

WIJKKRANT

MUNTEL, VLIERT EN ORTHENPOORT

GROTE OPKNAPBEURT WONINGEN IN DE MUNTEL

“Pittige periode voor de bewoners”

Geliefd is de Muntel als woonwijk. Weinig vertrekkers en een wachttijd voor een huurwoning van zes jaar of meer. Die populariteit zal toenemen nu woningcorporatie Zayaz een deel van zijn woningvoorraad flink onder handen neemt.



Het gaat om 23 huizen op de gemeentelijke monumentenlijst in de Arnoud van Gelderstraat en Willem Mariastraat en 45 rijksmonumenten in de carré Willem van Nassaulaan, Willem Mariastraat, Frederik van Egmondstraat en Van IJsselsteinstraat. Zayaz verricht hier groot onderhoud. Er zijn ook keuzemogelijkheden om de energiezuinigheid (isolatie) te verbeteren.

Wooncomfort

Projectoprichter Joep Betting en projectconsulent Nathalie van Esch vertellen wat er bij komt

kijken. “Het is pittig voor de mensen, zolang in de rommel,” erkent Nathalie, “maar de bewoners krijgen er wel iets heel moois voor terug. Meer wooncomfort, isolatie als men wil. De woningen die wij onder handen hebben genomen kunnen er weer 25 jaar tegen.”

Al vanaf de voorbereiding van de plannen praat een projectcommissie, bestaande uit zeven bewoners, mee. “Daar zijn we in 2013 al mee begonnen. Ook tijdens de werkzaamheden komt de commissie elke maand bijeen. Ze kunnen aandacht vragen voor uitvoeringszaken, ver-

Vervolg op pag. 2

FIJNE FEESTDAGEN



KORT

Reageren? Mail Wijkkrant@ziggo.nl, of schrijf naar Van Noremborghstraat 34

Kerstmis in De Slinger Op zaterdag 19 december organiseert Wijkgebouw De Slinger een Kerst Inn voor wijkbewoners. Er zijn optredens, er is een gratis glaasje glühwein en wat hapjes. Ook de toegang is gratis. U bent van harte welkom!

Rechtswinkel

Heb je een juridische vraag? Elke derde woensdag van de maand, van 19.00 tot 20.30, verlenen (bijna) afgestudeerde rechtenstudenten kosteloos juridisch advies in een inloopspreekuur bij het Steunpunt Zelfhulp, Sonniusstraat 3. Meer weten? Kijk op <http://www.rechtswinkeldenbosch.nl>.

Nieuwe website voor Buurtbemiddeling073

Op dinsdag 13 oktober jl. werd tijdens een feestelijke bijeenkomst de nieuwe website www.buurtbemiddeling073.nl officieel gelanceerd door wethouder Zorg en Welzijn, Paul Kagie.

Buurtbemiddeling073 is er voor alle inwoners van de gemeente 's-Hertogenbosch die met hun burens in een conflictsituatie zitten of dreigen te komen. Het vroegtijdig inschakelen van Buurtbemiddeling073 (door bewoners zelf of na verwijzing vanuit een instantie) kan oplopen van een burenruzie voorkomen. Voor aanmelden of meer informatie: www.buurtbemiddeling073.nl

Energie Coöperatie 073 geeft informatie over spouwmuurisolatie

Een goed geïsoleerde woning levert je warmte en comfort in de winter en koelte in de zomer. Niet alleen neemt je woongenot toe, ook je energierekening wordt lager. Je verdient je investering in korte tijd terug en het milieu pakt de bonus! Wil je informatie of je huis geïsoleerd kan worden, kom dan naar de informatiestand van de 073 Isoleert. Deze staat op dinsdag 15 december van 18.30-20.00 uur in Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöffelaan 3. Je kunt vrijblijvend binnenlopen voor informatie.

Opknop Kapelaan Koopmansplein

Na de aftrap op 17 september 2014 door wethouder Huib van Olden, na het inspraakproces voor buurtbewoners met een enquête op de Buurtkiep (meer dan 200 formulieren werden ingevuld!) maakte Ruben Blok, ontwerper Openbare Ruimte en Verkeer van de gemeente, het ontwerp dat Rosmalen B.V. hier uitvoert. In december moet het klaar zijn. En in januari 2016 wordt de bochtverbreiding voor de bussen nog uitgevoerd.

Toon van Rijnsoever is een van de omwonenden van het plein. Hij maakte de foto's. Meer foto's kun je vinden op www.buurtkiep.nl.



Vervolg van pag. 1

keersproblemen maar ons ook attenderen op een bewoner die wat extra hulp nodig heeft." In de Van Gelderstraat is het grootste deel van het binnenwerk al gebeurd. Er moet nog het een en ander aan de buitenkant gebeuren. Aan de Willem van Nassaulaan is men ook begonnen. Rond april moet alles klaar zijn, zegt Joep Betting. Rond de feestdagen, als de bouw vakantie heeft, ligt het werk twee weken stil. Bouwcontainers worden tijdelijk uit de wijk gehaald. Betting: "Voor die tijd proberen we woningen waar we mee begonnen zijn, zoveel mogelijk klaar te hebben. Met de andere woningen beginnen we pas in januari."

Groot Onderhoud

Het 'gewone' groot onderhoud, waarvoor geen huurverhoging geldt, omvat nieuwe voordeuren, dakpannen, waterafvoer, repareren metselwerk, plaatsen hoogrendementketels en mechanische ventilatie en in een aantal gevallen vervangen van verouderde badkamers, keukens en toiletten. Alle bewoners hebben een map gekregen waarin de werkzaamheden gedetailleerd worden uitgelegd.

De isolerende maatregelen zijn naar keuze. Het gaat hierbij om nieuwe beglazing en gevelisolatie. De woningen dateren uit de jaren '20 en '30 van de vorige eeuw en hebben geen spouwmuur. Isoleren moet gebeuren met voorzetwanden. "Daar schrikken veel mensen voor terug. Nu ze in de modelwoning kunnen zien hoe de afwerking wordt, gaan ze alsnog om. Dat mag natuurlijk," zegt Nathalie. "De huurverhoging is beperkt en wordt meer dan goed gemaakt door lager energieverbruik en een verbeterd comfort."



Joep Betting en Nathalie van Esch van Zayaz.

Vergoeding

Financieel zijn er, volgens de gemeentelijke ongemakkenregeling, enkele vergoedingen. Afhankelijk van het aantal weken rommel in en buiten de woning krijgen bewoners een vergoeding. Het gebruik van elektra door de bouwvakkers wordt ook vergoed en de herinrichtingskosten (bijvoorbeeld na het uitvoeren van muurisolatie) worden per woning berekend.

Jos van Rijsingen

Rustwoning

Zayaz begrijpt dat de werkzaamheden er flink inhakken bij de bewoners, zeker als ze langer duren dan gepland. Sommige mensen hebben uitwijkmogelijkheden. "In principe wordt het werk zo gepland dat men kan blijven wonen," zegt Nathalie van Esch. "Als dat om medische redenen niet verstandig is, hebben we enkele leegstaande woningen die als uitwijk kunnen dienen. En in de Willem Mariastraat hebben we een rustwoning ingericht. Daar kan men terecht als men het lawaai en de rommel even beu is. Daar staan tv en wasmachine, is wifi en kan gedoucht worden als de eigen badkamer even niet in gebruik is. Op die manier proberen we tegemoet te komen aan het ongemak."

Contact en uitwisseling in Vrijwilligerscafé 073

"Voor vrijwilligers wordt best veel gedaan. Er zijn cursussen en workshops – er wordt van alles georganiseerd om vrijwilligers te informeren en op te leiden. Iedere organisatie heeft zo zijn eigen vrijwilligers en zijn eigen manieren om die te ondersteunen in hun werk. Daar hoor je mij niet over klagen. Maar soms wil je als vrijwilliger ook wel eens je eigen ervaringen bespreken."

Dat zegt Wim van den Berg, wijkgenoot uit de Vliert en al heel veel jaren vrijwilliger in de wijk. Zijn zilveren jubileum als vrijwilliger, zo'n zeven jaar geleden al, werd door Divers met een receptie gevierd in De Slinger. Wim had dan ook toen al ontzettend veel werk verzet in het kinder-, jeugd- en jongerenwerk van Divers en heel wat wijkbewoners zullen zich Wim uit hun jeugd herinneren.

Ervaringen uitwisselen

Wim: "Ik heb een opleiding Sociaal Cultureel Werk gedaan, en tijdens die opleiding al viel het me op hoe weinig ruimte er was om je stage-ervaringen te delen en te bespreken, terwijl ik eigenlijk vond dat ik daar veel meer leerde dan uit de boeken. Ik heb dat aangekaart en gelukkig hebben ze dat aangepast. Maar die behoefte om ervaringen uit te wisselen heb ik altijd gehouden."

Begin jaren tachtig kwam Wim, op zoek naar zinvol vrijwilligerswerk, terecht bij De Slinger, waar ze hem met zijn opleiding graag zagen komen. Hij werd actief in de JKG – de Jongeren-Kontakt-Groep (let op de K's, in die tijd veel hipper dan C's in 'contact') en bleef sindsdien actief in allerlei varianten van het welzijnswerk in de wijk.

Wim: "Ik heb in al die jaren heel veel geleerd, ook in cursussen en lezingen die voor vrijwilligers werden georganiseerd. Maar je ziet op zo'n dag altijd dat er onder de deelnemers van alles borrelt; hun eigen werk geeft een eigen invalshoek waarover ze graag vertellen, en de cursusleiding moet dat dan afkappen: Jammer dat de tijd ontbreekt om daar nu verder op in te gaan. Vandaar dat ik dacht dat een vrijwilligerscafé een goed idee zou zijn; dan krijgen die ervaringen de ruimte."

Vrijwilligerscafé 073

Wim maakte werk van zijn idee en het lukte hem via de klankbordgroep van Divers de organisatie van de grond te krijgen. Niet alleen voor de vrijwilligers van Divers, maar ook voor die van Reinier van Arkel, Vivent, Cello, de Van Neynsgroep en GGZ Oost. Vijf bijeenkomsten zijn er sinds januari 2015 al geweest, gezellige avonden in de Knillispoort met een muzikale opening, dan een gast spreker over een thema (bijvoorbeeld 'motivatie', vrijwilligersorganisatie Galant of 'grenzen stellen') en vervolgens

het belangrijkste deel: gelegenheid voor de vrijwilligers om contact te maken en ervaringen uit te wisselen.

Wim: "Het aantal bezoekers was wisselend; de eerste keer waren het er zeventien, maar in mei hebben we er vijftig gehad. Dat was in september wel weer iets minder (te snel na de vakantie denk ik) en afgelopen november ook weer. Persoonlijk schrijf ik dat toe aan het seizoen: mensen gaan er liever niet meer 's avonds op uit als het al donker is. Vandaar dat we bij nader inzien de bijeenkomst van januari 2016 verschuiven naar maart. Dan zorgen we weer voor een programma dat vrijwilligers interesseert en ik verwacht dan weer meer bezoekers."



Wim van den Berg

De nieuwe vrijwilliger

Wat heeft Wim eigenlijk zelf uit te wisselen als ervaren vrijwilliger? Is er iets wat eruit springt? Wim: "Wat me opvalt is een nieuwe trend: op veel activiteiten is enorm bezuinigd, maar ze zijn wel zo in de gemeenschap verankerd geraakt dat mensen ze niet meer willen missen. Denk bijvoorbeeld aan het kindervakantiewerk. Daar hebben we met ons allen zoveel energie in gestoken en dat was zo goed uitgewerkt dat het bij de wijk is gaan horen. Een groep buurtbewoners heeft dat nu zelf opgepakt, en zo kon het blijven. Lang leve de vrijwilligers nieuwe stijl!"

Laten we hopen dat Vrijwilligerscafé 073 zich blijft ontwikkelen, ook voor die nieuwe-stijlvrijwilliger.

Anja van Kleef

Nieuwjaarsbijeenkomst
Zondagmiddag 10 januari 2016
tussen 15:00 en 18:00 uur
Livemuziek, een hapje en een drankje.
Voor iedereen die andere mensen wil ontmoeten.
De Stijl, maatschappelijk steunpunt, Taxandriaplein 1d, telefoon: 073-6141237

Wandelgroep 'De IJzeren Vrouw'
(Een wandelgroep voor ouderen)

Wanneer
Elke woensdagochtend, starttijd 11.00
Hoelang
Rondje IJzeren Vrouw, ± 1 uur.

Startpunt
Praktijk Fysiotherapie Beenhakkers
Antoon der Kinderenlaan 7
Den Bosch 073-6135318

Begeleid door een Fysiotherapeut
Er zijn geen kosten aan verbonden

Consult Voeding Massage

guna
DE KRACHT
ACHTER AYURVEDA

WWW.GUNA-AYURVEDA.NL
OPHOVIUSLAAN B537 | 06 44934659

SJEFF JANSEN
DAMES & HEREN KAPSALON

CITADELLAAN 123
5212VC 'S-HERTOGENBOSCH
THE NETHERLANDS
073 613 64 85

WWW.KAPSALON-SJEFF-JANSEN.NL

Colofon

Verschijnt gratis 5x per jaar

Redactie: Wim van den Berg, Anja van der Horst, Daniëlle Jansen, Anja van Kleef, Toon van Rijnsoever, Jos van Rijsingen met medewerking van Marcel Koopman
Druk: Drukkerij Printbest - Oplage: 3600

Verspreiding: Vrijwilligers uit de verschillende wijken
Advertenties: Tel: 06-18155751
Redactieadres: Van Noremborghstraat 34
E-mail Wijkkrant: wijkkrant@ziggo.nl

Uiterste inleverdatum kopij volgende Wijkkrant:
Inleveren vóór 11 januari 2016

De volgende krant verschijnt eind januari 2016. De redactie behoudt zich het recht voor stukken te redigeren, in te korten of niet te plaatsen.



Kennen en gekend worden - hoe wijkwerkers samenwerken met bewoners

Het gaat een andere kant op in de maatschappij: in buurten en wijken nemen bewoners steeds meer zelf de regie en de organisaties waar ze elke dag mee te maken hebben nemen steeds minder van ze over. En zo hoort het ook, vinden Liesbeth van Drunen en Tine Berkers, wijkwerkers van Divers in onze wijk. Anja van Kleef sprak met ze over de nieuwe rol die ze spelen in de wijk.

Liesbeth: "De rol van het wijkwerk van Divers is veranderd: we gaan uit van het initiatief van bewoners en kijken hoe we ze daarbij kunnen ondersteunen."

Tine: "De bewoner is het vertrekpunt – we moeten constant kritisch naar onszelf kijken of we dat ook waarmaken; dat is onze zoektocht."

Elkaar kennen

Tine beschrijft een voorbeeld: "Sommige bewoners van de Cavalierervaarden overlast van voetballende en spelende jongeren. Vroeger zouden we geneigd zijn dat probleem van ze over te nemen, nu zijn we eerst eens gaan zoeken naar mogelijkheden voor een gesprek: wat is overlast eigenlijk, wat de een als overlast ervaart vindt de ander geen probleem. Hoe kun je zelf iets doen? In het contact met elkaar konden de bewoners hun gevoel daarover delen en leek de overlast al minder: gedeelde zorg is mindere zorg! In dat gesprek ondersteunden we met vragen en advies, en probeerden we samen een positieve draai te geven aan het proces. We hebben ons vooral

Van voor naar achter: Karima, Diny, Liesbeth en Tine, die in januari het team verlaat.

op contact gericht, ook met bewoners van het nabijgelegen Busschietersplein." Liesbeth: "Kennen en gekend worden - door elkaar te leren kennen, kun je elkaar veel makkelijker vinden als je iets aan wil pakken. Zo zijn bewoners van de Cavalier en van het Busschietersplein samen een rommelmarkt en kinderspelen gaan organiseren en hebben ze samen een schoonmaakactie van de bloemperkjes ondernomen."

Bewonersinitiatief

Liesbeth noemt zo nog een aantal voorbeelden van de laatste tijd: een initiatiefgroep van bewoners die willen nadenken over De Slinger: hoe kan die het beste voor en door buurtbewoners functioneren? Of het initiatief van De Buurtkiep, een groep 'buurtverbinders' die met een website, Facebook en bijeenkomsten als De Tok of the Town wil werken aan verbinding in de wijk. Of de redactie van de Wijkkrant, buurtbewoners op zoek naar een beter 'verdienmodel' voor de krant. In al die gevallen spelen de wijkwerkers van Divers de rol van ondersteuner, met de juiste vragen, passend advies en altijd met de bewoners zelf als uitgangspunt.



Word nu vrienden met wijkmanager Manon Karssen op Facebook

Groot en klein

Tine: "Maar het gaat niet alleen om grote projecten; er zijn ook vragen van individuele bewoners. Ook daar gaan we uit van die bewoner zelf: wat is er mogelijk in het eigen netwerk of in de omgeving? Blijft er iets over waar professionele zorg voor nodig is? Liesbeth: "Laatst was er een buurtbewoonster van de trap gevallen; haar eigen netwerk was erg klein. De wijkverpleging belde ons of we eens wilden kijken. We hebben toen een vrijwilliger gezocht die bij een paar kleine dingen wilde helpen, maar we hebben ook in de straat een gesprek op gang gebracht: wist je ervan? Had je het willen weten? Hoe pak je zoiets aan? Hoe zou je samen kunnen communiceren? Zo zijn we steeds op zoek naar mogelijkheden om contact tot stand te brengen."

Naast Liesbeth en Tine maakt ook Diny Ceelen deel uit van het wijkwerkersteam van Divers in Muntel, Vliert en Orthenpoort. Tine gaat binnenkort vertrekken naar een andere wijk – haar plaats wordt dan ingenomen door Karima Khtoura.

Contact opnemen met de wijkwerkers van Divers?
Bel ze op hun eigen nummers:
Karima Khtoura: 06-46752856
Diny Ceelen: 06-46781114
Liesbeth van Drunen: 06-11316878

Kijk ook eens op www.s-hertogenbosch.nl. Hier is veel informatie te vinden over uw wijk. Hebt u vragen, neem dan contact op met wijkmanager Manon Karssen, telefoonnummer (073) 615 58 35 of mail naar wijkgerichtwerken@s-hertogenbosch.nl. Deze nieuwspagina is een initiatief van de gemeente 's-Hertogenbosch.

Van Advent naar Kerstmis 2015 Vieringen met speciale aandacht in de H.Sacramentskerk

Zondag 13 december:

3de Zondag van de Advent
Zondag Solidaridad. Op deze zondag zullen er ook artikelen uit de Wereldwinkel te koop worden aangeboden achter in de kerk.

Donderdag 17 december:

Kerst-in van 17.00 – tot 20.00 uur
We beginnen deze bijeenkomst met een maaltijd bestaande uit soep en broodjes. Daarna volgt een adventsviering met als thema: Ons gemeenschappelijk Huis.
Hiervoor graag zsm. aanmelden via j.a.visser@home.nl

Zondag 20 december:

4de Zondag van de Advent.

Donderdag 24 december:

Kerstavond. De Nachtmis is om 20.00 uur.

Vrijdag 25 december:

Kerstmis. De Eucharistieviering is om 11.00 uur.

Zaterdag 26 december:

2de Kerstdag. GEEN VIERING.

Zondag 27 december:

Feest van de Heilige Familie.
Eucharistieviering om 11.00 uur.

Zondag 3 januari:

Nieuwjaarsviering om 11.00 uur.

Workshop creatief schrijven

Het schrijverscollectief van de Buurtkiep organiseerde de workshop die binnen de kortste keren volgeboekt was. Ze vroeg Jacobina Kunnen om de avond in goede banen te leiden. Een van de deelnemers, Els, vertelt erover:

We zitten met z'n tien, negen vrouwen en een man, in de Stijl op het Taxandriaplein.

De meesten hebben geen schrijvervaring, één heeft een eigen blog en een paar mensen schrijven al langer. We krijgen koffie of thee. Jacobina legt uit wat we vanavond gaan doen: oefeningen om tot schrijven te komen.

Eerst vrij schrijven of free writing. Je mag schrijven wat je wilt. Het belangrijkste is dat je pen op het papier blijft. Niet nadenken, schrijven, om los te komen. Al schrijf je tien keer hetzelfde woord en schrijf je alle letters aan elkaar. Na een minuut of vijf krijg ik kramp in mijn vingers. Nu lezen een paar mensen een column of verhaal voor.

Jacobina legt veel uit, waarvan ik de helft vergeten ben, maar het inspireert me wel. Het verschil tussen een column en een cursiefje, bijvoorbeeld.

Column: actueel onderwerp, ironisch, absurdistisch...

Cursief: verhalend, speels, observerend.

Dan beginnen we aan een woordspil: teken een spin met acht poten en bij elke poot komt een woord te staan. Kijk welk woord weg kan, houd er twee over en schrijf een stukje over dat onderwerp. Nou, ik heb kat, vogel, raam, hond, behang, koffie, koek en muis. Ik bewaar kat en vogel.

Daar schrijf ik een stukje over. Mijn hoofd zit vol. Gelukkig is het net pauze. Even chillen.



Jacobina gaat verder met "show, don't tell". Een voorbeeld:

De hond is vals, in plaats het woord vals te gebruiken, laat je zien hoe vals hij is: hij laat zijn tanden zien, springt over een hoog hek, kwijl druipend uit zijn bek. Zoiets.

Ondertussen is het half 10. Tijd om op te breken.

We bedanken Jacobina en gaan met een schat aan schrijf-ideeën naar huis.

HELP MEE VERSIEREN!

Op het Winterparadijs op de Parade in de stad staat een grote kerstboom. Joris Linssen maakt er een televisieprogramma bij. Hij zoekt bijzondere verhalen die mensen en kinderen bij de kerstboom aan hem willen vertellen.
Maar je hoeft dit jaar niet zo ver te gaan, want bij de Hobbel komt ook weer een Kerstboom! Kom jij die kerstboom versieren? De kerstboom komt op 15 december en woensdag 16 december mag je mee helpen om die boom keigaaf te versieren.



Kerstdorpen

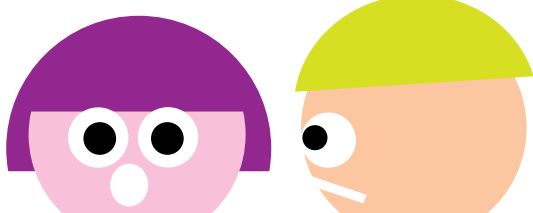
Als je om vier uur 's middags nog naar de Netorama moet om boodschappen voor je moeder te halen, moet je eens extra langzaam lopen of fietsen. Wel effe normaal doen en niet met je neus tegen de ramen en met open mond staan gapen naar....
de schitterendste kerstdorpen en kerstlandschappen die mensen in hun kamer hebben

gebouwd met heel veel lichtjes erin. Sommige mensen beginnen er al vóór de maand december aan te bouwen. En natuurlijk laten ze een tijd lang de gordijnen open zodat jij er ook van kunt genieten, zo mooi!
Staat er bij jou thuis op de kast ook zo'n dorp in een winters landschap? Dan hoef ik jou niets te vertellen.

een slimme kerst

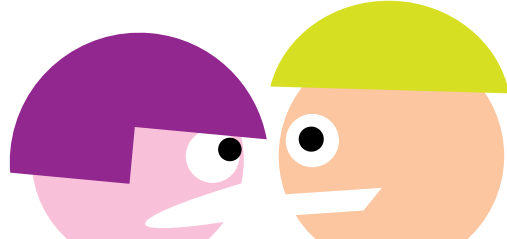
Prachtig! Kerstmis is de mooiste tijd van het jaar met al die mooie lichtjes in de straten.

Al die lichtjes. Bah! Ik zie er niks in.



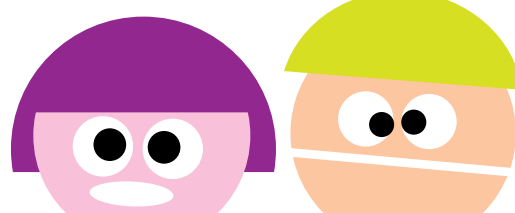
Vind je het gek? Jij bent daar gewoon te dom voor.

Huh??? Hoezo???



Bij jou gaat er nooit een lampje branden.

?



Kaarsen

In de Sacramentskerk in de Sonniusstraat is de Adventstijd begonnen. Dat kun je bijvoorbeeld zien aan de **adventskrans**. Er staan vier kaarsen op die krans. Vier weken vóór Kerstmis wordt de eerste kaars aangestoken en als de vierde kaars wordt aangestoken dan is het (bijna) Kerstmis.



"Mijn tante heeft thuis ook een adventskrans," weet Michelle, "ik mag altijd op zondag een kaars aansteken als we bij haar gaan eten. En mijn tante zingt er dan een liedje bij dat ze vroeger op school heeft geleerd: "Vier weken, vier weken, dan is het weer zover" of zoiets."

Jarred zegt: "Wij hebben thuis een grote kandelaar met acht kaarsen. Een **chanoekia**. Alle kaarsen worden aangestoken. Eerst één, de volgende avond twee en zo elke avond eentje erbij. We zingen ook liedjes en op de laatste avond is het feest thuis: Chanoekafeest met cadeautjes en aardappelkoekjes en spelletjes."



Verlichting

In de stad zijn in de maand december de straten versierd met speciale lichtkronen. Als wij naar de stad gaan begint het al in de van Berckelstraat. Kijk maar naar de foto.
Steeds meer mensen hebben ook hun huizen verlicht met kleurige lampen en kerststerren en met voorstellingen van de kerstman. Je kan er een hele leuke avondwandeling van maken om het allemaal te bekijken.



December

van Milana

December

Ik hou van de maand december omdat sinterklaas dan komt! Je krijgt cadeautjes en pepernoten! In de maand December sneeuwt het soms ook! Dan kan je schaatsen op het ijs en sneeuwpoppen maken! In december is het ook wintervakantie! Dan ga ik naar mijn oma en mijn neefje. We houden sneeuwballengevecht! Je kan (bijna) alles doen in december, en dat is gewoon Leuk!

Milana

10 jaar 11-11-2015



HELEN DERKSEN
Integrale massagetherapie

Massagetherapie
begeleiding voor volwassenen en kinderen

Meditatielessen

Massagecursus
persoonlijke ontwikkelingscursus met massage en meditatie

Frederik Hendriklaan 79 in Den Bosch

073 61 44 661

www.helenderksen.nl



"En wat kunnen we nog meer voor u doen?"

Advies, thuisbezorging en alle andere diensten van uw apotheek.



Acupunctuur

J. van Roessel
Lid NVA

Antoon der Kinderenlaan 7
5212 AA Den Bosch
Tel. 073 - 613 53 18



DRUKKERIJ

PRINTBEST

K E R K D R I E L

Tel. (0418) 63 63 63 E-mail: info@printbest.nl