer nodig is om te straffen of te belonen als je respectvol met elkaar omgaat.'

Max geeft duidelijk aan dat hij uitgelaten wil worden. Ook wij willen dat graag. Aan Minke's laatste woorden kunnen we niets meer toevoegen. De felle kou laat een evaluatie nauwelijks toe. Het is ook niet nodig. Thomas Gordon, onthoud die naam is ons advies, dat is pas echt een TOPPER!!

Beeldende taal

Op het internet zwerven soms juweeltjes van tekstuele vindingrijkheid rond.

De redactie van het Zegje vond zo'n juweeltje, bewaarde het voor u, en zal er het komend jaar af en toe uit citeren. En dat onder het kopje: « Wat kan taal toch beeldend zijn »

*Een bamihap uit de Chinese muur proberen te halen.
 Inwoners van Litouwen Lee Towers noemen.
 Hutu's die geen GSM gebruiken omdat er te veel toetsies opzitten.
 Bij een afrekening in het criminele circuit vragen om een bonnetje.
 Even iets kortsluiten met een elektricien.
 Een sluipschutter die tegen zijn vrouw zegt: "ik heb je gemist vandaag".
 De cursus lassen voor beginners die is afgelast.
 Een restaurant voor het gerecht slepen.
 Een verdachte die niet zit en terecht staat.
 Aan een schaap dat aan de bar zit vragen of hij lam is.
 Een ober die een steakje laat vallen.*



Humanitas

Doen wat je moet doen

Kom helpen, wij hebben je nodig!

Een enthousiaste groep mensen zoekt versterking! Wij hebben vrijwilligers nodig voor Home-Start en Doorstart: projecten waarin eenmaal per week steun en praktische hulp aan ouders en kinderen van 0 tot 6 jaar of van 6 tot 14 jaar wordt geboden.

Wij bieden een voorbereidende cursus van 7/8 dagdelen, die begin maart van start gaat.

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met
 Humanitas afd. Eindhoven 040 206 53 50
 Home-Start: Ria van Bakkum/Anneke Sriman
 E-mail: homestart.ehv@humanitaszuid.nl
 Doorstart: Lucie Nijskens.
 E-mail: doorstart.ehv@humanitaszuid.nl

Cranio-Sacraal Relaxatietherapie: Liefdevol genezen in je eigen ritme

Zacht leg ik mijn handen op het lichaam van de cliënt. Zacht, maar tegelijkertijd met het volle gewicht van mijn hand. Zonder druk ligt mijn hand daar en wacht ... wacht tot het lichaam zachter wordt. Dat gebeurt altijd, dat kan niet anders. Het lichaam is, zoals Etienne zegt, net als bevroren boter, vroeg of laat zal de boter smelten en in beweging komen. Mijn handen volgen die beweging en zullen die beweging blijven volgen. Het lichaam wordt hierdoor gestimuleerd om in beweging te blijven, om ruimte te creëren. Door het creëren van die ruimte kunnen spanningen in het lichaam verdwijnen.



De beweging die in het lichaam voelbaar wordt, is de ritmische beweging van het hersenvocht. Dit wordt gecreëerd door een pompsysteem diep binnenin de hersenen. De botten van de schedel (cranium) zetten uit, vervolgens worden de wervels lichtjes van elkaar geduwd, waarna het heiligbeen (sacrum) naar onder en vervolgens naar binnen draait. Dit Cranio-Sacrale ritme uit zich als een uitdijende en inkrimpde golf die overal op het lichaam voelbaar is, vergelijkbaar met de beweging van eb en vloed.

John Upledger, een osteopaat, herontdekte (Sutherland was hem tientallen jaren voor) het Cranio-Sacrale systeem in de jaren zeventig van de vorige eeuw. Hij assisteerde bij een hersenoperatie en hem was gevraagd het hersenvlies op zijn plaats te houden. Daarbij merkte hij echter, tot zijn eigen grote verbazing, dat hij het vlies niet stil kon houden. Hij werd geconfronteerd met een ritme in de schedel waarover hij nog niet eerder had gehoord. Deze ontdekking inspireerde hem uiteindelijk tot het ontwikkelen van de Cranio-Sacraal therapie.*

Dit ritme kunnen we beschouwen als de ademhaling van het zenuwstelsel. Dit stelsel regelt de werking van alles wat er in het lichaam gebeurt. Daarmee is het Cranio-Sacrale ritme, naast de ademhaling en de hartslag, de derde primaire levensfunctie van het lichaam.

In mijn sessies ondersteun ik dit ritme direct, waardoor het lichaam zich uitgenodigd voelt om weer te gaan functioneren zoals het bedoeld is, om zich te gaan herstellen. De soort klachten die behandeld kunnen worden zijn zeer uiteenlopend en variëren van rug- en schouderklachten tot stressgevoeligheid. Ervaringen van mensen zijn dan ook zeer persoonlijk:

- "Ik ervaar de sessies steeds weer als zeer subtiel en diepgaand."
- "Mijn bekken krijgt veel meer ruimte en ik sta veel stabielier."
- "Eindelijk kunnen mijn schouders meer zakken."
- "Ik voel me steeds dieper opgenomen. Opgenomen waarin?"
- "Mijn linkerhand ligt inmiddels met gevouwen arm op mijn hartstreek. Ik ervaar de zachtheid. Met elke aanraking op een orgaan of ander lichaamsdeel komen kleuren op, soms kolkend, soms in regenboogformatie. Ik ben verbaasd, dat in mij zo'n kleurenpracht bestaat."

>>

>>

Ook komen tranen op, zacht of heftiger al naargelang er diep in mij aangeraakt wordt. Mijn keel blijkt een eigen leven geleid te hebben, mijn hoofd wordt in de handen van Elma gedragen, ik voel de verbinding van alle zogenaamde losse delen met elkaar. Ik word een geheel en wil dit altijd blijven voelen. Na een uur of langer kom ik voorzichtig overeind en ben intens gelukkig dat ik aangeraakt ben en mijn hart weer open is."

Zelf ben ik via de danslessen van Patricia Bardi in aanraking gekomen met het cranio-sacraal ritme. Bij haar ontdekte ik hoe de stroom van dit ritme mij zacht en in alle rust in beweging zette. Daarbij voelde ik mij meteen verbonden, verbonden met mijzelf en alles om mij heen. Pas veel later ben ik mij gaan interesseren voor de Cranio-Sacraal Therapie en ben ik de opleiding bij Etienne Peirsman gaan volgen. Nu deel ik de prachtige praktijkruimte met de heer Hoogveld

in de oude dokterspraktijk aan het Biesven. Daar is ruimte voor ieders innerlijke dans.

Tot slot nog het volgende. Bij iedere sessie nodig ik naast het Cranio-Sacraal systeem ook het hart van de cliënt en mijzelf uit om aanwezig te zijn. Deze twee voeden elkaar en daardoor kan de mens liefdevol in beweging komen, zowel lichamelijk als geestelijk. Alleen in die liefdevolle beweging kan alles plaatsvinden wat nodig is voor herstel. Dat is mijn eigen ervaring en die wil ik graag uitdragen.

Elma Tigchelaar
Gecertificeerd Cranio-Sacraal Relaxatietherapeut
Lid van NCSV
Biesven 1, 5645 KL Eindhoven
Tel. 040 2134160
Email: elma.tigchelaar@planet.nl

* Cranio-sacraal therapie, Etienne Peirsman & Marijke Baken

welzijn[®]
 eindhoven

Eindhoven, 17-12-2008

Samen is veel leuker!

Vriendschapskursus voor senioren

Het aangaan van vriendschappen en het behouden ervan is niet voor iedereen zo gemakkelijk. Dat is jammer, want vriendschappen zijn vaak van grote betekenis. Op 3 maart 2009 start Welzijn Eindhoven daarom een cursus voor senioren met als thema 'Vriendschap'.

Tijdens deze vriendschapskursus ontdekken senioren wat voor hen de beste vorm van vriendschap is door onder andere het uitwisselen van eigen ervaringen. Er wordt daarnaast gewerkt aan vaardigheden die het hen gemakkelijker maken om nieuwe contacten te leggen én deze te onderhouden. Zo wordt samen gewerkt aan zelfvertrouwen en het verrijken van het sociale leven.

De vriendschapskursus start op dinsdag 3 maart 2009. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten, ksoten hiervoor bedragen 25 euro. Elke dinsdag van 10.00 uur tot 12.00 uur verwelkomen wij u graag in buurthuis de Zuidwester, Cyclamenstraat 1. U kunt zich telefonisch aanmelden bij Annelies Maltha van Welzijn Eindhoven via telefoonnummer 040 219 36 32 of een e-mail sturen naar a.maltha@welzijneindhoven.nl.

Voor meer informatie over de cursus kunt u terecht bij bij Hilde van der Wal (040 219 36 39) of Henny Paardekam (040 219 36 34) van Welzijn Eindhoven.

Blij dat ik rij?

Ik was voor mijn werk in België, beste wijkgenoten. Als je daar bent, valt je een interessant verschil op. Een verschil in het voordeel van onze zuiderburen. Ik zal me verduidelijken. In zowel Nederland als België is het wettelijk zo, dat als een voetganger een oversteekplaats nadert, de automobilist moet stoppen om een veilige oversteek mogelijk te maken. En in België doen ze dat ook daadwerkelijk. De eerste keer dat je het ziet voel je een lichte bevreemding. Je ziet iets ongebruikelijks, maar je weet niet meteen wat. Dan dringt het tot je door: ze stoppen!

Ik ontraad u met klem om het hier te proberen! Het beste wat u waarschijnlijk kan overkomen, is dat ze hun middelvinger opsteken als ze over u heen rijden, ten teken dat ze u gezien hebben. Maar stoppen? Vergeet het maar! Ander voorbeeld. Er staat een jonge moeder bij het zebrapad. Kinderwagen aan één hand, klein kind aan de andere. Ze wacht op een kans om over te steken. Stopt er iemand? Welnee..... gewoon doorkachelen met die bak!

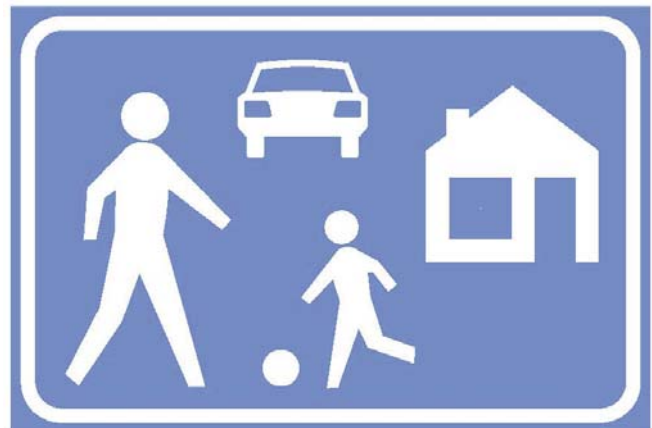
Over kinderen gesproken: daar komen we voor op. Wie een kind te na komt wordt onze collectieve verontwaardiging deelachtig. En terecht! Kinderen zijn het heiligste wat we hebben. Elk kind is een glimlach van de Schepper voor de hele mensheid. En toch! Er waart een onguur sujet door ons land. Een sujet dat een paar honderd keer per jaar een kind te grazen neemt. De naam van die vergrijper is 'automobilist'. We vinden het erg, dat wel. Maar in de gesprekken erover is 'de auto' de norm geworden en treffen het kind en zijn ouders de blaam: "ja, maar wie laat er nou ook zijn kind op straat spelen? Ze zijn zo roekeloos, ze zien geen gevaar".

U weet vast wel wat 'ADHD' is. Kort gezegd is dat die aandoening van stuiterkinderen die moeite hebben zich te concentreren. Ik las een interview met een deskundige. Die zei dat zo'n 90% van de ADHD diagnoses niet gesteld zou hoeven worden als de betreffende kinderen ruimte en gelegenheid hadden om buiten te spelen en te ravotten, en zo hun overtollige energie te laten afvloeien.

Maar de straat is onveilig. De straat is het domein van de automobileur in zijn scheurijzer. Dus we

houden de kinderen maar binnen. En we pompen ze vol Ritalin, tegen het stuiteren. Ouderschap in Autoland, anno 2009. Wat een verandering, in tachtig jaar tijd. Mijn vader's generatie herinnert zich nog dat ze de hele dag op straat speelde. Slechts een enkele keer even opzij voor een paard en wagen, een hondenkar of (zeldzaamheid) een auto. Ik beweer niet dat we terug moeten naar die tijd. Maar het stemt wel tot nadenken.

Ik heb een plan. De wijkvereniging gaat met de gemeente praten. We richten een parkeerterrein in aan de rand van Gijzenrooi. En we sluiten de gehele wijk af voor gemotoriseerd verkeer. We geven de straat terug aan de kinderen! Goed tegen het stuiteren. Goed voor de luchtkwaliteit. Goed voor de bloedsomloop ook, dat dagelijkse wandelingetje.



In het begin is er ongetwijfeld wat ritueel gesputter. Maar al snel raken we overtuigd van de voordelen. Sterker nog: Gijzenrooi speelt hiermee een voortrekkersrol. We zullen in het hele land enthousiaste navolging krijgen. Nog niet overtuigd? Loop eens een uurtje door onze kinderrijke wijk. Zie wat er in de praktijk van alledag terecht komt van de maximum snelheid van 30 kilometer die er geldt!

Het is niet alleen het kind dat tegen de automobilist moet worden beschermd. Het is ook de automobilist die tegen zichzelf in bescherming moet worden genomen. Vroemmmmmmm!

Gijsz.

Tanderosie

Tanderosie vormt een steeds groter bedreiging voor het gezonde gebit. Tanderosie is slijtage van het tandglazuur of wortelcement door zuren uit eten of drinken of uit de maag (bijvoorbeeld bij regelmatig overgeven zoals bij anorexia en boulimia). Dit is o.a. het gevolg van de veranderde voedingsgewoonten van de laatste jaren. Er worden bijvoorbeeld vaker en meer fris- en sportdranken gedronken. De zuren uit dranken en voedsel maken dat het harde tandweefsel tijdelijk zachter wordt. Speeksel kan dit neutraliseren, waardoor het natuurlijk evenwicht in de mond wordt hersteld en het glazuur weer langzaam harder wordt. Dit herstel verloopt echter traag. Als zuren vaak in contact met het gebit komen, of als het gebit direct na het eten of drinken gepoetst worden, krijgt de mond geen kans zichzelf te herstellen. Het gaat er dus niet alleen om hoeveel zure producten u eet of drinkt, maar ook hoe vaak u dit doet per dag en hoe lang u de zure producten in uw mond houdt. Doordat we vaker achter elkaar dooreten (veel tussendoortjes) krijgt het glazuur geen tijd om zich te herstellen. Daardoor krijgt tanderosie een kans.

De boosdoeners:

- Fris- en sportdranken: aan fris- en sportdranken worden vaak fosforzuur (bijvoorbeeld in cola), citroen- of appelzuur toegevoegd. De zure smaak proeft u niet door de toegevoegde suiker. Dit geldt ook voor light-producten.
- Vruchtensappen zijn gezond, maar vaak nog zuurder.
- De meeste rode en witte wijnen zijn ook zuur.
- Zuur fruit zoals citrusvruchten, bramen, bessen, kiwi's, appels, druiven en mango's en de afgeleide producten daarvan zoals appelstroop, jam en vruchtensap.
- Alle levensmiddelen die zijn aangezuurd met azijn- of citroenzuur zoals slasaus en mayonaise.
- Vitamine C tabletten waar men op moet zuigen.

Hoe herkent u tanderosie?

Bij tanderosie is sprake van een onomkeerbaar verlies van hard tandweefsel door zuurinwerking. Het is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herkennen is. Meestal merkt u tanderosie pas op in een vergevorderd stadium. Daarom is voorkomen van het allergrootste belang (zie onderaan). Bij tanderosie

worden de tanden dunner, transparanter, geler en gevoeliger voor warm en koud.

Signalen die op tanderosie kunnen wijzen zijn:

- De voortanden worden korter, dunner en transparanter.
- De tanden worden (plaatselijk) geler, omdat het glazuur dunner wordt en het onderliggende gele tandbeen er dan doorheen schijnt. Ook kunnen tanden daardoor donkere plekken krijgen.
- Gevoeligheid van tanden en kiezen bij warm en koud eten als gevolg van het blootliggen van het tandbeen.
- De dunne en doorschijnende randen van tanden kunnen gemakkelijk afbreken.
- Het ontstaan van ruimtes tussen tanden en kiezen omdat ze 'krimpen'.
- Putjes of kleine uithollingen op de kauwvlakken van tanden en kiezen. In een later stadium kunnen knobbels van kiezen zelfs helemaal verdwijnen.
- Erosie tast de vullingen in tanden en kiezen niet aan. Hierdoor kunnen de vullingen boven het tandoppervlak gaan uitsteken.



Verkleuringen en gevoeligheid van tanden en kiezen

Tanderosie heeft dus ook invloed op de kleur van uw gebit. Als de glazuurlaag slijt, zie je het gele tandbeen door het glazuur heen. Echter niet alle verkleuringen worden door tanderosie veroorzaakt. Ook roken is een oorzaak van verkleuringen. Andere oorzaken kunnen de kleurstoffen uit voedingsmiddelen zijn zoals van koffie, thee en rode wijn, een val of harde klap op de tand, het verouderingsproces van tanden en kiezen of het gebruik van geneesmiddelen op jonge leeftijd. >>

>>

Ook is het niet zo dat de gevoeligheid van tanden en kiezen bij warm en koud eten altijd op tanderosie duidt. Dit kan namelijk ook het gevolg zijn van terugtrekkend tandvles (bijvoorbeeld bij te hard poetsen), waarbij de tandwortels bloot komen te liggen.

Medicijnen

In geval van gebruik van medicijnen bestaat er een verhoogd risico op tanderosie als u veel zure producten eet of drinkt. Veel medicijnen hebben namelijk als bijwerking dat de afgifte van speeksel wordt geremd met een droge mond als gevolg. De natuurlijke bescherming van speeksel wordt dan minder. In geval van een droge mond is een goede mondhygiëne extra belangrijk.

Hoe kunt u tanderosie voorkomen?

Wacht na het eten of drinken tenminste één uur met tandenpoetsen. Dat geeft het tandglazuur de tijd om zich te herstellen. Wel kunt u direct na het eten of drinken uw tanden en kiezen met de vinger insmeren met een fluoridetandpasta.

- Gebruik een fluoridetandpasta. Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar

in zuur. Het vertraagt het oplossen van het tandglazuur.

- Poets het gebit voorzichtig (dus niet te hard!), maar wel grondig met een zachte tandenborstel.
- Reinig de ruimtes tussen uw tanden en kiezen tenminste één keer per dag met ragers, flossdraad en/of tandenstokers.
- Beperk het gebruik van zure dranken en zure voedsel. Neem als alternatief zoveel mogelijk gewone thee (geen vruchten- of kruidenthee), koffie (alles zonder suiker) of melk.
- Houd de zure producten zo kort mogelijk in uw mond. Spoel de drank dus niet rond in uw mond en drink het liefst met een rietje. Zuig ook niet op een zuur snoepje of andere zure producten.
- Beperk het aantal keren dat u eet of drinkt tot maximaal 7 keer per dag. Gebruik 3 maaltijden en maximaal 4 keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit als tussendoortje of bij de maaltijd.
- Laat uw gebit regelmatig bij de tandarts controleren op tanderosie.

Jeroen Claes

welzijn[®]
 eindhoven

Bent u ouder dan 55 en heeft u zich voorgenomen om in 2009 eens lekker in beweging te komen? Dan nodigt Welzijn Eindhoven u uit om geheel gratis een proefles te komen nemen bij één of meer van de hieronder genoemde 55+FIT! groepen in Stratum. Het activiteitenaanbod bestaat uit: gymnastiek, dansen, seniorfit en fitness. Ook is er in Stratum een gymnastiekgroep die speciaal bedoeld is voor allochtone vrouwen vanaf 45 jaar.

Gymnastiek: kosten €18,45 per kwartaal

Maandag	van 15.00 tot 15.45 in het Burghplan, Fabritiuslaan 28
Dinsdag	van 15.30 tot 16.15 in de Zuid-Wester, Cyclamenstr. 1
Dinsdag	van 11.00 tot 11.45 bij de Wilgenhof
Woensdag	van 15.45 tot 16.30 in de Jaguar, Jaguarstraat 2.

Lekker bewegen in je eigen wijk!

Dansen: kosten €18,45 per kwartaal

Maandag	van 15.45 tot 16.45 Line dance in de Zuid-Wester, Cyclamenstr. 1
Dinsdag	van 9.30 tot 10.30 Werelddans in 't Akkertje, Heezerweg 452

Seniorfit: kosten €27,45 per kwartaal

Donderdag	van 9.00 tot 11.00 (inclusief pauze) In Sporthal Tivoli
-----------	---

Gymnastiek voor allochtone vrouwen: kosten €18,45 per kwartaal

Woensdag	van 15.00 tot 15.45 in de Jaguar, Jaguarstraat 2
----------	--

Voor verdere informatie kunt u bellen naar 040 219 36 61 en vragen naar *Anja Alink*.