Koers

Koers is een uitgave
van Wijkavontuur Hogevucht

Verspreidingsgebied: Hoge Vucht, Waterdonken

Februari 2021

Talentencentrum aan de Terheijdenseweg

De Gemeente Breda ontwikkelt samen met verschillende partners een multifunctioneel sportcentrum aan de Terheijdenseweg, gericht op top- en breedtesport. Hiermee wil de gemeente zoveel mogelijk talentvolle sporters, met of zonder beperking, de kans bieden zich in hun eigen regio te ontwikkelen.

Het Talentencentrum biedt ruimte aan regionale trainingscentra, individuele talenten, de opleiding Sport en Bewegen van Curio, breedtesportverenigingen en andere (sport)organisaties. Daarnaast heeft het Talentencentrum een functie als ontmoetingsplek en uitvalsbasis voor sporters.

Wat komt er in het Talentencentrum?

In het Talentencentrum komt onder andere een grote sporthal met 450 zitplaatsen, een indoor atletiekaccommodatie, een krachthonk, diverse werk- en vergaderplekken, behandelruimtes en een horecagelegenheid. De buitenruimte van het Talentencentrum krijgt een groene en sportieve invulling.

Samenwerken

De Gemeente Breda en Curio ondertekenden vorig jaar een samenwerkingsovereenkomst voor de realisatie van het Talentencentrum. De gemeente en Curio maakten in deze overeenkomst afspraken over het gebruik van het sportcomplex voor de opleiding sport en bewegen. Ook spraken zij af om samen te werken bij de exploitatie van het complex.

De bouw

Om het Talentencentrum te kunnen bouwen, moest een deel van de gebouwen van Curio worden gesloopt. Dat is inmiddels gebeurd. Er wordt ook de laatste hand gelegd aan het definitieve ontwerp van het gebouw en de buitenruimte rond het gebouw. Daarna kan aannemer Van Wijnen Breda B.V beginnen met de bouw. Die start nog dit jaar.

Vragen, opmerkingen of ideeën over het Talentencentrum, kijk dan op planbreda.nl/talentencentrum en volg ons op Facebook facebook.com/talentencentrumbreda

Hans de Wijs: onderwijsicoon en wijkbewoner

Op een koude februarimiddag ploeg ik door de sneeuw voor een interview met een wel heel bijzondere vrijwilliger: Hans de Wijs, voormalig leraar van basisschool De Wisselaar en nog steeds volop actief voor deze school. Als oud-leerling van deze school verheug ik me al op een boeiend gesprek en wordt hierin niet teleurgesteld: Hans is nog even bevlogen als toen hij in 1973 als leraar op De Wisselaar begon. "Via mijn vrouw ben ik aan die baan gekomen" bekent Hans, hetgeen volmondig wordt bevestigd door zijn echtgenote. "Zij kende Leonie Speetjens die als lerares op De Wisselaar werkzaam was. Zij tipte ons en ik heb gesolliciteerd; om nooit meer weg te gaan...."
Hans vertelt: "Toen ik in 2015 met pensioen ging had ik bijna 43 jaar als leraar gewerkt op De Wisselaar en 906 leerlingen aan mij voorbij zien trekken. Van sommigen hadden hun ouders ook al bij mij in de klas gezeten. Ik heb hier zelfs kinderen gezien van wie hun oma bij mij in de klas heeft gezeten." Na mijn pensioen ben ik als vrijwilliger verder gegaan en lever ik nog steeds een bijdrage in de begeleiding van leerlingen. Ook ben ik nog volop actief rondom de school; zo was het organiseren van de reünie een paar jaar geleden leuk om te doen en is het een fantastische dag geworden."

Is er veel veranderd in het onderwijs? "Absoluut, de leerling staat nu veel meer centraal, vroeger ging het meer om de groep." De leerling centraal komt ook terug in het concept van de nieuwbouw van De Wisselaar, waar geen afgescheiden klaslokalen meer zijn. Hans is zichtbaar blij met deze nieuwbouw, maar geeft wel aan dat niet alles een verbetering is.. *Lees verder op pagina 3*

Dieren in de winter 4

Alwel 6

De dienstplicht 7

Bijvoeren vogels 10

INNOVATIEF Hoge Vucht
Vacatures IHV 12

De Wijkraad Breda Noord is toe aan een nieuwe huisstijl

WIJKRAAD BREDA NOORD OBN

Secretariaat: Ad Marijnissen Brusselstraat 362
4826NM Breda.

Telefoon: 06-27260000 -/- 076-5877255

E-mail-adres: info@obnbreda.nl

Postadres: Ad Marijnissen Brusselstraat 362
4826NM Breda.

Inschrijving KvK: V40282808

(OUD)

Bestuursleden Wijkraad Breda Noord;

Voorzitter: Leo van den Berg
Secretaris: Ad Marijnissen
Penningmeester: Tonnie Colen
Bestuurslid: Randall Josefa

Het ontwerp is gemaakt door voormalig docent van Kindcentrum De Wisselaar, de heer Hans de Wijs.

Een man die een tomeloze inzet toont, zoals u kunt lezen in het interview in deze krant.

Met dit gekozen logo bedoelt Hans dat er veel op het bordje van de wijkraad gelegd kan worden. De wijkraad adviseert namelijk het college van B&W gevraagd en ongevraagd over ontwikkelingen en/of problemen in de wijk.

Naast het logo is ook gewijzigd :

Email: wijkraadbredanoord.obn@gmail.com

Bankrelatie: NL61INGB0008460523

(NIEUW)

Secretariaat /Postadres: Ad Marijnissen Brusselstraat 362
4826NM Breda.

KvK: V40282808

Telefoon: 06-27260000 -/- 076-5877255

Afhaalpunten Koers:

**Hoge Vucht: Cigo winkelcentrum Hoge Vucht, Vuchterhage,
huize Raffy, Innovatief Hoge Vucht, De Wegwijzer, Pluspunt**

De wijkraad Breda-Noord (OBN)

is op zoek naar enthousiaste mensen

Het bestuur van de Wijkraad Breda-Noord(OBN) is op zoek naar gemotiveerde personen die goed in teamverband kunnen werken. Bent u die persoon en wilt u zich in dienst stellen van de wijken in de Hoge Vucht, neem dan contact op met het bestuur, zie boven!

. *Wij zullen u hartelijk ontvangen met een lekker bakje koffie*

Colofon

Ingezonden stukken voor het volgende nummer dienen uiterlijk de 16e van de maand te worden aangeleverd per email :

wijkavontuurhogevucht@gmail.com

Correspondenten:
Ad Marijnissen, Leo van den Berg,

Redactie :
Raymond van Beek, Ad Marijnissen, Leo van den Berg

Eindredactie :
Ad Marijnissen, Leo van den Berg, Tonnie Colen

Redactietelefoon :
06-23514355

Redactie e-mail :
wijkavontuurhogevucht@gmail.com

Advertentie verkoop :
Wijkavontuur Hoge Vucht

Vormgeving & Druk :
Jeroen Aerts
DKZET offset rotatie

Klachten bezorging :
Tijdens kantooruren, tel. 0627260000

Wijkkrant Koers is een uitgave van Wijkavontuur Hoge Vucht

AANLEVERSPECIFICATIES

Artikelen voor Koers graag aanleveren in de volgende bestandstypes:

Tekst: in een Wordbestand
Foto's: in een JPEG-bestand
Advertenties: in een pdf bestand

Tekst en foto's in aparte bestanden aanleveren, dus geen foto's in de tekst plaatsen.

Als er onderschriften bij foto's gewenst zijn, dan deze graag op een bestand aanleveren.

De redactie aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de inhoud van aangeleverde artikelen. Daarom graag de naam van de schrijver of instantie die voor de inhoud verantwoordelijk is toevoegen..
De deadline van de aangeleverde artikelen is de 16e van de maand.

De volgende Koers komt uit in maart 2021

Wijkavontuur: www. wijkavontuurhogevucht.nl
Bewonersplatform: www. hogevuchtonline.nl

Spreekuren in de wijk

Sociaal raadslieden
voor afspraak bellen op werkdagen
tussen 09.00 en 17.00 uur
076 5240820

Inloopspreekuren
maatschappelijk werk

Noorderlicht, Cornelis Florissstraat 25 maandag 13,30 -15.30 uur

Pluspunt de Wisselaar,
Tielrodestraat 49
donderdag 14.30 – 16.00 uur

Wijkraad Hoge Vucht
Elke dinsdag 19:00 – 21:00 uur

Column

Vaccineren

Zullen we het voor de verandering eens hebben over het Nederlandse vaccinatiebeleid? Bent u het nog niet beu, al dat gedoe over ons toch niet zo heel erg goed lopend vaccinatieprogramma? Gelukkig hebben we door de lockdown ook alle tijd om het hier over te hebben. Vroeger zouden we hier lekker over kunnen discussiëren in de kroeg of bij de kapper, maar dat gaat nu effe niet (en dat is weer een andere discussie).

Nou, om dan maar meteen de toon te zetten: wat maken we er een zooitje van! Het is niet uit te leggen dat een van 's werelds rijkste en meest ontwikkelde landen zo aan het stuntelen is met het vaccineren van haar bevolking. Dat het virus als een verrassing kwam, is nog uit te leggen, maar dat het vaccin, waar je eerst miljoenen in hebt geïnvesteerd, als een verrassing kwam is niet echt te verkopen. Maandenlang zijn dure en geleerde mensen van de gezondheidsraad en het ministerie van VWS aan vergaderen over het vaccineren (geloof me: als het virus bestreden kon worden met vergaderen en polderen, dan was heel Nederland virusvrij) en als het dan zo ver is dat er een vaccin is, dan gaat het alsnog mis.

Dit begon al met de startdatum van het vaccinatieprogramma; daar waar alle landen in Europa al begonnen waren met vaccineren, begonnen wij bijna als laatste met vaccineren. Als reden gaf minister De Jonge op dat wij het zeer zorgvuldig voorbereiden, later gaf hij echter toe dat hij te laat opdracht had gegeven aan de GGD om de voorbereidingen te starten met het op dat moment eerst beschikbare vaccin. Dit had wel tot gevolg dat, daar waar andere landen door druk te vaccineren, door hun voorraad vaccins heen gingen, wij nog honderdduizenden vaccins in het vriesvak hadden liggen. Ieder nadeel heb zijn voordeel zou Cruijf zeggen.

Bij welke groep moet je dan beginnen? Bij de meest kwetsbaren of bij de mensen die het grootste risico lopen op besmetting? Dit is een moeilijke keuze: de eerste variant werd het, zij het dat er meteen discussie ontstond om daar weer een uitzondering op te maken, hetgeen ook geschiedde door ook medewerkers in de zorg voorrang te geven. Meteen kwamen daarna ook allerlei andere groepen om voorrang vragen, politie, leraren....

Het is makkelijk om kritiek te hebben vanaf de zijlijn, maar we doen het echt niet best.
Het meest pijnlijke vond ik nog wel de beelden van een rij oudjes die in de ijzige kou bij de Brabanthallen in Den Bosch op vaccinatie stonden te wachten. Gered van het virus, maar geveld door de kou.....

Onlangs werd bekend dat bij het verspreiden van het vaccin gebruik was gemaakt van een plaatselijke krokettenboer. Dit bleek niet helemaal de bedoeling te zijn; het had echter wel een leuk idee kunnen zijn om de plaatselijke middenstand te kunnen steunen. Ziet u het voor zich in onze wijk?
"Goedemorgen mevrouw, het IJsboerke."
"Ha lekker, doe maar drie bolletjes."
"Nee mevrouw, ik kom met uw vaccin."
"Oh, prima. Doe maar Pfizer."
"Sorry mevrouw, maar die is op. Ik heb wel Moderna."
"Nee, niet van dat moderne spul. Liever iets klassieks, zoals een raketijsje."
"Die heb ik nu niet, maar ik heb wel Sputnik V."
"Is dat wat?"
"Prima vaccin, rechtstreeks uit Rusland."
"Er zit toch hopelijk geen alcohol in, want daar krijg ik zulke rare bijwerkingen van."
"Nee hoor mevrouw; goei spul, Jaap van Dissel gebruikt het ook."
"Nou doe maar dan."
"Alsjeblief en tot ziens over drie weken voor uw tweede shot."
"Houdoe en bedankt!"

Leo van den Berg

Vervolg pagina 1 Interview met Hans de Wijs

Ook is er meer aandacht voor de thuissituatie van de leerlingen. "Signalen dat er dingen thuis mis zijn worden sneller opgepakt. Dat was in het verleden anders."
Ook geeft Hans aan dat het vak van leraar is anders geworden: "Er zijn meer administratieve taken bijgekomen". Met name dit laatste staat Hans tegen: "als leraar ligt je hart toch vooral bij het lesgeven."

Is er veel veranderd in de wijk? "Toen ik in 1973 begon was de wijk anders. Naast allochtone Nederlanders woonden er ook Italiaanse en Spaanse migranten-gezinnen. Verder kwam er begin jaren zeventig een grote stroom Limburgers in de wijk wonen. De mijnen werden gesloten en veel voormalige mijnwerkers vonden werk bij de ENKA. De verschillen in cultuur tussen deze wijkbewoners waren echter klein. Dit veranderde toen de eerste Marokkaanse en Turkse gezinnen in de wijk kwamen wonen. Zij brachten een cultuur mee die voor ons vreemd was. Dit betekende dat wij ook moesten leren hier mee om te gaan." Bij het organiseren van het schoolkamp liep Hans er bijvoorbeeld tegen aan dat sommige kinderen niet altijd mee mochten. Dan moest er samen met de ouders gezocht worden naar een oplossing waar zij mee konden instemmen. Kinderen werden dan 's-avonds na het programma opgehaald en de volgende dag vroeg in de ochtend teruggebracht. Zo konden ze wel meedoen met schoolkamp: kinderen gelukkig en ouders tevreden.

Zijn er veel verschillen tussen bijvoorbeeld Marokkaanse kinderen en Nederlandse kinderen? "Nee, kinderen zijn kinderen!" reageert Hans. "Er zit wel verschil in wat zij van huis uit meekrijgen; veel ouders willen wel maar kunnen niet". Zij dragen echter wel een verantwoordelijkheid voor het gedrag van hun kinderen. Hans verwijst naar de vuurwerkrellen die bij de vorige jaarwisseling in de wijk speelden. Als ouder heb je er voor te waken dat dat jouw kinderen 's-avonds laat geen rottigheid uithalen. De recente oproep van burgemeester Aboutaleb aan de ouders van de relschoppers rond de avondklok is Hans dan ook uit het hart gegrepen.
Een belangrijk risico voor jongeren zijn de verleidingen uit het verkeerde milieu die in de wijk op de loer liggen. "Soms zie je jongeren die het hier op school goed doen, op de middelbare school de verkeerde weg inslaan. De verleiding om snel geld te verdienen is te groot. De arbeidsmarkt biedt niet altijd perspectief; jongeren met een moeilijke naam komen vaak ook moeilijk aan een baan. En dat is zeker niet altijd terecht."

Volgens Hans is een oplossing niet zo makkelijk te vinden. Belangrijk is wel dat de wijk meer verscheidenheid in inkomens gaat krijgen. "Het is niet goed dat een wijk eenzijdig is samengesteld met alleen maar mensen met lage inkomens. Dit is niet goed voor de veerkracht van de wijk, maar ook niet voor de kansen van jongeren. Ook zijn er maar weinig voorzieningen waar jongeren zelf naar toe kunnen gaan. Het zou mooi zijn als een atletiekvereniging zoal Sprint of een hockeyclub in de wijk gevestigd zou zijn of hier een dependance zou hebben. Breda is de hockeystad van Nederland, maar daar is ten noorden van de spoorbaan niets van te merken".

Wat waren de moeilijkste momenten? Zonder enige aarzeling geeft Hans aan dat het plotselinge verlies van de mensen met wie je nauw samenwerkt op hem de meeste indruk heeft gemaakt. "De plotselinge dood van het toenmalig schoolhoofd Ton van Schijndel, nota bene op zijn verjaardag, en de dood van collega Henri van de Bom, die blijven je bij."

De mooiste momenten? "Het lesgeven aan groep 8; de leerlingen komen dan op een leeftijd dat ze gefundeerd een eigen mening hebben en je met ze in gesprek kunt over allerlei onderwerpen. De discussies die dan ontstaan zijn prachtig, daar doe je het voor!"

Taalklas Volwassenen (INOS)

In de wijken Heuvel, Noord en Haagse Beemden zijn Taalklassen voor volwassenen op basisscholen van INOS. Op deze scholen krijgen ouders met kinderen (0-12 jaar) in de wijk taalles. De taallessen zijn voor anderstaligen die de Nederlandse taal niet (voldoende) machtig zijn of moeite hebben met lezen en schrijven.

Wij zijn op zoek naar nieuwe deelnemers!

Doelgroep
Deelnemers met kinderen in de leeftijd van 0-12 jaar, wonend in de wijk van de school. Op JFK kunnen mensen uit Doornbos-Linie instromen.

Locaties
KBS De Parel (Heuvel), KBS Olympia (Haagse Beemden), KBS John F. Kennedy (Breda Noord)

Aanmelden
Men kan contact opnemen met het Taalspreekuur (Whatsapp; 06 508 73 193 of e-mail: info@taalhuisbreda.nl)

Wil je Nederlands leren?

Wil je oefenen met de computer?

Meer informatie?

- Stuur een Whatsapp-bericht naar 06 508 73 193
- Mail naar info@taalhuisbreda.nl
- Kijk op www.taalhuisbreda.nl

Taalhuis Breda

DIEREN IN DE WINTER

Brrr... in de winter is het koud! Jij kunt een lekkere warme trui aantrekken. Bij dieren werkt dit anders. Sommige dieren kunnen goed tegen de kou, andere minder. Het ene dier krijgt een dikke vacht en de ander niet. We kunnen dieren die niet zo goed tegen kou kunnen een handje helpen. Er zijn ook veel dieren die een winterslaap houden. Kortom, hoe gaan dieren met kou om?

Honden

Een hond met teveel sneeuw in zijn maag, krijgt buikpijn.

Hoe zit dat met honden? Sommige rassen kunnen supergoed tegen kou en andere juist helemaal niet. Husky's en Sint Bernard-honden vinden het helemaal niet erg om naar buiten te gaan met koud weer. Die hebben een hele dikke vacht. Kleine honden met een dunne vacht hebben buiten een speciaal jasje of dekje nodig om warm te blijven.
Honden met een dikke vacht kunnen wel last krijgen van hun voetzolen als er sneeuw ligt. Het is aan te raden de voetzooltjes in te smeren met vaseline of een speciaal smeersel van de dierenarts. Als er zout is gestrooid, kunnen honden ook last krijgen. Dan is het belangrijk dat de pootjes na het wandelen goed schoon geveegd worden.

Als het zelfs zo koud is dat er ijs ligt, moeten baasjes goed opletten dat hun hond niet op het ijs gaat staan. Hij kan uitglijden of er zelfs doorheen zakken. En dat is gevaarlijk en koud!

Het is natuurlijk hartstikke leuk, zo'n sneeuwballengevecht met de hond. Maar echt goed is het niet. Als een hond teveel sneeuw binnenkrijgt, krijgt hij buikpijn.

Katten

Een buitenkat kan goed tegen de kou.

Katten kunnen best goed tegen de kou. Ze krijgen een dikke wintervacht die hen goed beschermt. Een kat die gewend is naar buiten te gaan, kan dus rustig naar buiten. Hij moet wel weer naar binnen kunnen als hij dat wil. Als hij te lang in de kou zit is dat natuurlijk niet fijn!

Hoewel katten goed tegen lage temperaturen kunnen, zitten ze het liefst op een warme plek. Ze liggen graag tegen de kachel aan, zitten bij de openhaard of kruipen onder de dekens.

Paarden

Paarden krijgen in de winter een dikke vacht. Hierdoor kunnen ze goed tegen kou en zelfs sneeuw

Paarden en pony's hebben een plek nodig om te schuilen als het regent.

vinden ze niet erg. Ze kunnen dus gewoon in de wei staan. Vooral IJslanders en Shetlandpony's krijgen een dik winterpak. Het is wel fijn voor ze als ze ergens kunnen schuilen, als het bijvoorbeeld hard gaat stormen. Paarden die geschoren worden hebben een deken nodig om warm te blijven.

Het is belangrijk dat paarden genoeg te drinken hebben. Ze hebben daarom altijd vers water nodig. En dat water moet dan niet bevroren zijn natuurlijk.

Zelfzorg in coronatijd

Tips voor zelfzorg

Bewegen, ontspannen en sociale contacten: drie dingen die belangrijk zijn om lekker in je vel te zitten. Helaas zijn het tegelijkertijd ook net de dingen die lastig zijn geworden door de maatregelen rondom Covid-19. Hoe kunnen we ondanks alles toch goed voor onszelf blijven zorgen? Graag geef ik jullie een aantal tips om ondanks de stress en zorgen toch goed in je vel te (blijven) zitten.

1. Beweging. Helaas zijn alle sportscholen dicht. Dit betekent alleen niet dat we niet meer kunnen bewegen. Beweging werkt even effectief als medicijnen bij mensen met lichte tot milde somberheidsklachten. Daarnaast zorgt het voor een vermindering van piekeren en helpt het tegen overbelasting. Hoe kun je beweging het beste opstarten? Kleine stapjes! Ga bijvoorbeeld wandelen, pak wat vaker de trap, parkeer de auto iets verder weg – er zijn verschillende mogelijkheden.

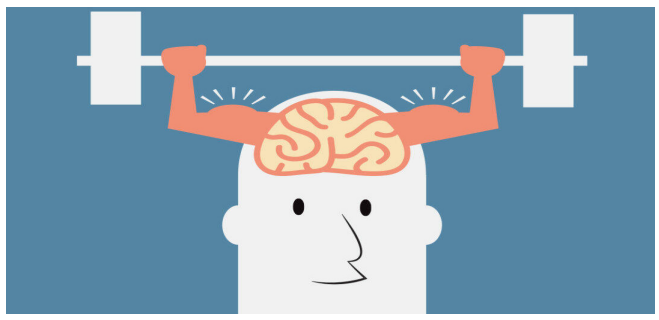
2. Frisse lucht. Dit valt samen met bovenstaande stap. We werken meer thuis en de temperaturen zorgen er niet voor dat we gezellig naar buiten gaan. Buiten zijn werkt stressverlagend via verschillende manieren. Op de momenten dat de zon schijnt maken we vitamine D en het gelukshormoon serotonine aan. Natuurgeluiden zorgen ervoor dat onze hartslag, bloeddruk en spierspanning verlaagd. Ons concentratievermogen wordt beter en het zorgt voor een verbetering van onze creativiteit. Denk hierbij ook aan kleine stappen: probeer het minimaal vijf minuten.
Als je het dan nog steeds niks vindt? Je hebt het geprobeerd – top! Als je het wel fijn vindt? Loop wat langer door. Ga niet gelijk van 0 naar 10.000 stappen per dag maar bouw dit geleidelijk op.

3. Ontspanning. Ik zie je haast al denken 'leuk en aardig, maar hoe ga ik in hemelsnaam de tijd vinden om ontspanning te pakken?'. We leven in onzekere, drukke tijden. Het is een uitdaging om ontspanning te pakken. Met name wanneer je zorgen hebt rondom gezondheid, financiën, thuis werken, scholen die dicht zijn enzovoorts. Kijk of je minimaal 15 tot 30 minuten tijd voor jezelf kan afbakenen. Bespreek met de rest van het gezin dat je in die tijd niet gestoord wil worden en ga iets voor jezelf doen: ontspanningsoefeningen, lezen, diamond painting, noem maar op. Mocht dit niet haalbaar zijn, plan dan in ieder geval verdeeld over de dag enkele momenten waarin je een korte pauze neemt: ontspanning hoeft niet lang te duren. Pak bijvoorbeeld een kop thee en / of luister naar muziek.

4. Sociale contacten. Zoek manieren om ondanks de maatregelen en de afstand contact te blijven houden met elkaar. Je staat er niet alleen voor! Zoek contact via (beeld)bellen of tekstberichten. Deel je zorgen.

5. Gezonde routine. Mogelijk voelt het alsof je leven overhoop staat. Hierbij kan het helpen om te kijken naar de dingen waar je wél invloed op hebt. Sta erbij stil dat je doet wat je kan en dat dat goed is. De volgende dingen zijn belangrijk voor een gezonde routine: sta iedere dag rond dezelfde tijd op en ga rond dezelfde tijd naar bed, blijf zorgen voor een goede persoonlijke hygiëne, eet gezond en op vaste tijdstippen, beperk je schermtijd (op computer, tv en mobiel) en gebruik geen alcohol of drugs als middel tegen angst, stress of verveling.

Mochten bovenstaande tips onvoldoende werken: aarzel niet om professionele hulp te zoeken. Een huisarts biedt vaak ondersteunende gesprekken aan bij een praktijkondersteuner (dit wordt vergoed vanuit de basisverzekering).



Als laatste wil ik graag nog even delen: gun jezelf rust, een ander trapt niet voor je op de rem. Elke kleine stap die je zet is een stap in de goede richting. Succes!

Sanne Schijven

Gaan we voor een veerkrachtige gezondheid?

Bepalen je ouders alleen je gezondheid met erfelijke factoren? Zijn de zwakke en sterke kanten die je tijdens en vanaf je geboorte meekrijgt vastleggend?

Het staat wel vast, dat je wat erfelijkheid betreft het zult moeten doen met wat je hebt gekregen.

Met het 'doen' kunnen we zelf aan de slag.

Illustratie aan de hand van praktijkvoorbeelden hoe we zelf met gezondheid en veerkracht kunnen omgaan.

In de jaren 50 werkte de man buitenshuis en van de moeder werd verwacht dat ze thuis het werk deed. Als vrouwen gingen werken wanneer ze kinderen hadden dan beschouwde heel wat mannen dat als verdringing van mannen op de arbeidsmarkt. Gelukkig kunnen opvattingen en culturen veranderen, hoewel bepaalde beroepsgroepen zich ook tegenwoordig bedreigd voelen in hun werk omdat werk naar lage lonenlanden gaat of dat arbeidskrachten die van buiten Nederland komen voor minder loon willen werken. Je bedreigd voelen doet mogelijkerwijs iets universeels met ons mensen, bijvoorbeeld neigen we ertegen te vechten en of gaan we ons meer gedeprimeerd voelen. In hoeverre beïnvloedt dat onze gezondheid?

Klaas wordt in 1954 geboren in Breda, de woning staat in het buitengebied en de familierelaties betreft ook een agrarische afkomst.

Klaas groeit op in een klassiek West-Brabants gezin waar hard werken en spaarzaamheid belangrijke waarden zijn en de katholieke geloofsrichting een houvast bood. Er werd voldoende geld verdiend en de drie kinderen kunnen studeren wanneer ze dat willen.

Klaas heeft qua gezondheid fysieke beperkingen met zijn voeten, maar dat kan goed opgepakt worden met speciaal schoeisel. Toch is sporten daardoor niet wat op het verlanglijstje van Klaas staat, kan dit de gezondheid beïnvloeden omdat bewegen belangrijk is.

De basistalenten van Klaas; hij is heel goed in logica, rekenen en wiskunde. Het lezen en schrijven gaat veel moeizamer omdat er sprake is van een forse dyslexie. Op school geeft dat problemen en na de basisschool wordt LTS geadviseerd als vervolgonderwijs. In de jaren 60 zag het onderwijs er anders uit dan tegenwoordig. Je had LTS voor techniek, veelal jongens, LEAO voor verkoop en administratieve opleiding veelal gemengde groepen van jongens en meisjes, Huishoudschool vooral meisjes voor verzorgende en huishoudelijke scholing in het lagere beroepsonderwijs. Werd ingeschat dat je beter kon leren dan had je de mulo later de mavo, de havo, VWO en gymnasium. Ook was er een meer op praktijkgerichte scholing wanneer werd ingeschat dat je niet goed kon leren, naast nog speciaal onderwijs voor mensen met forsere beperkingen.

Klaas volgt met goed gevolg de LTS en wordt loodgieter. Na de LTS worden vervolgopleidingen gedaan voor de bouw en gewerkt als loodgieter. De beperking van zijn voeten laten hem niet leiden en hij kan al het werk doen. Klaas is veelzijdig en pakt ook meer algemene functies in de bouw aan. Klaas wil graag leraar worden en het lukt om naast het werk in de bouw de opleiding bouwkundeleraar af te ronden. De dyslexie wordt omzeild door samen met medeleerlingen te studeren en elkaar te helpen. Klaas kan helpen met de wiskunde en wordt geholpen met de taal. Klaas gaat aan de slag als leraar op een LTS in West-Brabant en gaat door met een vervolgopleiding pedagogiek.

Klaas zijn talent is, misschien wel dankzij zijn dyslexie, om leerlingen vanuit de praktijk de theorie bij te brengen. Leerlingen die eerst moeite hadden met leren gaan steeds beter leren en behalen soms ook de HTS. Veel bedrijven weten Klaas te vinden want hij helpt vakmensen naar bedrijven toe te leiden.

Ook met de moeilijkste leerlingen, soms als boefje geoormerkt door anderen, houdt hij op het rechte pad en vinden hun weg als vakman.

Naast de vak- en didactische vaardigheden, vallen het enthousiasme, openheid en positiviteit bij Klaas op.

O ja, we hadden het over gezondheid.

Wanneer je Klaas volgt kijkend naar zijn leven en loopbaan, dan denk je misschien die heeft alles mee? Maar ondertussen spelen er toch allerlei gezondheidsklachten zoals een auto-immuun ziekte waarvoor hij door meerdere wetenschappers en universitaire ziekenhuizen begeleid en gevolgd wordt. Soms doemt het beeld op van een levensbedreigende ziekte, maar op een of andere wijze loopt het in de praktijk anders. Eén ding is zeker Klaas laat zich niet beperken door gezondheidsklachten en mogelijke problemen. Hij blijft positief en werkt naast het onderwijs op allerlei terreinen als adviseur voor bedrijven en ministerie. Klaas bouwt aan woningbezit en een mooi sociaal netwerk.

Dan slaat het noodlot toe.

Tijdens een klus valt Klaas en breekt zijn onderbeen. De breuk is dermate complex dat ze alleen te herstellen is door er stalen platen tegen te schroeven. Het moet met spoed gebeuren. Daar gaat het fout en na de operatie kan Klaas niet meer normaal lopen en de pijnen zijn zo erg dat hij zeer veel medicijnen nodig heeft en erg slaperig is. Hij kan niet thuis wonen en heeft een zeer beperkte mobiliteit. Klaas had op dat moment een eigen bedrijf dat hij probeert te leiden vanuit zijn ziekbed, maar er ontstaat onrust bij personeel en klanten en het bedrijf gaat failliet.

Wat er dan gebeurt, gun je niemand. Allerlei mensen die eerst geprofiteerd hebben van Klaas maken misbruik van de situatie en rechtszaken volgen. Ze proberen het opgebouwde bezit van Klaas af te pakken en maken misbruik van fouten die vanuit goede bedoelingen en vertrouwen zijn ontstaan.

Maar Klaas blijft positief en strijdbaar en heeft gelukkig ook goede vrienden en familie. Dankzij familie, vrienden en samenwerkende professoren in de gezondheidszorg die oplossingen bedenken, kan Klaas weer lopen en verdwijnen de heftige pijnen.

Het is een proces dat 8 jaar duurt. Het trekt een grote wissel op de conditie van Klaas en ondanks zijn positiviteit ontstaan er steeds meer medische kwalen zoals hartfalen en diabetes. Uiteindelijk kan Klaas niet meer werken en besluit hij zijn woning aan te passen zodat alles gelijkvloers is. Hij maakt voor zichzelf de balans op, bespreekt het met familie en vrienden en legt zich erbij neer dat hij een minder actief leven zal gaan leiden.

Ondertussen blijft hij mensen tegenkomen die ondersteuning kunnen gebruiken en Klaas zet zich steeds weer in om die mensen te helpen, met een persoonlijke aanpak en vaak tegen de bureaucratische molens in. Wanneer Klaas zo bezig is, lijken zijn gezondheidsproblemen geen rol te spelen.

Artsen vinden Klaas bijzonder omdat hij open, constructief en positief met gezondheidsproblemen omgaat en steeds meer doet dan omstanders verwachten.

Dan slaat het noodlot wederom toe.

Een infarct brengt Klaas in coma en hij wordt per ambulance naar het ziekenhuis gebracht. In het ziekenhuis geeft de arts aan dat hij niet meer naar huis kan. Je kunt niet met hem praten en hij ziet en hoort je niet.

Het lijkt er nu op dat Klaas aan het einde van zijn leven is gekomen. Er is grote somberheid bij zijn sociale netwerk. Het is corona-tijd dus communicatie gaat vooral digitaal. Om te kunnen steunen blijkt informatie nu cruciaal, zeker nu persoonlijk contact lastig is.

Maar Klaas is nou eenmaal Klaas. Plotseling ontstaan er weer tekenen van reactie en levendigheid.
Het is ongelofelijk maar je ziet de energie en positiviteit terugkomen en ondanks zeer zware medische omstandigheden begint Klaas weer te communiceren en benen en armen lijken voldoende functie te hebben. Oriëntatie op de situatie waarin hij nu verkeert is lastig, altijd een sterke kant van Klaas geweest. Maar zijn wil en energie lijken onmogelijkheden mogelijk te maken. Je ziet verplegend personeel blij reageren, ja hoor we kunnen met hem praten geven ze aan.

Begrijpen kun je het nauwelijks, met de fysieke beschadigingen die hij heeft, weet Klaas toch energie te genereren en waarbij je aan zijn uitstraling ziet, natuurlijk ga ik weer naar huis.

Daarmee eindig ik mijn illustratie over veerkracht en gezondheid.

We zijn als mensen kwetsbaar en hebben elkaar nodig en soms ook professionele ondersteuning. Ondanks de problemen die er in de gezondheidszorg zijn, staan de vele professionals voor hun werk en ook onder moeilijke werkomstandigheden proberen ze mensen te helpen in onze basisbehoefte, gezondheid. Klaas zou zeggen dat mag wel beter gewaardeerd worden, ook in salaris.

De les die ik trek is dat we met onze gedachten en wil meer kunnen dan we veronderstellen. Wanneer we veerkrachtig blijven en zoeken naar wat we wel kunnen, dan kunnen we onszelf en anderen steeds weer verrassen en een veerkrachtige samenleving bewerkstelligen.

Eric de Vries

Alwel

Samen werken aan
wonen en wijken

Zin in een praatje? Bel met Alwel!

Neem contact op met:

Tim van Ierland
Wijkconsulent
Biesdonk / Wisselaar

Ziggy Dekkers
Wijkconsulent
Teteringen

Albert Bienefelt
Wijkconsulent
Geeren-Zuid

Telefonisch spreekuur

De wereld ziet er anders uit nu met de coronacrisis. De straten zijn leger, de scholen zijn voor een groot deel dicht en veel mensen werken thuis. Voor u zullen er vast ook zaken veranderd zijn. En misschien heeft u wel behoefte om even te praten over zaken die u bezighouden of gewoon zomaar om even te kletsen.

Daarom heeft Alwel bedacht om in deze bijzondere tijd te starten met een telefonisch spreekuur voor ons woningbezit in Biesdonk, Wisselaar, Teteringen en Geeren-Zuid.

Wanneer: iedere maandag
Tijdstip: van 14.00-15.00 uur
Startdatum: 25 januari 2021
Einddatum: voorlopig tot en met 29 maart 2021

Bel met Alwel!
Heeft u vragen over de leefbaarheid in uw wijk? Heeft u overlast of zorgen over uw financiën? Wilt u leuke ideeën of initiatieven delen voor uw woonomgeving? Of heeft u gewoon zin in even een gezellig praatje? Bel dan op maandagmiddag tussen 14.00 en 15.00 uur naar **088 255 2000.**

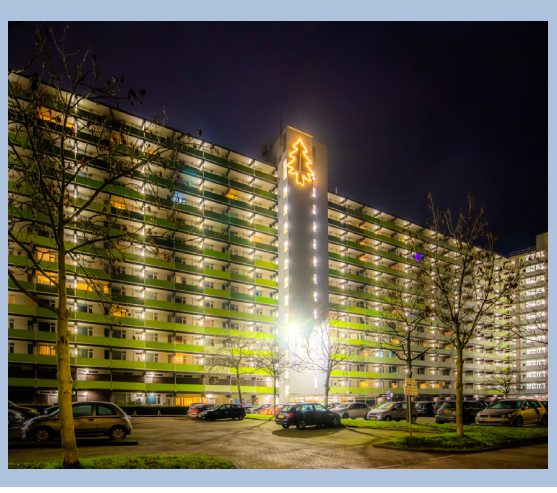
Dit is hetzelfde nummer dat u belt als u een vraag heeft over uw woning. Wanneer u tijdens het telefonisch spreekuur belt naar dit nummer, wordt u direct doorverbonden met Tim, Ziggy of Albert.

Huurders van Alwel kunnen op werkdagen al voor allerlei vragen terecht bij Alwel. Voor bewoners die behoefte hebben om te praten over zaken die hen bezig houdt (bijvoorbeeld vanwege de coronamaatregelen) of gewoon even willen kletsen, is er eind januari gestart met een telefonisch spreekuur.

Tijdens dit telefonisch spreekuur, iedere maandagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur, zitten wijkconsulenten Ziggy, Tim en Albert via telefoonnummer 088 255 2000 klaar voor onze bewoners in Biesdonk, Geeren-Zuid, Teteringen en Wisselaar.

Meer informatie over het telefonisch spreekuur van Alwel is terug te lezen in de flyer.

Kijk voor meer informatie op **alwel.nl**



Verlichte Kerstboom Moerwijkzicht

Veel bewoners in Hoge Vucht reageerden half december blij verrast. Vanaf dat moment was er, zodra het begon te schemeren, op de plusminus 60 meter hoge flat Moerwijkzicht een stralende kerstboom te zien.

Bewoners van deze flat in de Jan Darkennisstraat hadden al vaker gevraagd of een van de torens in de decembermaand op een of andere manier uitgelicht kon worden. Het resultaat mag er zijn en voortaan zal de met LED-verlichte kerstboom ieder jaar van 6 december tot Driekoningen (6 januari) te bewonderen zijn.

TIJDENS DE LOCKDOWN DE BOSSEN IN

Normaal gesproken is iedereen van harte welkom in de bossen om te genieten van de natuur tijdens een wandeling. Nu met het coronavirus zie je dat iedereen de bossen in wil en een fijne wandeling wil gaan maken. De Boswachters hebben het dan erg druk en zijn constant bezig om de mensen te wijzen op de regels die gelden tijdens de Corona.

Je ziet weinig mensen die met de fiets of te voet komen. Men komt het liefste met de auto, parkeerplaatsen zijn er in de bossen niet zoveel, zodat men de auto naast de wegen of paden gaat zetten en de natuur wordt beschadigd.
Is het te druk zoek dan naar een andere ingang waar het rustig is. De drukte concentreert zich voornamelijk in de weekenden tussen 11.00 en 15.00 uur. Wilt u echt van de natuur genieten dan kunt u beter op een doordeweekse dag gaan, ga dan extra vroeg. Er worden op zo'n drukke dag veel regels overtreden.

Mensen laten hun hond los lopen, waardoor het wild wordt opgejaagd en vinden veel herten, konijnen en ander wild een gruwelijke dood of blijven zwaar gewond achter. In plaats van de dierenbescherming te bellen, loopt men door alsof er niets is gebeurd.

Men betreedt het leefgebied van de wilde dieren, die zijn kwetsbaar en kunnen nergens anders heen. Blijf op de paden en houdt de hond aangelijnd, zo toon je dat je respect hebt voor dier en natuur.

Hieronder tips voor u!
* Vermijd drukken plekken en tijdstippen. Zie je dat het ergens druk is, ga dan ergens anders heen.
* Geef elkaar de ruimte en houd altijd 1½ meter afstand.
* Kom niet in groepen groter dan 2 personen waarvan de leden ouder zijn dan 12 jaar en niet tot één huishouden behoren.
* Zoek nabijgelegen natuur op om onnodige reisbewegingen te voorkomen, kom bij voorkeur lopend of op de fiets.
* Ruiters en MTB'ers, blijf op de speciaal aangewezen routes, wandelaars blijf op de wandelpaden, als we dat doen is er voldoende ruimte voor iedereen.
* Honden aan de lijn (m.u.v. speciaal aangewezen honden losloopgebieden, zie informatie op de toegangsborden).
* Laat papieren zakdoekjes en ander afval niet achter in de natuur.
* Volg de aanwijzingen op de borden, posters en van de boswachters ter plekke op.
* Ben je verkouden of heb jij of een gezinslid koorts, last van benauwdheid of griepachtige klachten blijf dan thuis.

De maatregelen rondom Corona kunnen dagelijks veranderen. Houd de website van de Rijksoverheid in de gaten!!

DE DIENSTPLICHT IN NEDERLAND

In Nederland geldt nog altijd de "dienstplicht". Dit was tot nu toe alleen voor mannen maar sinds kort gaat dit ook voor vrouwen gelden vanaf het geboortejaar 2003. Wanneer is de dienstplicht in Nederland ingevoerd en waarom zien we nu geen dienstplichtigen meer, allemaal vragen vooral voor de jeugd.

Invoering van de dienstplicht

Het was de broer van Napoleon Bonaparte, ene Lodewijk Napoleon, die koning van Nederland was. Onder zijn bewind werd in 1810 de militaire dienstplicht in Nederland ingevoerd. Per wet stelde hij dat iedere man van 20 jaar of ouder zich beschikbaar moest stellen. Hij liet door loting bepalen wie er in dienst moest en in dienst moest treden van het Franse leger. Tot 1898 kon de welgestelde dienstplichtige een vervanger inhuren om zijn dienstplicht voor hem te volbrengen. In 1938 werd het inloten van dienstplichtigen afgeschaft. Voor politieke leiders als de Nederlandse Koning Willem I, werd de invoering van de dienstplicht gezien als een belangrijk middel in het proces van natievorming. Dit omdat alle Nederlanders uit het noorden, oosten, zuiden en het westen zo gedwongen werden om samen te werken ontstond een gevoel van kameraadschap. Verschillende dialecten waren verplicht om middels gestandaardiseerd Nederlands met elkaar te communiceren. Tijdens de 2e wereldoorlog bleek de dienstplicht wederom een noodzaak. Door het groot aantal gesneuvelden moest er simpelweg geput worden uit de dienstplichtige bevolking.

Dienstweigering

De dienstplicht was niet populair in Nederland. Er werd van alles bedacht om maar afgekeurd te worden. Heel bekend is de afkeuring op psychische gronden, de z.g. status "S5". Tijdens de keuring begonnen velen zich gestoord te gedragen, waardoor zij werden afgekeurd. Ook homoseksualiteit was tot 1974 een reden om afgekeurd te worden. Daar stond tegenover dat men geen Rijksbaan kon krijgen. Voor degenen die vanwege andere redenen weigerden gehoor te geven aan de dienstplicht, stond een gevangenisstraf van 19 maanden te wachten. Men had voor hen 3 gebouwen gereserveerd van het Drentse gevangeniskamp Veenhuizen na de WO II speciaal gereserveerd voor dienstweigeraars. In het militaire strafkamp bij het Utrechtse Nieuwersluis werden de dienstweigerende Nederlanders door de staat gevangengezet.

Einde 20e eeuw

Aan het einde van de 20e eeuw kwam de dienstplicht onder druk te staan. Het gevaar voor oorlog was afgenomen door de z.g. "koude oorlog". Het Nederlandse leger werd steeds vaker ingezet voor vredesmissies, dit was voor de dienstplichtigen een stuk gevaarlijker. De dienstplichtige had veel minder te doen en stond dagenlang auto's te wassen en te verven. Op 1 mei 1997 werd de dienstplicht in Nederland officieel opgeschort. Het leger bestond van die tijd af uit beroepsmilitairen. Dit houdt in dat burgers niet in militaire dienst hoeven zolang de veiligheidssituatie dat niet vereist. De meeste Nederlanders denken nog steeds dat de dienstplicht is afgeschaft, de dienstplichtigen worden alleen momenteel niet opgeroepen. De dienstplicht geldt nog altijd en dat zullen vele jongens en meisjes in 2020 merken. Zij krijgen een brief van het Ministerie van Defensie dat vanaf 2003 jongens en meisjes formeel dienstplichtig zijn.

Samengevat zegt dit het volgende:

Alle opkomstplicht is uitgesteld
De dienstplicht in Nederland bestaat nog steeds, het is niet afgeschaft maar wel opgeschort. Dit wil zeggen dat Defensie sinds 1 augustus 1996 geen nieuwe dienstplichtigen meer oproept. Jongens en meisjes geboren in 2003, ontvangen een brief over de inschrijving voor de dienstplicht.

Dienstplicht voor vrouwen
De dienstplicht geldt sinds 1 januari 2020 ook voor vrouwen. Vrouwen die in 2020 17 jaar worden, ontvangen een brief van de overheid waarin staat dat ze zijn ingeschreven voor de dienstplicht.

Dubbele nationaliteit
Heeft u een dubbele nationaliteit dan bent u misschien dienstplichtig in uw land van herkomst. Voor vragen over (afkoop van) de dienstplicht neemt u contact op met de ambassade of het consulaat. Dus moet u zich richten tot de ambassade of consulaat van het land waar u of uw (groot) ouders vandaan komen.

ZATERDAG 20 MAART LANDELIJKE OPSCHOONDAG: WORD WEER VERLIEFD OP JE BUURT

Dit jaar vindt de Landelijke Opschoondag, in aangepaste vorm, plaats. Doe mee en maak op zaterdag 20 maart een opschoon-ommetje.

Wil je dit jaar aandacht besteden aan de Landelijke Opschoondag? Dat kan door, als je een frisse neus haalt - rekening houdend met corona - een opschoon-ommetje te maken. Vraag je collega's en netwerk hetzelfde te doen. Zo worden onze buurten zwerfafvalvrije schoonheden waar je lentekriebels van krijgt. En doen we, op gepaste afstand, toch nog iets samen.

WIJ DOEN MEE!

WIJ DOEN MEE !

Zwerfvuilactie 20 maart 2021 in Geeren-Zuid

Wijkraad Breda Noord en Innovatief Hoge Vucht doen mee.

U ook? Uiteraard met inachtneming van de coronamaatregelen.

Meld u dan aan bij Innovatief Hoge Vucht :

lhv.breda@gmail.com
of bel 076-3031143

Startplaats: Buurtpark Geeren-Zuid om 11.00 uur

Wie haalt het meeste zwerfvuil op (win een leuke prijs)

BREIEN VOOR STICHTING CARITAS ROEMENIË

Elke dag zijn diverse bewoners van Vuchterhage ijverig aan het breien voor het goede doel.

Het goede doel is stichting Caritas Roemenië

Deze stichting verzamelt kleding, spullen en spullen voor arme mensen in Roemenië.De bewoners van Vuchterhage breien lappen die aan elkaar worden genaaid zodat er mooie warme dekens ontstaan.

De stichting verzorgt een paar keer per jaar een transport naar Roemenië. De spullen worden vervolgens afgegeven bij verschillende pastories alwaar desbetreffende pastoor ervoor zorgt dat de juiste spullen bij de juiste mensen terecht komen.Dus de bewoners van Vuchterhage zijn blij dat ze kunnen breien en hun werk echt nuttig is en de mensen in Roemenië zijn echt heel erg arm en die zijn blij met zelfgemaakte mooie warme dekens.

Een win win situatie dus.

Er is alleen een heel klein kinkje in de kabel. Onze wol is bijna op. Mocht u nog wol thuis hebben dan kunt u deze afgeven bij de receptie ter attentie van Ivonne de Hoon.

Ayrus Cleaning

Het beste schoonmaakbedrijf voor particulieren en bedrijven.

- Ayrus Cleaning is een gegarandeerd topkwaliteit schoonmaakbedrijf met een grote diversiteit aan mogelijkheden. Wij zijn gespecialiseerd in diverse schoonmaakwerkzaamheden, zowel bij particulieren als bij bedrijven.
- We weten dat elke opdracht uniek is, net als onze klanten. Ons team van enthousiaste, nette en betrouwbare werknemers is snel, veelzijdig en gedegen.

Onze Diensten:

- Schoonmaken van:

- woonkamers - keuken - ramen zemen
- badkamer - toiletten - kantoren

Ayrus Cleaning

E-mail: ayruscleaning@gmail.com Mobiel: 0621174598

Cleaning makes it easier!

Wetenswaardigheden over Breda

Vroeger was alles anders...

(Het Bisdom Breda: *Dioecesis Bredana)*

Het bisdom Breda is een bisdom van de Nederlandse Rooms-Katholieke kerkprovincie. Het bisdom omvat westelijk Noord-Brabant en Zeeland. Hoofdkerk is de kathedraal Sint Antonius in Breda.

Op 22 maart 1803 werd het apostolisch vicariaat Breda ingesteld als afsplitsing van het apostolisch vicariaat 's Hertogenbosch. Op 14 maart 1853 werd het vicariaat vervolgens omgezet in een bisdom.
Naamtoewijzing van kathedraal van bisdom Breda
Door een pauselijk decreet kreeg de Sint Antoniuskerk op 1 november 2005 zijn oude functie van kathedraal weer terug. Het kerkgebouw werd gebouwd opgeleverd in 1837 en functioneerde van 1853 tot 1875 als kathedraal. Daarna werd de Barbarakerk aan de Prinsenkade de bisschopskerk (kathedraal). In 1968 werd deze kerk wegens bouwvalligheid aan de erediensten onttrokken. Vanaf dat jaar stond de bisschopszetel in de Michaëlkerk in Breda Oost (Brabantpark), In 2001 werd de Michaelkerk aangeboden voor sloop en werd de Sint Antoniuskerk wederom de kathedraal van het bisdom Breda. Sinds 2011 werd Jan Liesen tot Bisschop van het bisdom Breda benoemd.

Het huidige paleis van de Bisschop is gelegen in de Veemarkstraat. De eerste eigenaar van het huis heette Hendrik Severijnz Montes, die werd geboren op 1467 en is gestorven op 17 december 1549. De familie Montes of Montijn, zoals ze ook genoemd werden, maakte zich zeer verdienstelijk voor de graven van Nassau en later voor de Prinsen van Oranje. In 1535 woonde de zoon Hendrik de Jongere in het huis. In 1551 volgde deze Hendrik zijn vader op als rentmeester van het land van Breda. Hij was zeer pro-Oranje en Hervormingsgezind. Na zijn dood in 1575 erfde zijn zoon Godevaert het huis. In 1579 was hij burgemeester van Breda.

In de 80 jarige oorlog koos hij de kant van Oranje. Het was in de zomer van 1581 (de nacht van 28 op 29 juni) toen Claude de Barlaymont, heer van Haultepenne, bij verrassing, door verraad en omkoperij zich meester maakte van het Kasteel van Breda, dat daarvoor in Staatse handen was. De periode van 1568 tot 1577, toen Breda in Spaanse handen was, verweerde de bevolking zich hevig. Pastoors, Kapelaans (katholieken) hielpen mee om de stad te verdedigen tegen de bezetting. Ondanks het verzet moest Breda zich alsnog overgeven. Ondanks de voorwaarden dat de Spaanse soldaten niet zouden plunderen gebeurde dat toch en 584 Bredanaars werden gedood. Het werd de Furie van Haultepenne genoemd. Burgemeester Godevaert Montens had de Bredase burgerij aangevoerd tijdens het verzet. Na de overgave van Breda vluchtte hij naar Antwerpen. Echter in 1585 viel ook Antwerpen en Godevaert Montens vluchtte naar Bremen. Vanuit Bremen vroeg hij pardon aan de Spaanse Landvoogd Parma waardoor hij zijn huis weer terug kreeg.
Breda was door de list met het turfschip weer protestant geworden, waardoor hij weer naar Breda kwam. Hij stierf in 1623. Het huis bleef in handen van het geslacht Montens tot 15 juni 1842, waarna het regelmatig van eigenaar wisselde.
Vele hoge ambtenaren en militairen vonden er hun onderkomen. In 1807 werd het pand een deftige Herensociëteit, In 1813 werd Philippe Brusso eigenaar van het pand aan de Veemarktstraat. Op 30 juli 1834 wisselde het huis weer van eigenaar en werd gekocht door mr. Lambertus Dominicus Storm. Mr. Lambertus Dominicus Storm is korte tijd burgemeester van Breda geweest.
Door de inspanning van burgemeester Storm is er een spoorwegverbinding tussen Roosendaal, Antwerpen en Moerdijk tot stand gekomen. Hij werkte mee aan de liberale grondwet, die in 1848 tot stand kwam. Burgemeester Storm zorgde er voor dat in 1858 de bisschoppelijke hiërarchie in Nederland hersteld werd. In 1859 overleed burgemeester Storm en in 1869 verkocht zijn weduwe Charlotte Cuijpers het pand aan de Veemarktstraat voor ƒ 25.000,- aan de tweede bisschop van Breda, mgr. Van Genk.
Deze kreeg op 8 april 1872 toestemming van het stadsbestuur om de zetel van het bisdom van Hoeven naar Breda te verplaatsen. Zo werd het gebouw het bisschoppelijk paleis.

Winterse taferelen

De basisscholen zijn weer open. Je ziet ze voorbij trekken de kinderen op een slee en papa, mama, broertje of zusje is het trekpaard.

Wat hebben er veel mensen naar uit gekeken. Sneeuwballen gooien, sneeuwpoppen maken en met een slee, ski's of snowboard de heuvel af. Er worden zelfs iglo's gebouwd en mensen zwemmen en kamperen in deze vrieskou.

We weten nu dat de Elfstedentocht in deze tijd niet door kan gaan, maar we kunnen altijd blijven dromen dat het er ooit nog eens van komt.

Wel kunnen we schaatsen op natuurijs en wandelen in de omgeving. Hoge Vucht is een plaatje met een park en waterpartij bedekt met sneeuw en ijs.

Geniet ervan want voor je het weet is het weer voorbij.

Wordt ons leven bedreigd?

Als je het nieuws leest of op televisie ziet dan zou je denken dat ons leven op alle mogelijke manieren bedreigd wordt. We mogen niks meer van de overheid, het klimaat laat ons ook al in de steek waardoor ons bestaan in steeds grotere mate bedreigd lijkt te worden.

Ik zeg hier "lijkt" omdat veel van dit alles is wat we denken of denken te voelen. Zoals de beperkingen die ons worden opgelegd vanwege het rondwarende corona virus. Maar is het wel zo dat we bedreigd worden? Natuurlijk is het zo dat onze vrijheid beperkt lijkt te worden door deze maatregelen. Dit geldt zeker voor ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid, maar zeker niet voor iedereen. Mensen zijn door de eeuwen heen bloot gesteld aan alle mogelijke ziektes en gevaren, maar het was juist de kracht van de mens om hiermee om te gaan en niet als een afgeschoten dier het einde maar af te wachten, dat was de kracht die we hadden omdat we telkens krachtiger uit zulke situaties kwamen.

Maar meer nog zie ik juist in deze tijd mensen die alleen maar klagen over wat hen afgepakt is alsof

ze daar al recht op hadden, we hebben ons steeds meer vrijheden aangemeten vaak ten koste van onze omgeving. Als we eens even stil staan bij al die vrijheden die we hebben en beseffen dat onze vrijheden al veel gekost hebben aan anderen en onze omgeving dan zouden we beter eerst eens kunnen beseffen dat we nog steeds meer hebben dan vele andere levenssoorten die met ons op deze wereld leven.

Zonder er over na te denken hebben we de natuur ingewisseld voor onze vrijheid zonder aan de consequenties te denken of de gevolgen te overzien tot we in antwoord op onze roverstocht naar vrijheid door diezelfde natuur terug geworpen worden op ons zelf. Maar is deze tijd wel zo erg als we zelf afschilderen? Is het niet zo dat we reageren als een klein kind wiens speeltje is afgepakt. Natuurlijk geldt dat niet voor alle mensen, degene die in verpleeghuizen zitten en hun familie geruime tijd niet kunnen ontmoeten en de mensen die direct met het corona geconfronteerd worden, zelf of in de familie, zijn degenen die het meest te lijden hebben.

Maar veel anderen beseffen niet dat al deze regels ook veel werk en problemen voor mensen oproepen, je kunt niet zomaar een samenleving stoppen dat is als een tanker proberen te stoppen met de noodrem, dat betekent dus dat alles door dendert en langzaam tot stilstand moet komen, je kunt geen restaurant of bar ineens sluiten dat roept problemen op en kost een vracht aan werk.

Ik zelf heb ervaren wat het is om binnen het verenigingsleven met corona geconfronteerd te worden en alle regeltjes die daar mee te maken hebben. Veel van dit alles wordt bedacht door mensen achter een bureau die weinig of geen affiniteit hebben met de dagelijkse gang van zaken en de praktische implementatie van de regels.

Dit heeft veel werk gekost voor het handje vol vrijwilligers die de club draaiende houden en een machtige hoeveelheid extra werk, wat op zich niet slecht uit komt want hierdoor word je minder bezig gehouden met alle andere randzaken die corona met zich meebrengt. Krankzinnige schema's inpassen, materialen vaker reinigen, er komt heel wat bij kijken om de leden te laten door sporten en het meeste van dit werk is niet direct zichtbaar omdat het achter de schermen gedaan wordt. Schema's aanpassen, controle en toezicht houden, je zou bijna vergeten dat er een pandemie aan de gang is want daar heb je geen tijd voor.

Maar afgezien van al die extra werkzaamheden is er de zorg om je eigen familie, je vrouw die diabetes patiënt is en dus kwetsbaarder, je kinderen die in contact beroepen werkzaam zijn en dus vaker het risico lopen op besmetting en getest moeten worden. Misschien is het dan maar goed dat je bezig kan zijn om in gedachten daar niet teveel bij stil te staan. Aan de andere kant heb je met al die taken wel dagelijks contact met veel mensen en dus loop je zelf ook risico. Toch heb ik me daar nooit veel zorgen om gemaakt, gebruik je boeren verstand en wees voorzichtig, niet in extremisme maar gewoon door er bij na te denken dat je afstand houdt en vooral naar je eigen lichaam luistert en geen extra risico's neemt.

Al met al heeft deze tijd me veel werk geboden en afleiding maar heeft het me ook vaak terug geworpen op mijn basis verstand om net als in mijn jeugd niet alles voor vanzelfsprekend te nemen, maar op te letten waar je mee bezig bent. Juist omdat je ouder bent, heb je meer meegemaakt en zijn de verhalen uit je jeugd van de oorlog je ook bij gebleven. Ook al hebben we beperkingen we hebben nog steeds onze vrijheid en we worden niet bedreigd door ras, huidskleur of geloof, we kunnen nog steeds onze boodschappen doen en eten wat we lekker vinden.

Ons leven wordt niet bedreigd maar onze levensstijl wordt bedreigd en hoe erg we dat ook vinden daar zijn we wel zelf de oorzaak van. Door de vervuiling en verwoesting van natuur gebieden krijgen ziektes en virussen de kans om zich naar de mens te verspreiden, daar is niet alleen China de schuld van maar de hele mensheid.

'De liefde'

HET BIJVOEREN VAN VOGELS IN DE WINTER

In een langdurige winterperiode komen veel vogelsoorten in problemen en sterven er ook veel. Dit komt doordat de vogels moeite hebben om voedsel te vinden. Vogels zoals strandvogels, ijsvogels enz. blijven in ons land. Deze vogels zullen ernstig verzwakken of sterven door gebrek aan voedsel. Het bijvoeren in de winter helpt tuinvogels om hun overlevingskansen te vergroten. Het kost vogels enorm veel energie om bij vorst hun lichaamstemperatuur op peil te houden. In een koude nacht verliest het kleinere soort zo'n 10% van hun gewicht. Vogels die worden bijgevoerd blijken niet volledig afhankelijk van dit voer te zijn. Door vogels 's ochtends vers water te geven of ijsschaafsel en ook voedsel zonder zout (brood,vetbollen, zaad en fruit) zullen meer vogels ongeschonden de winter doorkomen. Op 23 en 24 januari van dit jaar is er een Nationale Tuinvogeltelling gehouden. (zie www.vogelbescherming.nl en www.tuinvogeltelling.nl)

Wat is de beste plek voor te voeren?
Mezen hangen graag aan een vetbol, vinken en merels scharrelen liever op de grond. Je kunt dus voer op de grond strooien of op een voedertafel. Hang ook vetbollen of ander voedsel in bomen of struiken. Voor bijzondere vogels zoals de specht of boomklever moet je het voedsel aan een boomstam hangen, op een rustige beschutte plek. Voor het roodborstje kun je beter een rustige plek zoeken om eten weg te zetten.

Wat mag je wel en niet wegzetten aan voer.
Wat geef je ze te eten? Zadenmengsels, bessen, fruit, klokhuizen, schillen, gewelde krenten, rozijnen, pelpinda's, pindakaas en vetbollen. Bij vetbollen moet je opletten dat je eerst het netje eraf haalt, dan kunnen bv. de mezen niet verstrikt raken in het netje. Voedsel waar zout in zit is erg slecht voor vogels, kies dus altijd speciale vogelpindakaas en geen gewone pindakaas. Men staat er niet bij stil dat ook brood vaak te zout is voor vogels. Goed en vers drinkwater vinden ze heerlijk. Door er een beetje suiker in te doen voorkom je dat het water bevriest. Zorg wel dat de vogels er niet in kunnen baden om bevriezing te voorkomen. Melk mag absoluut niet, dat is erg ongezond voor vogels. Laat ook de bladeren op een hoop in de tuin liggen, hier zitten insecten in waar de vogels gek op zijn. (www.vogelbescherming.nl)

Carnaval 2021

13 februari - Aftrap Carnaval 2021
De grotste maauwerd
14 februari - Oeleviering met gedichtenwedstrijd
De grotste versierders van Ut Kielegat
Kielegat the Movie

15 februari - Kielegats Diktee
16 februari - Ut Letste Aovondmaol

Alle dagen - Kielgatse Kilometer

VEGETARISCHE LOEMPIA'S

We gebruiken hiervoor rijstpapier in plaats van het traditionele deeg, we vullen het met fijngesneden rauwe groenten en kruiden. Het vormt een licht verteerbaar en gezond alternatief voor de enigszins vette gefrituurde loempia's.

Benodigdheden voor 4 personen:

50 gram rijstvermicelli

12 middelgrote, ronde wraps van rijstpapier

2 kleine komkommers zonder zaden

in reepjes gesneden

4 bosuitjes

1 rode paprika in reepjes gesneden

12 peultjes in reepjes gesneden

1 wortel in reepjes gesneden

12 verse muntblaadjes

12 verse korianderblaadjes

12 verse basilicumblaadjes

Dipsaus

2 eetlepels limoensap

1 eetlepel vissaus

1 theelepel suiker

1 kleine, rode Spaanse peper, zonder zaadlijsten

in dunne ringetjes gesneden

Voorbereidingstijd 30 minuten

1. Doe de rijstvermicelli in een vuurvaste, middelgrote kom en giet er kokend water over.

Laat het 10 tot 15 minuten weken, of tot ze zacht zijn. Laat uitlekken en zet het opzij.

2. Leg de wraps rijstpapier in een middelgrote kom met warm water tot ze slap zijn ca 30 sec. Leg de wraps plat op een werkblad of snijplank en dep ze met keukenpapier droog.

3. Verdeel de rijstvermicelli, de groenten en kruiden over de wraps. Vouw één kant van de wrap over de vulling en vouw de zijkanten naar binnen. Vouw dan de vierde kant over de vulling en rol de wrap op, zodat de vulling volledig is omhuld.

4. Maak de dipsaus. Meng daarvoor alle groenten in een middelgrote kom en roer totdat de suiker is opgelost. Serveer het in een kommetje bij de loempia's.

Sudokupuzzel

Los de sudoku op en in de middelste rij

kunt u via onderstaande letters het woord vinden.

3		7	1		8	2		6
		6				8		
5	1						4	9
9				1				4
			4		9			
6				8				3
2	6						7	5
		3				1		
8		1	7		6	3		2

1=B 3=U 2=O 4=W 6=A 9=T 5=M 8=K 7=R

OPLOSSING KERSTPUZZEL SUDOKU

KERSTZANG

2	5	4	1	8	7	9	3	6
1	3	6	5	4	9	7	2	8
9	8	7	6	2	3	4	5	1
6	7	8	3	5	4	2	1	9
3	2	1	9	6	8	5	4	7
4	9	5	7	1	2	6	8	3
7	1	9	2	3	5	8	6	4
8	6	2	4	7	1	3	9	5
5	4	3	8	9	6	1	7	2

1=R 2=E 3=K 4=N 5=A 6=T 7=G 8=Z 9=S

GROOTMOEDERS RIJMPJES

Het Roodborstje

Roodborstje tikt tegen 't raam, tin,tin,tin,
Laat mij erin, laat mij erin,
't Is hier te guur en te koud naar mijn zin,
Laat mij erin,tin,tin,tin,
't Meisje deed open en strooid'uit haar schoot
Kruimeltjes suiker en kruimeltjes brood.
Dat was het roodborstje wel naar de zin,
Vloog toen het bos weder in.

De 2 Haasjes

In een groen, groen knollen-knollenland
daar zaten 2 haasjes , heel parmant.
De een blies de fluite – fluite – fluit
en de ander sloeg de trommel.
Daar kwam opeens een jager jagerman,
die heeft er een geschoten.
En dat heeft zo je denken- denken kan,
de ander zeer verdroten.

BUURTREPORTERS VOOR DE KOERS GEVRAAGD

De Koersredactie is op zoek naar een buurtreporter in jouw buurt.
Heb jij interesse en oog voor buurtevenementen, leuke verhalen schrijven, een intervieuwtje houden met een markante bewoner of zo maar iemand. Elk idee is welkom.

meld je dan nu aan via:
wijkavontuurhogevucht@gmail.com

Momenteel zijn we met 4 reporters en zij komen 1x per maand op een avond bij elkaar om de kopijinhoud vast te stellen, de taken verdelen.

Meestal heb je dan nog 2 weken om een artikel aan te leveren aan de redactie. Foto`s zijn altijd welkom . Foto`s kunnen ook op verzoek door een van onze fotografen gemaakt worden.
Het streven is om opzet en inhoud van de krant samen te doen.

Meld je aan om het ontwerpprogramma voor deze krant te leren.

Repair Café

REPAIR CAFÉS IN BREDA

De locatie Tuinzigt (Rozenkranskerk, Meidoornlaan) is gestopt.
Op de 1e zaterdag van de maand is er dus alleen Repair Café in de Haagse Beemden.

Tijden, adressen en contactgegevens
.
1e zaterdag van de maand
12:00-16:00u
Locatie Haagse Beemden
Centrum Heksenwiel
Heksenwiellaan 2

Contact coördinator: hb.repaircafe@gmail.com.

2e zaterdag van de maand:
geen Repair Café.

3e zaterdag van de maand
12:00-16:00 uur
Locatie Linie
Buurtsalon, Edisonplein 3

Contact coördinator: info@buurtsalon.com

4e zaterdag van de maand 12:00-16:00 uur
(NB: dit is niet altijd de laatste zaterdag!)
Locatie Princenhage
De Dobbelsteen, Doelen 36

Contact coördinator: henk.oomen1948@hotmail.com
rcdobbelsteen@gmail.com

MEDEWERKER RECEPTIE!

INNOVATIEF Hoge Vucht

Innovatief Hoge Vucht is een initiatief door én voor bewoners in de wijk. Bewoners van Hoge Vucht hebben de handen ineen geslagen voor een wijk waar je fijn woont. Een wijk waar je de buren kan bellen, als er iets verkeerd gaat of als je hulp nodig hebt. Een wijk waar er meer kansen zijn voor de jeugd. Een wijk waar je je talent kan ontdekken en kan ontwikkelen. Ook jij!

We hebben al een mooie plek, in een oud schoolgebouw aan de Meerhoutstraat, met een geweldig koffiezetapparaat!
Het wordt hier steeds gezelliger met de dames van ruilwinkel Trésor, de fietsenmaker van Bikepoint en je kunt hier sporten bij de dames van La Femme Vitaal Breda.

Ben jij onze medewerker receptie?

Als medewerker receptie ben je het visitekaartje van Stichting Innovatief Hoge Vucht. Taken zijn onder andere:

ontvangen van bezoekers

begeleiden/verwijzen van gasten naar de juiste ruimte

verzorgen van koffie/thee

zet de juiste materialen klaar

zorgt dat de ruimtes netjes worden achtergelaten

andere werkzaamheden, in overleg

Wij zoeken in jou

Iemand die gemotiveerd, enthousiast en gastvrij is. Met verschillende mensen en culturen kan omgaan, betrouwbaar is en afspraken nakomt.

Wat kun je van ons verwachten?

Deze functie is geschikt voor als je werkervaring wil op doen en op zoek bent naar een plezierige omgeving. Wij bieden een goed inwerktraject en begeleiding op de werkplek.

Iedereen uit Hoge Vucht is welkom

Kom kennismaken en samen kijken we waar jij goed in bent of wat je leuk vind!

De koffie staat klaar op dinsdag en donderdag van 9:00 – 17:00 uur op de Meerhoutstraat 2 bis, 4826 EN Breda (schoolgebouw),
Bellen mag ook,
telefoon 076 303 1143 of stuur een e-mail naar ihv.breda@gmail.com

INNOVATIEF Hoge Vucht

Stichting Innovatief Hoge-Vucht zoekt begeleiders voor haar klussendienst.

Vind je het leuk om vrijwilligers en stagiaires te begeleiden on the job ?
Vind je het een uitdaging om je kennis en ervaring te delen ?
Dan ben jij de juiste persoon op de juiste plaats.
nnovatief Hoge Vucht is op zoek naar begeleiders in de klussendienst.
Klussen worden gedaan bij bewoners in de wijk Hoge Vucht. De klussen omvatten tuinonderhoud, schilderwerk, laminaat leggen enz.

Kijk voor meer informatie op de website: www.innovatiefhogevucht.nl
Heb je interesse neem contact op voor een vrijblijvend gesprek.
Interesse, bel IHV 076-3031143 of 06-27260000
U kunt ook mailen: ihv.breda@gmail.com
Adres: Meerhoutstraat 2Bis 4826EN Breda

Stichting Wijkavontuur Hoge Vucht zoekt vrijwilligers

Vrijwilligers die de wijkkrant Koers willen rondbrengen tegen een vergoeding van 5 euro/cent per krant.

Interesse, bel 076-3031143 of 06-27260000
U kunt ook mailen: wijkavontuurhogevucht@gmail.com
Adres: Meerhoutstraat 2Bis 4826EN Breda