



januari 2022

Special: sport en gezondheid

Door corona groeit de aandacht voor sport, bewegen en gezondheid. Mensen wandelen meer en beseffen dat het vanwege al dat thuis zitten belangrijk is om te werken aan het persoonlijk welzijn. Deze uitgave van ZUID staat geheel in het teken van sport en gezondheid. Want op die terreinen is er juist over dit stadsdeel bijzonder veel te melden.

Voetballen op nieuw veld

Voetbalvereniging BLC heeft een nieuw veld. En wat voor een veld. Zie pagina 5: 'Bij BLC komt de regen van onderen'.



Samen wandelen en fietsen

Diverse wandel- en fietsgroepen zijn actief in en dichtbij Zuid, tenminste als corona het toelaat. Karlijn Coppens is buurtsportcoach en is er blij mee.

Karlijn werkt bij S-PORT, de sportafdeling van de gemeente. In die functie trekt ze de wijken in om bewoners te verleiden om zelf te bewegen. Waarbij Karlijn het vooral zoekt in manieren die voor iedereen gemakkelijk zijn. Zo zijn er wandel- en fietsactiviteiten.

"Er zijn in Zuid twee wandelgroepjes die wekelijks bij elkaar komen", vertelt ze. "Ook zijn er nog twee groepen die steeds beginnen en eindigen bij De Stolp in Oost, dat is voor veel mensen in Zuid ook heel dichtbij." En dan is er nog een fietsgroep. Alle groepen zijn gratis. "Sommige groepen bestaan al meer dan twintig jaar. Ondanks die lange tijd zijn het geen gesloten bolwerken. Nieuwkomers worden hartelijk ontvangen."

Wandelgroep Zuid

Wanneer: elke dinsdag, 10.00 tot 12.00 uur;

Waar: Tennispark;

Aanmelden: mevrouw J. de Groot, 073 551 3934. Zie kader.

Wandel Je Fit

Wanneer: elke maandag, 14.30 tot 15.30 uur;

Waar: Park Eemweg;

Aanmelden: de heer M. Atzeni, 06 2314 7601.

Wandelen 1

Wanneer: elke maandag, 9.30 tot 10.30 uur;

Waar: De Stolp;

Aanmelden: mevrouw E. Jansen, 06 2031 3395.

Wandelen 2

Wanneer: elke woensdag, 9.30 tot 10.30 uur;

Waar: De Stolp;

Aanmelden: mevrouw M. Verberne, 06 3653 3432.

Fietsgroep

Wanneer: elke dinsdag vanaf 10.00 uur;

Waar: Geert Grootestraat;

Aanmelden: mevrouw M. Verberne, 06 3653 3432;

Bijzonderheden: de route is doorgaans 30 tot 40 km met tussendoor een koffiestop, meeste deelnemers maken gebruik van een elektrische fiets.

Fietsmaatjes

Fietsmaatjes is bedacht voor mensen die graag fietsen, maar vanwege een beperking, leeftijd of onzekerheid dat zelfstandig niet (meer) kunnen. Voor hen staat er een duofiets klaar: één plaats voor de deelnemer en een andere voor de mee trappende vrijwilliger. Zie elders in deze uitgave meer daarover.



Karlijn Coppens

Het gaat bijna altijd door'

"Of het nu droog is of nat, koud of warm: het gaat bijna altijd door. We zijn diehards". Jeanne de Groot is al acht jaar leidster van Wandelgroep Zuid en heeft geen moeite nieuwe deelnemers te werven. "Ze staan te trappelen." Alleen corona kan roet in het eten gooien.

Vijftien dames doen er momenteel mee aan de dinsdagochtendgroep. Wat Jeanne betreft is dat het maximum. En dat het allemaal vrouwen zijn, is geen bewuste keuze. "Dat is zo gegroeid. Voor mannen is het daardoor nu waarschijnlijk wel moeilijk om er tussen te komen."

De jongste wandelaarster is 65 en de oudste 85. "En denk niet dat de oudste deelnemers moeite hebben om mee te komen. Integendeel. Ze zetten de pas er flink in." En hoewel het bijna altijd doorgaat, zorgt slecht weer er wel voor dat de tocht dan wat korter is dan anders. "Dan lopen we in een rechte lijn naar de Parade om daar ergens koffie te drinken. Want een kop koffie hoort er stevast bij."

En dan is er nog corona. Toen dit blad werd gedrukt, was er nog een lockdown. De redactie wist op dat moment niet hoe het zit als ZUID verschijnt.

In die acht jaar moesten Jeanne en de andere wandelaars afscheid nemen van diverse leden. "Soms voelden dames zich te oud, andere keren was er een overlijden te betreuren. We kunnen dan meteen een nieuwkomer welkom heten. Ze staan te trappelen. Het is dan ook erg leuk. Er ontstaan al wandelend en babbelend vriendschappen. Zo zijn er dames die regelmatig samen naar het theater gaan."

Edwin van Hasselt en wethouder Kâhya over gezond leven

Edwin van Hasselt zwoor alcohol af, rookt minder en is actief in en voor de wijk. Wethouder Ufuk Kâhya wil graag meer over Edwin weten. "Ik hoor dat je iemand zijn leven hebt gered?"



Edwin van Hasselt (links) is gesprek met wethouder Ufuk Kâhya.

Wethouder Kâhya gaat voor het programma Samen Gezond 's-Hertogenbosch het gesprek aan met inwoners. In verschillende wijken praat hij over gezondheid en hoe ze samen kunnen zorgen voor meer gezonde en gelukkige jaren voor iedereen. Het gesprek van de wethouder met Edwin in BBS Nieuw Zuid is er eentje in een reeks.

Gezonde school

Edwin werkt als zelfstandige in de bouw en is kind aan huis bij de Brede Bossche School Nieuw Zuid (BBS). Hij heeft twee zonen van 5 en 11 die beiden naar kindcentrum De Vlindertuin gaan. Daarnaast zit hij bij de activiteitencommissie Zuid in Actie en helpt hij bij het organiseren van Halloween, Radio Dichterbij, kindervakantieweek en activiteiten met Kerstmis en Sinterklaas.

Wethouder Kâhya: "Er is in wijken steeds meer aandacht voor het verbeteren van de gezondheid onder buurtbewoners. Kun je mij vertellen wat er allemaal gebeurt in de wijk om gezonder te leven?"

Edwin: "De BBS is een Gezonde School. Kinderen nemen dagelijks één pakje drinken mee en drinken verder water. Verder krijgen ze fruit op school en eten ze brood. Snoep is taboe. Ook traktaties zijn gezond. Er wordt hier op school ook gekookt met de kinderen. Activiteiten om gezond gedrag te bevorderen zijn belangrijk. Het zorgt voor meer verbinding in de wijk en dat mensen beter in hun vel zitten."

Stoptober

Wethouder: "Je hebt meegedaan met Stoptober. Hoe ging het?"

Edwin: "Ik hield het tien dagen vol. Ik rookte voorheen een pakje per dag en ben er abrupt mee gestopt. Het bleek moeilijk, vanwege de nicotine en vanwege de sociale kant van het roken. Ik rook weer, maar wel veel minder. Met een pakje doe ik nu twee dagen. Het stoppen met drinken was gemakkelijker. Ik ben in januari geopereerd aan mijn rug en toen ben ik gestopt met alcohol. Ik wilde met een schoon lichaam de operatie ingaan en heb daarna geen drank meer aangeraakt. Ook hier merk je dat het in sociale kringen lastiger is, maar ik houd het goed vol. Ik merk ook dat ik minder last heb van mijn lichaam en dat is heel fijn."

Wethouder: "Mooi om te horen dat je bent gestopt met drinken en roken. Het is goed dat je vertelt dat het stoppen met drinken goed is gelukt. En dat het stoppen met roken lastig is. Dat mag juist benoemd worden. Het gaat erom dat je ermee bezig bent. Ik heb trouwens begrepen dat je met twee anderen een heldendaad hebt verricht in de buurt. Je hebt iemands leven gered, toch?"

Edwin lacht ietwat bescheiden. "Ja, dat klopt – was ik alweer bijna vergeten. Ik was net voor de zomervakantie op bezoek bij iemand toen ik geschreeuw hoorde. Iemand riep om hulp en ik rende er gelijk heen. Er was net iemand begonnen met reanimeren. Uiteindelijk hebben we met drie personen gereanimeerd. De ambulance was er gelukkig snel en kon de reanimatie van ons overnemen. Dit was de eerste keer dat ik iemand moest reanimeren. Het was trouwens een bekende van me. In de eerste instantie denk je 'wow' en binnen een paar seconden ben je eigenlijk bezig met reanimeren. Gelukkig is alles goed gekomen."

Samen Gezond

Samen met bewoners en partners in de wijk richt de gemeente zich met het programma Samen Gezond 's-Hertogenbosch op meer gezonde en gelukkige jaren voor iedereen. Gezonde mensen zijn gelukkiger, veerkrachtiger en leven langer. We stimuleren een gezonde leefstijl en meedoen in de samenleving. En zorgen voor een leefomgeving die uitnodigt om vaker gezonde keuzes te maken. Zodat de gezonde keuze, de makkelijke keuze wordt.

Wethouder Ufuk Kâhya is coördinator van het programma.

Eigentijds bewegen in Zuid

De Gestelse buurt en het daarnaast gelegen Poeldonk krijgen een beweegroute door de wijk waarmee bewoners op een heel eigentijdse manier oefeningen kunnen doen. Neem uw mobiele telefoon mee!

Tik de naam Alex Bekkers in op Google en het scherm stroomt vol met links naar websites over hele en halve marathons, leren hardlopen, running therapie en andere zaken die met lopen en bewegen van doen hebben. Alex werkt bij de gemeente en houdt zich daar bezig met alles wat met jongeren, sport en bewegen te maken heeft. Vandaar. En zelf is hij ook een fanatiek atleet.

Maar nu even niet. “Gebroken rib”, laat Alex via de telefoon weten. “lets te fanatiek geweest tijdens crossfit.” Bij crossfit komen allerlei sporten samen, zoals hardlopen, turnen en gewichtheffen. Er wordt gerend, geduwd, gegoid, geklommen, getild en getrokken.

Beweegapp

Bij De Beweging 073, het nieuwste project van Alex, is de kans op blessures een stuk kleiner. Het is een beweegroute door de Gestelse buurt en Poeldonk, waarbij deelnemers hun mobiele telefoon gebruiken. Spil van het idee is een zogeheten beweegapp.

De app is nog niet klaar en dus moeten we het voorlopig doen met de uitleg van Alex. Die vanwege die rib toch de deur niet uit kan en daar dus alle tijd voor heeft. “Het is een prachtig concept. In de buurt zetten we een parcours uit van pakweg twee kilometer. Om de tweehonderd meter staat een paaltje. Richt er met je camera van je mobiel op en je krijgt een sporter te zien die een oefening voordoet. Die je dus vervolgens na kunt doen.”

Met anderen

Die sporter is een min of meer een lokale bekendheid. “We hebben diverse sporters gevraagd om mee te doen, waaronder voetballers van FC Den Bosch. Ze zijn gefilmd en die filmpjes tonen we via

augumented reality.”

Augumented wát? “Augumented reality. Dan zie je de sporter zijn oefeningen doen op de plek waar je op dat moment staat. We voegen het beeld dat door je camera is te zien samen met de sporter. Leuk toch?” Net zo leuk: de gebruiker kan kiezen tussen niveaus jongere, volwassen en oudere. “Verder kan iedereen het altijd doen. Of het nou doordeweeks, in de weekenden, overdag of ’s avonds is: de paaltjes en de sporters staan op je wachten. Of op jou en collega’s, familieleden of vrienden – je kunt dit alleen doen, maar natuurlijk ook gezellig met anderen.”

Succes lijkt nu al verzekerd. “Medewerkers van de buitenschoolse opvang hebben al laten weten dat ze met kinderen mee willen doen. En via PowerUp073 hebben we ook jongeren enthousiast gemaakt.” Aan Alex de taak dat enthousiasme nog even vast te houden, want het parcours is naar verwachting over een maand of drie, vier klaar.

Stichting

Voor Alex is het meer dan een leuk en gezond initiatief. “Ik ontwikkel het in het kader van de opleiding Sport- en Beweeg Innovatie die ik naast mijn werk volg.” De link met de onderwijswereld blijft ook na de lancering bestaan. “Het idee is een stichting op te richten, die de app samen met studenten blijft doorontwikkelen. Zo kunnen er nieuwe rolmodellen opkomen die oefeningen doen, kunnen er sowieso nieuwe oefeningen komen en is het mogelijk met sponsors, wedstrijden en prijzen het draagvlak te vergroten.”

Maar wat er ook gebeurt: De Beweging 073 blijft gratis en laagdrempelig. “We willen dat iedereen mee kan doen, ook mensen die zelden of nooit sporten. En nee, je breekt er geen rib mee.”



Alex Bekkers in de Gestelse buurt, het decor van de app De Beweging 073.

Bij BLC komt de regen van onder

Een beregeningsinstallatie waarbij het water van beneden naar boven gaat is één van de innovaties van voetbalvereniging BLC.

Het klinkt raar. Totdat projectleider Ellian van Geloven-Siemers van de gemeentelijke afdeling Sport en Recreatie het uitlegt. Dan is het ineens zo logisch als wat.

Water

"Bij de gebruikelijke beregeningsinstallaties vermindert de opbrengst door verdamping en wind. Bij het allernieuwste natuurgasveld van BLC komt het water via ondergrondse slangen naar boven. De effecten van wind en zon zijn dan te verwaarlozen en dus is de opbrengst beter. Minder waterverspilling is ook nog eens duurzaam. Wat ook handig is: de slangen worden ook gebruikt om water te onttrekken. Na een hoosbui bijvoorbeeld." BLC is de vijfde club in Nederland met dit nieuwerwetse systeem.

Daar blijft het bij BLC niet bij. Net zo innovatief is de belijningsrobot. WeenerXL overweegt er een aan te schaffen en die vervolgens

te verhuren aan sportverenigingen. "Verenigingen hebben in het algemeen moeite om vrijwilligers aan zich te binden. Zo'n robot vervangt de traditionele lijnentrekker." Eerder al schafte de gemeente maairobots aan, en deze worden voor het uitvoeren van onderhoud van de sportvelden veelvuldig gebruikt door WeenerXL.

Jeu de boules

Er is meer nieuws van BLC. De sportaccommodatie is binnenkort de thuisbasis van Jeu de Boules-vereniging De Meent. Die hadden jarenlang een plek bij De Roos aan de Zuiderparkweg. Toen dat gebouw haar bestemming verloor, begon de zoektocht naar een ander onderkomen. Die is nu dus gevonden. De leden van De Meent zijn op doordeweekse dagen bij BLC te vinden. Belangstelling om mee te doen? Bel of mail 06 24 96 14 23, (073) 641 58 46, w.a.h.m.kitslaar@versatel.nl.



Leden van jeu de boules-vereniging De Meent verhuizen naar BLC.

‘Fietsmaatjes maakt mensen blij’

“Fietsmaatjes maakt mensen blij.” Kernachtiger kan voorzitter Linda Peeters van Stichting Fietsmaatjes Den Bosch het nut van dat initiatief niet verwoorden. De gemeente is al net zo enthousiast en schonk onlangs vijf duofietsen.

Het idee achter Fietsmaatjes is net zo eenvoudig als mooi: vrijwilligers gaan fietsen met mensen die dat om wat voor reden dan ook zelfstandig niet kunnen of durven. Vrijwilliger en deelnemer – de stichting spreekt van gasten – zitten naast elkaar op een elektrisch aangedreven duofiets. Zo wordt het trappen niet al te zwaar en kan er al fietsend gezellig worden gekletst.

“We begonnen vorig jaar met twee fietsen”, vertelt Linda. Mede door de zichtbaarheid van de gezellig fietsende duo’s neemt de belangstelling toe, zowel van gebruikers als vrijwilligers. “We hebben nu al vijftig vrijwilligers en die zetten zich in voor 45 gasten. De ambitie is dat we in elke wijk een duofiets paraat hebben staan.”

De gasten zijn soms mensen die vanwege een lichamelijke beperking niet zelfstandig kunnen fietsen. In andere gevallen gaat het om ouderen. Maar ook eenzaamheid kan een reden zijn om samen met een ander door de stad en ommelanden te trappen.

Voor meer informatie: info@fietsmaatjesdenbosch.nl. Of ga naar de website fietsmaatjesdenbosch.nl.



Samen fietsen en genieten.

Zeilhaven

De zeilhaven aan de Zuiderplas wordt waarschijnlijk vernieuwd, net als trouwens die aan de Oosterplas. De havens zijn meer dan veertig jaar oud en daardoor is vervanging nodig van de steigers en de kades. De opknabbeurt zal de veiligheid verbeteren. De gemeenteraad moet nog instemmen met het plan.



Losliggende stoeptegels, een kapotte lantaarnpaal of vernielde speeltoestellen? Last van zwerfvuil, of groen dat nodig aan onderhoud toe is, enz.? Bel hiervoor het meldpunt ‘Schoon, Heel en Veilig’ (073) 615 55 55. Kijk ook eens op www.s-hertogenbosch.nl/wijken.

Hebt u vragen, neem dan contact op met wijkmanager Marie-Louise Claessens: (073) 615 5621, Imc.claessens@s-hertogenbosch.nl of plaats een bericht op haar Facebook-pagina: www.facebook.com/wijkmanagermarielouise.claessens.

Colofon

Zuid Is de nieuwsbrief voor bewoners van Zuid.

Redactie en coördinatie: Sprinkels hq, 's-Hertogenbosch. Fotografie: Fotoburo Olaf Smit, 's-Hertogenbosch.
Opmaak en druk: Dekkers van Gerwen, 's-Hertogenbosch.



's-Hertogenbosch