



PEPER PRAAT

BUURTBLAD VAN DE BUITENPEPERS

VOORJAARSNUMMER
MEI 2021



VERSCHIJNT OM DE
TWEDE MAANDEN

TOMATENKWEKERS GEZOCHT IN DE BUITENPEPERS!

EXTRA DIK!
24 PAGINA'S

GEMEENTERAAD wil géén extra aanpak verkeersknelpunten Noord
SAMEN MET JOUW BUREN online borrelen en je woning isoleren
GIERZWALUWEN onder onze dakgoten, helemaal uit Afrika
PEPERPROFESSIONAL Danielle Griesheimer: Gezond en Welzijn
BINNENKIJKEN in De Buitenpepers bij Dio Hornman
KINDERPAGINA KONINGSDAG, digitale kleurplaat en veel meer



Gemeenteraad stemt in met verkeersbeleid z nder afspraken over concrete aanpak van knelpunten

Het is een scherpe ambitie van onze gemeente: g  n verkeersslachtoffers. Of zoals het op de website van de gemeente staat: 'Ieder ongeval is er één te veel. Onze ambitie is dan ook 'nul verkeersslachtoffers'. We blijven continu scherp op het verbeteren van de verkeersveiligheid...'

Hoe wil de gemeente dit doel bereiken? De gemeenteraad stemde op 6 april in met de 'Actualisering van het verkeersveiligheidsbeleid'. De raad ging echter niet mee met voorstellen voor een snelle aanpak van de gevaarlijke rotonde 'Rompertsebaan-Sint Teunislaan' en voor het oprichten van een Werkgroep Verkeersveiligheid met bewoners uit Noord.

Het is daarom onduidelijk of de knelpunten in Noord nog extra aandacht krijgen. Ook is ongewis hoe de gemeente en bewoners gaan samenwerken bij de aanpak van de gevaarlijke kruisingen. 'We wachten nog op een reactie van wethouder K hya op de petitie van bewoners over de verkeersonveiligheid in Noord', stelt petitie-opsteller Pieter Zwaan uit Orthen.

de Commissie Omgeving op 23 maart als volgt: 'Verkeersdeskundigen studeren jaren op de aanpak van knelpunten. Daarom moeten we ons niet gedetailleerd bemoeien met de problemen op locaties. We moeten de wethouder aanspreken op zijn beleid. De ambitie 'nul verkeersslachtoffers' vinden wij een uitstekend uitgangspunt en daar willen wij de wethouder op controleren.'

'Bewoners erbij betrekken'

De gemeente geeft jaarlijks   1 miljoen uit aan de verkeersveiligheid. De keuzes



Op 23 maart bespraken gemeenteraadsleden in de Commissie Omgeving hun vragen en reacties op de nota 'Actualisering van het verkeersbeleid'. Op 6 april is vervolgens het verkeersbeleid met een ruime raadsmeerderheid vastgesteld. Alleen de partij GewoonGedreven stemde tégen.

Het College van Burgemeester en Wethouders gaan in de komende tijd samen met de ambtenaren van het Stadskantoor het verkeersbeleid verder uitvoeren. Inclusief een aanpak van de verkeersknelpunten in de stad. In de beleidsstukken voor de commissie en de

raad was onder meer een overzicht bijgevoegd met de tien meest onveilige verkeerslocaties in onze stad. Zeven daarvan liggen in Noord: zie het kader op pagina 3. In februari is door bewoners in onze wijk een petitie voorgelegd aan de raad om die knelpunten aan te pakken.

Geen debat over knelpunten

Opvallend was dat zowel in de commissie- en raadsvergadering de gemeenteraadsleden en wethouder Ufuk K hya bij voorkeur het beleid bespraken en liever niet de concrete knelpunten.

Steven Hommersom van D66 zei het in

De rotonde van de Rompertsebaan en de Sint Teunislaan is met 32 ongevallen in de laatste vijf jaar de gevaarlijkste rotonde van Brabant.

hoe dat geld wordt uitgegeven worden gemaakt op basis van de uitkomsten van verkeersonderzoeken en de adviezen van verkeersdeskundigen. De signalen van bewoners lijken slechts in beperkte mate mee te tellen bij de aanpak van de knelpunten. Wethouder K hya van Groen Links vindt dat de belangen van burgers wel degelijk aandacht krijgen, zo maakte hij op 23 maart duidelijk: 'De ambtenaren en ik hebben veel contac-

De kruising van de Rompertsebaan en de Zevenhontseweg, nummer 6 uit de Top 10 van knelpunten, is in november 2020 aangepakt met een verhoogde ligging voor het fietspad.

ten in de wijken. We betrekken bewoners bij onze aanpak. We doen bijvoorbeeld samen een wijkshouw. En we gaan met signalen van bewoners aan de slag. Máár, we maken altijd een afweging tussen wat bewoners willen en de inzichten van verkeersdeskundigen.'

Petitie bewoners uit Noord

Gemeenteraadslid Judith Hendrickx van De Bossche Groenen vroeg Kâhya op 23 maart wat hij wil doen met de petitie van bewoners uit Noord, die vragen om een concrete aanpak van de zeven verkeersknelpunten in hun buurt. 'Wij kunnen het niet iedereen naar de zin maken', was zijn antwoord. 'Als er een petitie is die door één procent van de wijkbewoners is ondertekend, dan is die petitie door 99 procent van de bewoners niet ondertekend', aldus Kâhya. Of de wethouder de respons op de petitie werkelijk bagatelliseerde werd in de commissievergadering niet duidelijk. Hij werd in elk geval door geen enkel gemeenteraadslid aangesproken op zijn opvallende uitspraak.

Het aantal ongelukken daalt

In de commissie- en in de raadsvergadering kwam ook ter sprake wat er goed gaat bij de aanpak van de verkeersonveiligheid. Kâhya: 'Er wordt aanmerkelijk meer gefietst in onze stad dan voorheen. En er is een dalende trend bij het aantal slachtoffers.'

Dat laatste blijkt ook uit de cijfers: in 2014 waren er in totaal 801 ongevallen in de stad met 173 slachtoffers, in 2020 nog 482 ongevallen met 96 slachtoffers. Kâhya: 'Zijn we er daarmee? Nee! Wij kunnen weliswaar wegen anders inrichten, maar ongelukken ontstaan ook door gedrag van weggebruikers. Daarom moeten we samenwerken met bewoners, wijkraden, de Fietzersbond en hulpdiensten' (vervolg op pagina 4).



Zeven onveilige verkeerslocaties in Noord

(Bron: Raadsstukken)

Van de tien meest onveilige verkeerslocaties in onze stad zijn er maar liefst zeven te vinden in de wijk Noord. De volgende informatie over die locaties is te vinden in de documenten voor de gemeenteraad van 6 april. In deze Top 10 staan de locaties met de vastgestelde en geregistreerde ongevallen uit de periode 1 januari 2014 tot en met 31 december 2019.

1. **Rotonde Klokkenlaan-Rompertsebaan-Sint Teunislaan** (32 ongevallen waarvan 7 met letsel). 'De onveiligste rotonde van Brabant', sinds 2016 met tweerichtingen fietsverkeer. In 2018 zijn extra veiligheidslampjes aangebracht. Omdat er nog altijd regelmatig ongelukken plaatsvinden op deze rotonde, blijft de gemeente deze rotonde monitoren.
2. **Kruising Bruistensingel-Zevenhontseweg** (23 ongevallen, 7 met letsel). Ook deze kruising heeft tweerichtingen fietspaden. In 2020 is een verhoogde fietskruising aangelegd.
3. **Rotonde Aartshertogenlaan- Rompertsebaan** (19 ongevallen, 6 letsel). Ook deze drukke rotonde heeft tweerichtingen fietspaden. De onveiligheid van de lay-out van de rotonde is meerdere keren onderzocht.
4. **Kruising Bruistensingel-Eerste Reitschedreef** (17 ongevallen, 2 letsel). Veel ongelukken in 2017; in 2021 wordt de kruising aangepast.
6. **Kruising Rompertsebaan-Zevenhontseweg** (14 ongevallen, 9 letsel). Een drukke T-kruising met tweerichtingen fietspad. In 2021 is er een verhoogde kruising voor het tweerichtingen fietspad aangelegd.
7. **Parkeerterreinen Rompertpassage** (13 ongevallen, 1 met letsel). Dit zijn voornamelijk parkeerongevallen. De gemeente voert toezicht uit.
8. **Rotonde De Harendonkweg-Sint Teunislaan** (11 ongevallen, 7 letsel). Rotonde waar voorheen fietsers geen vrijliggend fietspad hadden. In 2018 zijn vrijliggende fietspaden rondom de rotonde gerealiseerd. Het aantal ongevallen met kwetsbare verkeersdeelnemers is afgenomen.

Tweerichting verkeersrotondes

(Bron: Raadsstukken)

Uit de informatie aan de gemeenteraad: In 's-Hertogenbosch hebben we veilige fietsroutes. Hiermee stimuleren we het fietsgebruik. De gemeente 's-Hertogenbosch heeft de afgelopen jaren vaker de verkeersveiligheid van rotondes met tweerichtingen-fietsverkeer onderzocht. Diverse rotondes zijn getoetst op (landelijke) eisen en richtlijnen, er zijn gegevens over ongevallen geanalyseerd en er zijn observaties gehouden. Uit de onderzoeken komt naar voren dat de (onderzochte) rotondes in 's-Hertogenbosch voldoen aan de inrichtingseisen. Daarnaast is geconcludeerd dat dergelijke rotondes niet leiden tot meer ongevallen. Het onderzoek geeft dan ook geen aanleiding om dit soort voorzieningen te heroverwegen.'

Moties en amendementen

Verschillende partijen dienden op 6 april moties (nieuwe voorstellen) en amendementen (wijzigingsvoorstellen) in op het 'Actualisering van het verkeersbeleid', een nota van het College. Een motie van Bosch Belang, Gewoon-Gedreven en 50PLUS om de tweerichtingen rotondes voor eind 2021 af te schaffen kreeg onvoldoende steun. Doorslaggevend hierbij was een onderzoek, waaruit blijkt dat tweerichtingen rotondes niet onveiliger zijn (pagina 3).

Aanpak rotonde

Rompertsebaan-Sint Teunislaan

Judith Hendrickx van De Bossche Groenen vroeg nadrukkelijk om concrete afspraken over de aanpak van de tien grootste verkeersknelpunten. Een motie van De Groenen, 50PLUS, SP, GewoonGedreven en PVV om binnen twee maanden te komen met maatregelen voor de rotonde van de Rompertsebaan en de Sint Teunislaan kreeg onvoldoende steun van andere partijen. Wethouder Kâhya meldde dat het aantal ongevallen bij dit knelpunt afneemt.



Volgens Hendrikcx heeft dit ook te maken met het dalende animo van burgers om aangifte te doen bij kleinere ongelukken. De andere partijen vinden het voldoende dat de gemeente verder onderzoek doet naar oplossingen om de veiligheid rond de rotonde te verbeteren. In de nota 'Actualisering verkeersveiligheid' zijn die onderzoeken naar de knelpunten echter niet nader uitgewerkt. Er wordt wel gesproken over 'monitoring'.

Een werkgroep voor Noord?

Een motie van De Groenen, GewoonGedreven, Leefbaar 's-Hertogenbosch en de PVV om een werkgroep van bewoners uit Noord en de gemeente in te stellen kreeg eveneens te weinig steun. Op dit moment is er in onze wijk Noord geen wijkraad of werkgroep die

vanuit de inzichten en de wensen van bewoners in gesprek gaat met de gemeente over de verkeersonveiligheid.

Overleg met de bewoners?

Wethouder Kâhya was op 6 april blij met de steun van de raad voor het aangescherpte verkeersbeleid: 'We blijven inzetten op 'nul verkeersslachtoffers'. Dat doen we door verkeersmaatregelen, aandacht voor verkeersgedrag, door nieuwe technologie te gebruiken en door handhaving van verkeersregels. Met een focus op de fietsers, focus op vijftig-kilometerwegen en de aanpak van het te snel rijden', aldus Kâhya. Pieter Zwaan uit Orthen, initiatiefnemer voor de petitie uit Noord, is teleurgesteld over de besluiten van de raad: 'Het is jammer dat de ingediende moties voor meer concrete actie onvoldoende steun kregen. We wachten nog wel op een reactie van de wethouder op onze petitie. Die verwacht ik binnenkort. Naar aanleiding daarvan gaan we zeker in gesprek met de gemeente.'

Gabbie van der Kroef

Van de redactie: Wie spreekt er vanuit Noord de gemeente aan?

Waarom is er (nog) geen werkgroep of actiegroep in Noord, die met de gemeente in gesprek gaat over de zeven verkeersknelpunten in onze wijk? Misschien omdat het lastig is om in coronatijd zo'n nieuwe bewonersgroep te starten. Of hebben bewoners weinig fiducia in overleg met de gemeente? Wijkmanager Ronnie van Gaal zei in de vorige Peperpraat dat Noord niet één wijk is, maar veertien losse buurten. Wellicht zijn dit allemaal drempels voor bewoners om te komen tot een wijkbrede bewonersgroep. Terwijl het wel kán... Dat een werkgroep uit de hele wijk een serieuze gesprekspartner wordt van de gemeente bewijst de Werkgroep Natuur op Noord. Deze bewonersgroep pakt samen met de gemeente met succes de vergroening van onze wijk aan. Het kan dus wél: sámenwerken en sámen dóen met de gemeente. Voor constructief overleg met de gemeente is echter wel een stevige bewonersgroep nodig. Voor zo'n werkgroep voor de aanpak van de knelpunten in Noord zijn denkers en doéners gewenst: mensen met verkeerskennis en mensen die bewoners kunnen organiseren. Met het nieuwe verkeersbeleid van de gemeente wordt de rotonde Rompertsebaan-Sint Teunislaan niet direct veiliger. En de Rompertsebaan is nog steeds een racebaan voor wie te hard wil rijden. De gemeente gaat géén werkgroep voor Noord oprichten, zo besloot op 6 april de gemeenteraad. Logisch: dit mag een initiatief van de bewoners zelf zijn. Dus... Wié in Noord neemt het voortouw om een werkgroep op te richten, die de gemeente aanspreekt op een snellere aanpak van de verkeersknelpunten in onze wijk? Dat is hard nodig!

Gabbie van der Kroef



Welk warmtenet past bij onze buurt? En past daar ook een duurzaam buurthuis bij?

In opdracht van de gemeente onderzoeken dit voorjaar vier groepen van acht studenten van de Hogeschool Avans meerdere onderzoeksvragen voor de energietransitie in drie 'proefbuurten aardgasvrij?' in onze stad. Acht derdejaarsstudenten van de studierichtingen Bouwkunde en Civiele Techniek doen dat samen rond acht vragen over de energie-omslag in de komende jaren in De Buitenpepers. Daarbij krijgen zij steun en adviezen van leden van de Bewonersgroep Energietransitie uit onze buurt.



De 'broedkamer' in de buurt Het Vogelnest in Dordrecht is een klein buurthuis, gemaakt van containers. Een voorbeeld voor onze buurt?

Vier studenten doen onderzoek naar drie opties voor een mogelijk warmtenet in De Buitenpepers, als alternatief voor aardgas. Ze onderzoeken de kosten van een lage-temperatuur-warmtenet, een midden-temperatuur-warmtenet en een hoge-temperatuur warmtenet. Ook onderzoeken de vier studenten de CO₂-reducties van de drie verschillende vormen van warmtenetten, evenals de mogelijkheden voor warmtekoude opslag en de aanpak van een gefaseerde aanleg van een warmtenet.

Verduurzaming studentenflats en onderzoek naar klein buurthuis

Twee studenten onderzoeken de mogelijkheden om de studentenflats aan de Wethouder Schuurmanslaan te verduurzamen. Dat kan door zonnepanelen te plaatsen en een betere isolatie van de buitenkant van de flats. De flats zijn eigendom van woningcorporatie Brabant Wonen; de corporatie verleent medewerking aan het onderzoek.

Weer twee andere studenten bekijken de opties voor het realiseren van een klein duurzaam buurthuis of een buurtkamer in onze buurt. Een 'tiny house'-buurthuis kan wellicht gebruikt worden als plek voor ontmoeting, kleine activiteiten en locatie voor voorlichting over woningisolatie en de energietransitie. De studenten hebben in april ieder hun

eigen plan van aanpak opgesteld. Hun planning is dat ze in juni conclusies presenteren. Daarbij krijgen ze ook reacties vanuit de Bewonersgroep Energietransitie uit onze buurt. Deze bewonersgroep wil de resultaten van de acht onderzoeken benutten om beter inzicht te krijgen in de voor- en nadelen van verschillende vormen van warmtenetten voor onze buurt. Wel zo handig als daarover later dit jaar overleg komt met de gemeente over een 'buurtuitvoeringsplan' om De Buitenpepers mogelijk versneld aardgasvrij te maken.

Onze buurt versneld van het gas?

De onderzoeken van de studenten lopen dus vooruit op de besluitvorming over het aardgasvrij maken van De Buitenpepers. Het College van Burgemeester en Wethouders bespreekt in juli het tijdspad voor het aardgasvrij maken van alle Bossche buurten tot 2050. De gemeenteraad neemt daarna in september een definitief besluit over welke buurten in de komende tien jaar in stappen aardgasvrij kunnen worden.

De onderzoeken van de Avans-studenten lopen vooruit op een besluit van de gemeenteraad in september om De Buitenpepers versneld aardgasvrij te maken, mogelijk al in 2030

De buurten die versneld aardgasvrij kunnen worden, zullen waarschijnlijk 'startbuurt' genoemd worden. Voor het aardgasvrij maken van een startbuurt stelt de gemeente eind 2021 of in 2022 een 'buurtuitvoeringsplan' op.

Informatie aan bewoners

Bij het afronden van deze Peperpraat was niet duidelijk hoe de Bewonersgroep Energietransitie met alle bewoners in De Buitenpepers in gesprek gaat over de aanpak om onze buurt mogelijk versneld aardgasvrij te maken. De gemeente heeft de bewonersgroep gevraagd om zelf het initiatief te nemen bij de voorlichting aan de bewoners.

In het julinummer...

In de volgende Peperpraat doen we verslag van de onderzoeksresultaten van de studenten. In die editie komt ook de informatie voor bewoners over het mogelijk versneld aardgasvrij maken van onze buurt, wellicht al in 2030, aan de orde.

Wil je meer weten over de onderzoeken van de studenten of over de energietransitie in De Buitenpepers? Mail naar...

energiegroepbuitenpepers@gmail.com

Gabbie van der Kroef

Maak jouw eigen straat weer schoon

Word een wijkheld!

De op zaterdag 20 maart geplande schoonmaakactie in onze buurt kon helaas vanwege de coronapandemie niet doorgaan. De gemeente bood vanwege de toen geldende coronaregels geen ondersteuning in de vorm van knijpers, hesjes en een ophaalservice. De organisatoren van de Contactgroep Vereniging De Buitenpepers besloten daarom deze buurtactiviteit te annuleren. Máár... als je zélf aan de slag wilt om met je gezinsleden de eigen straat of groenstrook schoon te maken, dan hoef je niet te wachten tot de volgende buurtschoonmaak in september. De gemeente biedt namelijk aan bewoners die de handen uit de mouwen willen steken, de mogelijkheid om een knijper, een hesje en zwerfafvalzakken te lenen voor eigen gebruik.



De gemeente stimuleert het verzamelen van zwerfval via een heuse actie – Wordt een Wijkheld! – en een website, waar je je kunt aanmelden via een contact formulier om een ‘schoonmaakset’ bestaande uit knijper, hesje en afvalzakken op de halen; kijk op... <https://www.s-hertogenbosch.nl/wijkhelden/> Omdat de gemeentewerf nu tijdelijk gesloten is wordt het afhalen op een andere manier geregeld.

Alleen op pad of samen? Met de kinderen!

In onze stad lopen in verschillende buurten al tientallen wijkhelden regelmatig een schoonmaakronde in hun wijk. Je kunt ervoor kiezen om alleen te gaan of met een team. Door kinderen te begeleiden bij het opruimen van zwerfafval, gaan ze ook zelf anders met hun afval om. Het is leuk om samen te doen en kinderen van groep 3 tot en met 8 krijgen er van de gemeente ook nog een zakcentje voor! Het ruimen van zwerfafval kent ook andere voordelen. Je kunt wat doen voor je buurt en hebt een (extra) reden om naar buiten te gaan. Dit zorgt niet alleen voor extra beweging, maar ook voor (meer) contact in de buurt. Kom ook in actie. Wordt wijkheld! Samen maken we het verschil en zorgen we voor een buurt zonder zwerfafval!...

Samen tomaten kweken in onze buurt

Tomatenkwekers gezocht!

Zoals de opbrengst van heel veel tomaten uit één tomatenplant begint met een klein tomatenstekje, zo start een buurtactiviteit met een eerste losse gedachte. Dat idee krijgt vervolgens vruchten. Tijdens het eerste online Bewonersplatform De Buitenpepers in februari opperde Ken Yau de gedachte om in de hele buurt stekjes te verspreiden van de tomatenplant. Vorig jaar groeide in zijn voortuin aan de Buitenpepersdreef onverwachts zo'n plant, met aan het eind van de zomer wekenlang een oogst van tientallen sappige tomaten.



Ken Yau, links, Siegfried Willems en Elise Quant.

Uit het idee van Ken is intussen een kleine werkgroep ontsproten: ook Elise Quant en Siegfried Willems doen mee. Via de nieuwe WhatsApp-groep ‘Sociale Buitenpepers app’ (zie ook pagina 7) regende het berichtjes over wie mee willen helpen.

Ken: ‘Ik ontdekte dat de tomatenzaadjes ook bij de SuperCoop te koop zijn en er was zelfs een aanbieding. Ik heb dus een flinke voorraad zaadjes gekocht.’ De drie initiatiefnemers zijn langs de deuren in onze buurt gegaan met de zaadjes en kweekpotjes. Ken: ‘Het is zó leuk om ouders én kinderen aan te sporen om mee te doen. Samen met nog enkele andere bewoners zijn uit de zaadjes veel stekjes opgekweekt die op Koningsdag verder uitgedeeld zijn in de buurt. De stekjes worden nu binnenshuis gekweekt en na IJsheiligen, halverwege mei, kun je de groter gegroeide stekken een plekje geven in je achter- of voortuin.’

Philip Hoek, Jozette van Aldenhoven, René Bekkers, Wanda Spijkers, Annie Heesters, Anine Vloedgraven; Nip Sala en Karien van der Els hebben inmiddels meerdere bakjes en schaaltes in hun vensterbank of serre staan. In een nieuwe WhatsApp-groep met alle tomatenkwekers worden de vorderingen van alle zaailingen gedeeld. Hoe het initiatief verder gaat? Ken: ‘Nadat we alle stekjes op Koningsdag hebben verspreid onder nog meer bewoners, zullen er op veel plekjes in onze buurt hopelijk mooie tomatenplanten groeien met heerlijke tomaatjes eraan. In het najaar staat een oogstfeest gepland.’

Eerste Buurtborrel online

Borrel smaakt naar méér!

Hoe houd je ondanks de coronabeperkingen, zoals een avondklok, toch contact met andere buurtbewoners? Elise Quant, Siegfried Willems en Ken Yau nodigden begin maart iedereen in de buurt uit voor een online-borrel. Op zaterdagavond 6 maart deden vijftien bewoners mee, die allemaal met een sapje, een klein flesje rode wijn, nootjes en chocolaatjes van achter hun beeldscherm in gesprek raakten met elkaar. Jack Paanakker, eigenaar van supermarkt de SuperCoop aan de Buitenpepersdreef, had al het lekkers met flinke korting ter beschikking gesteld aan de organisatoren. Twee dagen voor de borrel hebben Elise, Siegfried en Ken mooie pakketten gemaakt voor alle deelnemers. De borrel was leuk, informatief en vooral gezellig in de gespreksgroepjes. Dank aan de organisatoren!



Het organiseren én meedoen aan de online-buurtborrel was een plezier voor de organisatoren en de deelnemers.

WhatsApp-groep voor alle buurtactiviteiten

Sociale Buitenpepers App

De drie organisatoren van de buurtborrel zijn ook de initiatiefnemers van een WhatsApp-groep om leuke berichten te delen over buurtactiviteiten, groenacties, vragen, kleine klachten en leuke nieuwtjes. Siegfried, Elise en Ken nodigen iedereen uit om mee te doen de Sociale Buitenpepers App. Je kunt meedoen door een berichtje te sturen naar Siegfried Willems, peperplatform@gmail.com. Je bent van harte welkom om jouw kijk op de buurt met foto's en korte teksten te delen met andere buurtbewoners. Eind april deden al zo'n veertig buurtbewoners mee aan deze App-groep.

Straataanpak bewoners Vieropdreef

Isoleren doen we sámen!

Met huis-aan-huisbezoeken en een online-voorlichtingsbijeenkomst op 25 maart is de Bewonersgroep Energietransitie begonnen met hun strataanpak om met bewoners in gesprek te gaan over woningisolatie. Het eerste stratenblok waar dit gebeurt is een deel van de Vierde Buitenpepers en de Buitenpepersdreef. De dertig huiseigenaren zijn via Vereniging van Eigenaren Vieropdreef uitgenodigd om elkaar vertellen over hun ervaringen met vloer-, dak- en spouwmuurisolatie. Ook het vervangen van de aluminiumpuien door nieuwe kozijnen met hoog-rendement ruiten (HR++) kwam op 25 maart aan bod. De Bewonersgroep krijgt steun van welzijnsorganisatie Farent en adviseurs van EnergieNul73Advies. Siegfried Willems: 'Ik heb bij vrijwel alle burens een gesprek gevoerd. Wat mij opviel is dat bijna iedereen óf al iets heeft gedaan met isolatie óf overweegt om aan de slag te gaan.'

Aan de bijeenkomst op 25 maart deden ruim de helft van de burens mee. Ze kregen informatie van Onno van Rijsbergen van EnergieNul73Advies en ze deelden hun ervaringen en gaven elkaar tips. Daarna heeft Siegfried Willems samen met Gabor Martens van Farent nog eens huis-aan-huis de bewoners bezocht, die niet konden meedoen aan de voorlichtingsavond. De aanpak krijgt binnenkort vervolg door het delen van financiële informatie en offertes (zie pagina 9). De werkwijze in dit eerste stratenblok is ook bedoeld om van te leren voor de aanpak in andere huizenblokken.

Siegfried Willems: 'We gaan de ervaringen van bewoners bundelen. Waar mogelijk willen we hen ook steunen bij de collectieve inkoop van verschillende vormen van woningisolatie.'

Voor de bewoners die nog aan het begin staan van hun woningisolatie biedt EnergieNul73Advies een gedetailleerde analyse aan welke isolatie zinvol is voor jouw huis. De kosten van een gesprek en een advies zijn € 85. Mail naar energiegroepbuitenpepers@gmail.com



Weervrouw Helga van Leur interviewde in april Siegfried Willems over de isolatie van zijn huis en de strataanpak voor haar RTL-televisieprogramma 'Lodewijk's Groene Geluk'.

Isolatie óp het dak is het meest energiezuinig

De meeste huizen in De Buitenpepers zijn bijna vijftig jaar oud. Veel puin en dakpannen zijn toe aan vervanging. Dus vervangen huiseigenaren de aluminiumpui door een nieuwe pui al dan niet met stenen, met nieuwe kozijnen. Wie wandelt door onze buurt ziet dat er ook veel daken zijn met nieuwe dakpannen. Vaak ook met zonnepanelen. Het vervangen van de pannen is bij uitstek een moment, waarbij het handig is om tevens het dak te isoleren. Dat levert immers een energiebesparing op tot mogelijk dertig procent. Onno van Rijsbergen van EnergieNul73-Advies geeft een tekst en uitleg: kan ik het beste mijn dak aan de binnenkant of aan de buitenkant isoleren?

Onno ondersteunt sinds januari de Bewonersgroep Energietransitie De Buitenpepers bij hun aanpak om met bewoners in gesprek te gaan over hun ervaringen met woningisolatie en het beperken van hun energiekosten: 'Ik werk samen met andere onafhankelijke adviseurs. Wij adviseren particuliere huiseigenaren over woningisolatie. Ons advies bestaat uit een gesprek, we bekijken de woning en we maken een isolatierapport. Met VvE's, verenigingen van eigenaren, maken we afspraken over een langer traject om appartementen te verduurzamen. Voor jullie buurt hebben we afspraken gemaakt om via een straat aanpak met bewoners mee te denken.'

Dakisolatie, binnen of buiten?

In een overleg met de Bewonersgroep Energietransitie kwam in april de vraag aan de orde welke dakisolatie beter is: isolatie aan de buitenkant, op het dak zelf? Of isolatie aan de binnenkant?

Onno: 'In De Buitenpepers zien we dat flink wat huiseigenaren hun dakpannen vervangen. Zonder dat ze daarbij ook hun dak isoleren. Eigenlijk is dat een gemiste kans, waarbij ik overigens niet in de portemonnee van mensen kan kijken. Puur technisch bekeken is isolatie aan de buitenkant verreweg het beste. Isolatie van het dak onder nieuwe dakpannen kan tien procent meer energiebesparing opleveren dan isolatie aan de binnenkant van het dak.'

Bij het aanbrengen van folie aan de binnenkant isoleer je tussen de spanten en muren. Je loopt dan de kans dat je de verbindingen tussen het dak en de muren niet goed isoleert. Vaak zien we ook dat het aan de binnenkant van het dak



Is het slim om bij het vervangen van de dakpannen ook de dakisolatie aan te pakken? Aan de binnen- of buitenkant?

isoleren niet zorgvuldig genoeg wordt gedaan. Je hebt hiervoor goede kennis van zaken of een vakman nodig. Bij isolatie aan de binnenkant is het nodig om gebruik te maken van een dampremmende isolatie. Ieder huishouden produceert dagelijks tussen de zeven en tien liter waterdamp. Door onze adem, door te koken, door de was te drogen en door te douchen. Dat vocht moet naar buiten kunnen. Als er kiertjes zitten in de dakisolatie, kan dat vocht condenseren aan de binnenkant van het dakbeschot. Als die condensatie niet weg kan, is er een kans dat je beschot gaat rotten.'

'Puur technisch bekeken is isolatie aan de buitenkant verreweg het beste. Het levert tien procent meer energiebesparing op...'

Aan de binnenkant: praktisch?

Onno: 'Ik snap heel goed dat veel mensen het praktisch vinden om het dak aan de binnenkant te isoleren. Zeker als je al zonnepanelen op het dak hebt liggen.'

Die moeten er eerst af, als je het dak aan de buitenkant wilt isoleren. Vervolgens laat je door een isolatiebedrijf de isolatielaag aanbrengen. Pas dan kunnen de pannen worden vervangen.

Bewoners kiezen daarom in negen van de tien gevallen voor isolatie aan de binnenkant. Dat is prima, mits je het zorgvuldig laat uitvoeren. Als je nog géén dakisolatie hebt, dan kan je bij professionele dakisolatie aan de binnenkant tot dertig procent van je energieverbruik besparen. Bij dakisolatie aan de buitenkant kom je tot een nog hogere besparing. Dat kan, omdat je dan ook de verbindingen tussen het dak en de muren 'meeneemt' bij het isoleren. Als het eens een keer gesneeuwd heeft, kun je goed zien waarom die extra isolatie nodig is. Veel daken zijn wit, maar bij de randen van het dak smelt de sneeuw weg. Daar ontsnapt warmte. Dat telt door in je energieverbruik en jouw energienota.'

Een iets hoger dak

Volgens Onno is isolatie aan de binnenkant van het dak kan prima, maar als je je pannen gaat vervangen: overweeg



Onno van Rijsbergen is een van adviseurs van EnergieNul73Advies. Hij heeft jarenlang ervaring als woonadviseur in de sociale sector.

dan isolatie óp het dak. Onno: 'Als je de pannen laat vervangen is dat juist hét moment om ook de buitenkant van het dak te isoleren. De consequentie is wel dat het dak een paar centimeter hoger komt te liggen. Mogelijk is ook een aanpassing bij de dakgoten nodig. Laat je daarom goed voorlichten over de verschillende opties. En over de subsidie-mogelijkheden. Het mooiste is als je dit sámen met de burens doet: dan verhoog je samen de daken in jouw huizenblok.' Volgens Onno is zelfs isolatie aan de buitenkant van het dak zinvol als je reeds de binnenkant hebt geïsoleerd: 'Hoe meer isolatie, des te minder hoeft je je huis te verwarmen. Ook hoeft je bij isolatie aan de buitenkant je zolder niet leeg te maken.'

Pannen, isoleren en panelen

Al deze adviezen vragen om afstemming tussen een huiseigenaar en meerdere leveranciers: de pannenlegger, het isolatiebedrijf en de leverancier van zonnepanelen. 'In de praktijk zien we nog weinig gezamenlijk aanbod van deze drie soorten leveranciers. Wellicht kunnen we vanuit EnergieNul73Advies hierover in gesprek met leveranciers in De Buitenpepers', aldus Onno.

Gabbie van der Kroef

Kosten, baten en financiering op een rij

Financiële werkgroep maakt kostenplaatjes voor woningisolatie



Ter ondersteuning van de straataanpak – bewoners bespreken samen hun vragen, ervaringen en oplossingen rond woningisolatie, artikel pagina op 7 – hebben drie leden van de Bewonersgroep Energietransitie meerdere kostenplaatjes gemaakt voor verschillende vormen van woningisolatie. Om die berekeningen te kunnen maken, hebben zij er eerst in februari bij bewoners in onze buurt een serie offertes voor woningisolatie opgevraagd. Voor meerdere isolatiemaatregelen zijn de kosten, de mogelijke subsidies en de terugverdientijden berekend voor respectievelijk een vrijstaande woning, een hoekwoning en een tussenwoning in een rij van woningen.

Johan Strang, een van de drie leden van de tijdelijke financiële werkgroep: 'We hebben de kosten op een rijtje gezet voor achtereenvolgens het isoleren van een schuin dak, voor het isoleren van de vloer, voor spouwmuurisolatie, voor HR++ glas zonder nieuwe kozijnen en voor HR++ + glas (triple) met nieuwe geïsoleerde kozijnen. Bij het vervangen van het glas hebben we ook de financiële besparingen berekend, zowel de verwachte vermindering van het gasverbruik alsook en de besparingen op de energienota. Dat hebben we gedaan voor enkelglas, dubbelglas, HR-glas, HR+, HR++ en HR+++ (triple)-glas. Al deze kosten en opbrengsten hebben in één document gezet.'

Ga je de isolatiewerkzaamheden zelf doen of laten doen?

Het uitvoeren van isolatiemaatregelen is eigenlijk werk voor vaklui. Als je zelf bepaalde werkzaamheden wilt uitvoeren, dan is technische en bouwkundige kennis wel belangrijk. Johan: 'De isolatie van een schuin dak aan de binnenzijde kun je eventueel zelf uitvoeren. Je moet er wel goed rekening mee houden dat het dak kan blijven ventileren en dat koudebruggen en condens worden voorkomen. Ook de isolatie van een vloer is in beginsel zelf te doen. Veel bewoners in De Buitenpepers nodigen vanzelfsprekend wel een professional uit te voeren. De isolatie van een bestaande spouwmuur is eveneens werk voor vaklui en de uitvoering ervan luistert erg nauw vooral om vochtproblemen na de isolatie te voorkomen. Tevoren zal een nauwkeurig onderzoek van de spouw moeten worden uitgevoerd om te kunnen beoordelen of spouwmuurisolatie zinvol is. Dat kan door camera-inspectie of door op regelmatige plaatsen een steen uit de buitenmuur te halen. De spouw moet voldoende ruimte hebben, tenminste 6 cm. Er mogen geen metselresten en andere verontreinigingen in zitten en bij de aanwezigheid van bestaande isolatie is aanvullende spouwmuurisolatie in de regel niet aan te raden. Woningen uit de jaren 1975 tot 1985 hebben meestal een spouw van circa 6 tot 8 cm. Spouwmuurisolatie met kunststof korrels is te verkiezen boven isolatie met steenwol of glaswol. Kies een deskundig bedrijf met een (SKW) certificatie. De (verbetering van) isolatie van een borstwering (onder een kozijn) kan ook een behoorlijke bijdrage leveren aan energiebesparing, zeker wanneer ook het glas in het kozijn wordt vervangen.'

De documenten van de kosten en opbrengsten van woningisolatie zijn gratis beschikbaar voor alle buurtbewoners die interesse hebben om hun woning (deels) te isoleren. Je kunt de documenten opvragen via energiegroepbuitenpepers@gmail.com

Kinderpagina Koningsdag kinderactiviteiten in bijna alle straten in onze buurt

Op deze kinderpagina enkele impressies van een zonnige Koningsdag en ook nog een rebus en een woordzoeker. Tijdens de Koningsdag waren er in meerdere straten leuke kinderactiviteiten, op veilige afstand. Dank aan alle organisatoren!



De Contactgroep Vereniging De Buitenpepers zorgde voor slingers en ballonnen om onze fietsen te versieren

Samen met onze lieve opa op de foto...



En ook nog een lente rebus...



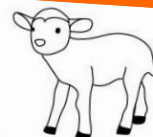
Rayan schildert een vogelhuisje

Quinten houdt van timmeren!



Woordzoeker

Zoek de woorden en kleur de vakjes in.



b	i	g	g	e	t	j	e
v	k	s	c	h	a	a	p
a	u	v	e	u	l	e	n
r	k	i	k	a	l	f	k
k	a	p	a	a	r	d	i
e	t	k	e	k	o	e	p
n	k	i	t	t	e	n	n
l	a	m	m	e	t	j	e

schaap
lammetje
koe
kalf
varken
biggetje
kat
kitten
paard
veulen
kip

Welke letters blijven over?



--	--	--	--	--	--

Oplossingen - Rebus: In mei leggen alle vogels een ei - Woordzoeker: kuiken.



Nieuwe woonwijk met meer inwoners dan in De Buitenpepers

Meer informatie op <https://storymaps.arcgis.com/stories/d5ca16fca158409096e84295ff592164>

Met het accepteren van het ambitiedocument 'Omgeving Station Oost' heeft de gemeenteraad op 9 maart het realiseren van een nieuwe woonwijk rond het gebied van het huidige Station Oost en Stadion De Vliert een stap dichterbij gebracht. Inmiddels is er op een speciale website meer te zien van de ambities en de plannen rond 'woningbouw in een groene omgeving'. De gemeenteraad heeft de oorspronkelijke plannen voor 1.500 woningen in het gebied rond het station, stadion en de Aartshertogenlaan verhoogd naar een aanpak om 1.800 tot 2.100 woningen te realiseren. Inmiddels is er ook een nieuwe website waarop de plannen verder zijn uitgewerkt (zie de link hierboven).

De website met informatie over de ontwikkeling van het gebied omvat een zogeheten 'storymap' met illustraties over wat er in de komende tien jaar gaat veranderen rond het station en het stadion. De inleiding begint met ronkende zinnen als: 'Met de ontwikkeling van de Omgeving Station Oost zetten we de toon voor aangenaam grootstedelijk leven'. De makers van de site, Arcgis Storymaps, geven daarna uitleg over de ambities van de gemeente voor het gebied.

Vijf ambities of einddoelen

Het eerste en belangrijkste doel is het realiseren van woningbouw 'met een divers aanbod van verschillende woningtypen': van hoog- tot laagbouw en van sociale woningbouw tot luxe appartementen. De hoogbouw, waarmee waarschijnlijk enkele woontorens worden

bedoeld, zal gebouwd worden bij de 'Stadspoort' bij het huidige station Oost en langs de Sportboulevard bij het Stadion. Het tweede doel omvat het versterken van het groen in het gebied. Het derde doel betreft het versterken van de verbindingen, in het bijzonder voor voetgangers en fietsers. 'Ook het treinstation krijgt een nieuwe betekenis' staat er op de site. Overigens is het idee om het station te verplaatsen in de richting van het stadion niet vermeld in de plaatjes en de informatie op site. Het vierde doel omvat het versterken van de sportfuncties in het gebied, van hardlopen tot bootcampen, en het vijfde doel betreft het realiseren van collectieve voorzieningen 'zoals een moestuin, paviljoen of speelplek, krijgen bewoners de kans om zelf de openbare ruimte vorm te geven en te beheren', aldus de site. Ook het realiseren van een duurzame en aardgasvrije buurt hoort bij deze collectieve aanpak.

Plannen voor stationsgebied

Concrete plannen voor hoe de nieuwe wijk er over pakweg tien jaar gaat uitzien zijn er nog niet. Inmiddels ligt er wel een 'ontwikkelstrategie': een planning voor hoe de plannen rond de vijf doelen ontwikkeld kunnen worden. Hier gaat het over drie 'deelgebieden': de Stadspoort, het Aartshertogenpark en de Sportboulevard. Voor deze drie gebieden komt nog aparte inspraak. De gemeente noemt anno 2021 dit 'participatietrajecten'. Vooralsnog gaat het hier om online-voorlichtingsbijeenkomsten, waarbij bewoners kunnen reageren.

Voor de vier hoeken rond de Stadspoort, het huidige NS-station Oost, liggen er concrete plannen om in het voormalige KPN-gebouw aan het Hervensebaan 277 appartementen te realiseren. De bouw kan starten in 2022.

Voor de locatie van het Bastion Hotel is nog geen plan ontwikkeld. De plannen voor woningen op deze plek zijn later dit jaar voorzien. Ten zuidoosten van het station staan nu tijdelijke woningen. Die blijven hier tot tenminste 2026 staan. Hier komt op termijn mogelijk een woontoren. Deze locatie is eigendom van de gemeente en 'de gemeente zal hierin een actief sturende rol nemen', aldus de tekst op de site.

Inmiddels is er met schoolbestuur van het Pierson College overleg over de toekomst van de school. Op de plek van het college kan mogelijk ook nieuwbouw gerealiseerd worden.

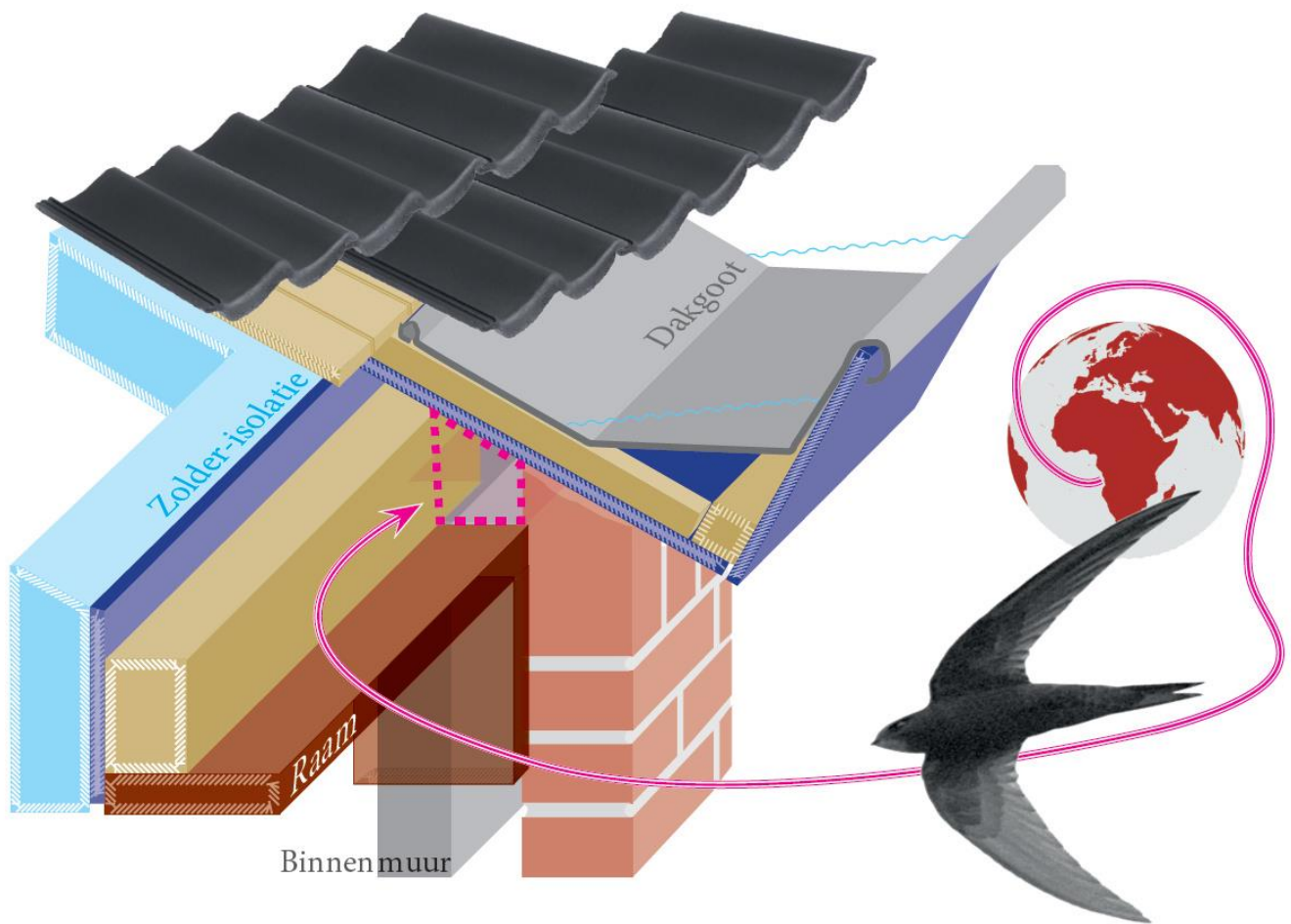
Aartshertogenpark en stadion

In de omgeving van het park rond de Aartshertogenlaan kan kleine woningbouw plaatsvinden, zoals dat nu al het geval is. Het huidige transferium maakt grotendeels plaats voor nieuwe gemengde woningen in het groen. De groene functie en de functie van sportpark hebben hier voorrang. Uitwerking van de plannen volgt nog dit jaar.

Voor het gebied rond het stadion wordt eveneens later dit jaar een plan gemaakt. Het gaat hier om beperkte woningbouw, betere parkeervoorzieningen en om meer ontspanningsmogelijkheden.

Gabbie van der Kroef

Gierzwaluwen onder onze dakgoten



Eind april, begin mei hoor je ze weer: giiliiier, giiliiier, giiliiier... De gierzwaluwen zijn weer terug in De Buitenpepers. Vanuit Midden-Afrika, zo'n zevenduizend kilometer, non-stop vliegen. Non-stop? Dus zonder tussenlanding? Ja, makkelijk. En het is zelfs heel waarschijnlijk dat de meeste van die gierzwaluwen al vanaf augustus vorig jaar onafgebroken in de lucht vliegen om nu, acht maanden later, weer op exact dezelfde plek in onze Buitenpepers te landen: in een opening tussen de muur en de dakgoot van één van onze huizen.

Buiten hun broedseizoen vliegen de vogels permanent in de lucht. Ze kunnen bijna alles vliegend: eten, drinken, paren en zelfs slapen. In de herfst en winter zwerven ze zo van de Sahara tot in zuidelijk Afrika. Alleen voor eieren leggen en hun jongen grootbrengen moeten ze landen en hebben ze een klein hoekje van ons huis nodig. Als je het geluk hebt dat er 's zomers een koppeltje gierzwaluwen onder je dak-

goot broedt, dan is dat 's winters best een mooie gedachte om te weten dat je tijdelijke 'huisgenoten' dan ergens ten zuiden van de Sahara rondvliegen. Met de weg naar jouw eigen huis opgeslagen in hun 'theelepeltje aan hersenen'. Want veel groter zijn hun hersenen niet. De gierzwaluwen zijn bovendien prachtige vogels, die ook nog eens erg nuttig zijn. Een gezin gierzwaluwen kan per dag wel 20.000 insecten eten.

Onze buurt is een gierzwaluwenkolonie

De Buitenpepers is een buurt met een grote kolonie gierzwaluwen die hier ieder jaar weer komen broeden. Dat komt omdat, zeker aan de zuidkant van de dijk, bijna alle daken zo zijn geconstrueerd dat er onder de dakgoot en achter een bakstenen muurtje een lange pijpvormige ruimte is, waar gierzwaluwen aan de ene kant in kunnen vliegen. Aan de andere kant van deze 'pijp' kunnen de zwaluwen ook weer uitvliegen. In deze pijpvormige ruimte kunnen ze ook hun eieren leggen en hun jongen groot kunnen brengen. Die jongen beginnen vaak pas na drie jaar zelf met het bouwen van een eigen nest. Ze hebben al die tijd non-stop gevlogen en zoeken na die drie jaar dan

Tussen de bovenzijde van de buitenmuur en de goot is een ruimte die doorloopt. Nesten met twee openingen en in hoge gevels lijken het meest gewild.

naar een nestgelegenheid die zo veel mogelijk lijkt op de plek waar ze geboren zijn.

In stand houden nestplaatsen

Toch gaat het de laatste jaren wat minder met de gierzwaluwen; ze vinden steeds moeilijker geschikte plekken voor een nest en de omstandigheden gedurende de trek en in de overwinteringsgebieden zijn vaak ook niet zo goed. Daarom is de gierzwaluw wettelijk beschermd, het nest is zelfs het hele jaar door beschermd. Dat wil zeggen dat je bij isolatiemaatregelen de nestruimte onder de gootbak moet laten zoals hij is, dus open voor de gierzwaluwen.

Dat kan ook prima (en zelfs veel beter) op andere manieren. Bijvoorbeeld door de zolder op deze plaats aan de binnenkant te isoleren zoals afgebeeld in de bouwtekening-situatieschets op de linkerpagina.



Broedseizoen

Het broedseizoen van de gierzwaluwen in onze buurt is in de komende maanden. Probeer daarom langdurige en ingrijpende werkzaamheden aan jouw dak of aan de dakgoten tussen half april en september zoveel mogelijk te vermijden. En omdat alles aan de buitenkant van het huis zit en omdat zwaluwen hun nest schoonhouden, heb je nauwelijks last van poep of andere overlast.

Vragen en informatie

Heb je vragen? Laat het ons weten via: gierzwaluw.bp@gmail.com

Voor algemene informatie:

www.gierzwaluwbescherming.nl of
www.vogelbescherming.nl/ontdek-vogels/kennis-over-vogels/vogelgids/

*Ferd Sauter en
Jan van den Elshout*

*Linksonder: een gierzwaluw kruipt de nestruimte in
Rechtsboven: de ingang zit links van de bovenste gevelsteen, boven de
hardhouten raamomlijsting. Rechtsonder: de 'pijp' naar het nest.*



‘Veel vrouwen herkennen de klachten waar ze mee kampen, niet als overgangsklachten’

In elke ‘Peperpraat’ portretteren we in de serie ‘Peperprofessionals’ een zelfstandige ondernemer uit De Buitenpepers. In de ‘Week van de overgang’ spreek ik Danielle Griesheimer, overgangsconsulent van Care for Women. Ze is te vinden in de praktijk van Fysiotherapie De Buitenpepers aan het Buitenpeperspad. Naast begeleiding bij de overgang, kun je in haar praktijk terecht voor orthomoleculair voedingsadvies, Creatrix® en homeopathie. We praten over een holistische kijk op de gezondheid en het welbevinden van vrouwen, in het bijzonder vrouwen in de overgang.



Praktijk Gezond en Welzijn

Danielle Griesheimer heeft een holistische kijk op de gezondheid van vrouwen. De foto's op deze twee pagina's zijn van Jeroen Liebers, Studio 38c.

Danielle: ‘Op mijn eenenveertigste kwam ik al in de overgang, nadat mijn eierstokken verwijderd moesten worden. De gynaecoloog vertelde me dat ik hormonen moest slikken, maar daar werd ik depressief van. Ik kon er niet tegen. Toen ik na overleg met de gynaecoloog hiermee stopte, kreeg ik zoveel lichamelijke en mentale klachten, dat ik in een ware hormonale rollercoaster terecht kwam. Elke maand zat ik bij de huisarts. En hoezeer hij zijn best ook deed, ik voelde me niet gehoord en begrepen. Sterker nog, ik begon te denken dat ik me aanstelde.’

Hormonen in balans

Danielle komt in aanraking met Care for Women, een netwerk van verpleegkundig hormoonspecialistes, die vrouwen met hormonale klachten effectief begeleiden. Ze heeft er zoveel baat bij, dat ze besluit om zelf de opleiding te gaan volgen. ‘Met de aanpak van Care

for Women heb ik zelf al veel vrouwen kunnen helpen bij het in balans brengen van hun hormoonhuishouding. Door uitleg, tips, leefstijladviezen en supplementie, kunnen veel klachten verminderen en zelfs verdwijnen. Daarnaast zie ik de afgelopen jaren een groeiende groep vrouwen die door de overgang mentale klachten krijgt. De hormonale problematiek doet iets met hun gevoel van eigenwaarde. Ze kampen met negatieve gedachten, zoals ‘ik ben niet goed genoeg’, ‘ik ben geen goede moeder’, ‘ik kan het niet’, et cetera.’

Via-via kwam ik in aanraking met Creatrix®. En dát bleek zo’n waardevolle aan-

vulling, dat ik ook daarvoor de opleiding ben gaan volgen. Samen met mijn kennis over orthomoleculaire voeding en voedingssupplementen, maakt dit mijn plaatje compleet.’

‘Praat over je overgangsklachten!’

Haar enthousiasme spat van het beeldscherm. Danielle staat voor een belangrijke boodschap: ‘Veel vrouwen herkennen de klachten waar ze mee kampen, niet als overgangsklachten. Ze blijven er jaren mee rond lopen. En dat hoeft niet anno 2021! Praat erover, haal het taboe eraf, je bent niet de enige. Een vrouw heeft in één maand tijd meer hormoonwisselingen dan een man in zijn hele leven. Dat is een gegeven, maar je kunt er ook invloed op uitoefenen.’

‘Ik ben blij met wie ik ben’

We praten door over Creatrix®: een visualisatiemethodiek om blokkades op te heffen. Danielle: ‘Het is niet in woor-

‘Door ervaringen uit het verleden ga je op een bepaalde manier naar de wereld kijken en in een waarheid geloven, die je niet altijd verder helpt. Je blijft soms in oude patronen hangen.’

den uit te drukken wat Creatrix® voor vrouwen kan betekenen. Omdat ik de opleiding heb gedaan, heb ik zelf ook een traject gevolgd. Hierbij heb ik zoveel uit mijn eigen verleden opgeruimd, dat ik me veel lichter en krachtiger voel dan voorheen. En ik droeg behoorlijk wat bagage met me mee. Ik ben nu, in tegenstelling tot vroeger, blij met mezelf en met datgene wat ik doe. Ook ben ik relaxter naar mijn kinderen. Ik ben minder bang en voorzichtig en geef ze meer ruimte.'

Leef met je mogelijkheden

Maar hoe werkt dat dan? Danielle: 'Door ervaringen uit het verleden ga je op een bepaalde manier naar de wereld kijken en in een waarheid geloven die je niet altijd helpt. Hierdoor blijf je soms in oude patronen hangen. Je leeft je leven binnen je belemmeringen, in plaats van met de mogelijkheden die je nu hebt. Door oude patronen op te ruimen, zie je de wereld en jezelf zoals die echt zijn. En dat geeft zoveel meer ruimte!'

Creatrix® is gebaseerd op de werking van het vrouwenbrein, dat anders werkt dan het mannenbrein. Het werkt via het onderbewuste. De emotionele lading van gebeurtenissen uit het verleden, of het beeld dat je over jezelf bent gaan creëren, wordt opgeruimd, waardoor je totaal anders in dezelfde soort situaties komt te staan. Een van mijn cliënten bijvoorbeeld, een sterke zakenvrouw, was als kind opgevoed met de overtuiging dat ze alles kon. Door de jaren heen kreeg ze toch wat belemmerende overtuigingen. Ze wilde al heel lang een bedrijfsopleiding doen, maar hield zichzelf tegen door negatieve gedachten. Na drie sessies Creatrix® durfde ze het aan om de opleiding te gaan volgen. Ze haalde binnen no time haar diploma.'

Spreekt in het openbaar

Danielle vertelt me ook over een eigen blokkade: 'Zelf heb ik bijvoorbeeld mijn angst om te spreken voor groepen kunnen loslaten. Hierdoor geef ik nu workshops. Ik had nooit gedacht dat ik dat zou durven, maar ik vind het nu zelfs

leuk! Gisteren bijvoorbeeld, heb ik een workshop gegeven aan medewerkers van ziekenhuis 'De Gelderse Vallei' in Ede en volgende week mag ik hun leidinggevenden te woord staan. De hormonale problemen van vrouwelijke medewerkers tussen de 40 en 60 jaar aldaar, worden erkend. Het ziekenhuis vindt dat er iets moet gebeuren voor deze groep, en gaat zelfs zover dat ze voor medewerkers die niet aanvullend verzekerd zijn, de kosten voor overgangsconsulten vergoeden. Ze geven hiermee het signaal af dat ze deze klachten serieus nemen. En dat is een geweldige stap'.



Danielle Griesheimer: 'Zelf heb ik mijn angst om te spreken voor groepen kunnen loslaten. Hierdoor geef ik nu workshops...'

Homeopathie

Danielle staat voor een holistische aanpak: 'Ik wil graag dat vrouwen bij mij de zorg kunnen halen, die ze nodig hebben. Dat kan ook van andere zorgverleners zijn, zodat je kunt kiezen wat bij je past. Onlangs hebben we daarom ook homeopathie toegevoegd aan de praktijk. Sommigen vrouwen zijn namelijk sterk gebaat bij homeopathie. Deze consulten worden verzorgd door mijn man Erwin (tevens fysiotherapeut bij Fysiotherapie De Buitenpepers, red.).'

Voor andere vrouwen is hormoontherapie een uitkomst. Hiervoor verwijst Danielle door naar de huisarts of adviseert ze een verwijzing bij een specialist.

Danielle: 'Vroeger waren huisartsen heel voorzichtig met het geven van hor-

monen. Tegenwoordig wordt steeds meer bekend over bio-identieke hormonen. Dit zijn hormonen die sterk lijken op de hormonen in ons eigen lichaam. Bio-identieke hormonen hebben een beschermingsmechanisme, dat klachten kan voorkomen, nu, maar ook op latere leeftijd'.

Een coronaproof wandelconsult

In de coronatijd is de praktijk van Danielle 'gewoon' open gebleven: 'ik heb veel online consulten gedaan en sinds kort heb ik ook het wandelconsult geïntroduceerd: 'de Hormonoloop'. Het is

coronaproof en zo ben je tijdens het consult al bezig om beter in je vel te komen'. Wandelen heeft ongelooflijk veel gezondheidsvoordelen, zeker als je hormonen met je 'op de loop' gaan.

De samenwerking met haar man Erwin is voor Danielle heel belangrijk: 'Ik kan dit niet doen zonder Erwin. Ik heb enorme mazzel met hem. Hij zorgt niet alleen voor de ICT voor mijn praktijk, maar ook thuis vangt hij veel op. Daardoor kan ik mijn passie volgen.'

Wil je meer weten of een afspraak? Kijk op www.praktijkgezondenwelzijn.nl Of bel met Danielle Griesheimer: tel. 06-37432045.

Caroline Timmermans

Wie wipt de meeste tegels voor een beter klimaat?



De lente is bij uitstek een moment om te zaaien. Nu de medewerkers van KPN een glasvezelnetwerk aanleggen in onze buurt, komen er ook tegels los. Hier en daar wippen buurtbewoners zelf met twee schroevendraaiers de tegels los om stekjes te planten. Hoera! Er komt stekje voor stekje méér groen in de buurt. Hoe makkelijk is het om op deze manier bij te dragen aan biodiversiteit en een beter klimaat, ook in onze groene Buitenpepers? En misschien wil je meer? Wat dacht je van het Nationaal Kampioenschap Tegelwippen? Zie... <https://nk-tegelwippen.nl/>



(Advertenties)

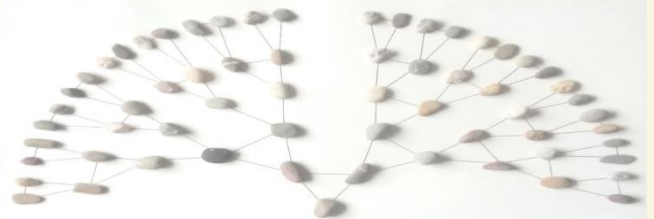


Praktijk Gezond en Welzijn

Slecht slapen?
Stemmingswisselingen?
Stress?
Spier- en gewrichtspijn?
Vermoeidheid?
PMS?
Opvliegers?

Blijf niet lopen met hormonale klachten! Maak snel een afspraak!

Je vindt ons in Fysiotherapiepraktijk
De Buitenpepers
www.praktijkgezondenwelzijn.nl
tel. nr. 06-37432045



Opstellingen en coaching

~ verheldering in levensvragen ~

Heb je een vraag over:

- Jezelf
- Relatie
- Opvoeding
- Gezondheid
- Het leven

LIVE & ONLINE

Opstellingen

- Zijn kort en krachtig
- Brengen licht in het donker
- Bieden een nieuw perspectief

Christiane Hilgenberg

www.chilgenberg.nl

post@chilgenberg.nl

0031-6-23328946





Wie doet wat in De Buitenpepers?

Om de contacten tussen bewoners te versterken vind je op deze pagina alle contactgegevens van alle werkgroepen en verenigingen in onze buurt. Vanwege de Privacywet zijn alle contactpersonen gevraagd of zij akkoord gaan met de publicatie van hun gegevens. De gegevens zijn vermeld met ieders toestemming.

Begeleidingscommissie MFE

Rompertstaete (Novadic Kentron)

Mieke Christophe, me.christophe@tiscali.nl

Bewonersgroep Buitenpepershof Derde Buitenpepers en Buitenpepersdreef

Frans van Hattum, buitenpepershof@gmail.com

Bewonersgroep Energietransitie

De Buitenpepers

Anine Vloedgraven, tel. 06-30254862

energiegroepbuitenpepers@gmail.com

Sociale Buitenpepers app en Bewonersplatform

De Buitenpepers voor (bijna) alle buurtactiviteiten

Siegfried Willems, Ken Yau en Elise Quant

peperplatform@gmail.com

Bewonersvereniging Vijfde en Zesde Buitenpepers (huurdersvereniging)

Mariee Smeeman, bewoners56@gmail.com

'Bij Annie op de koffie'

Annie Heesters, ahesters@home.nl

Buitenpepersdreef 240

BuurtApp Zevende Buitenpepers

Hans van de Rijt, jwpvdryt@planet.nl

tel. 06-28203565, tel. 073-6411999

Contactgroep Vereniging De Buitenpepers

(schoonmaakacties, Koningsdag, Sinterklaasoptocht)

Adriana Hernández, Vijfde Buitenpepers 19,

debuitenpepers@gmail.com

Elektrische deelauto's 'De Mobiele Brigade'

Jaap Klink, jaap@broed.nu

Facebookpagina Peperpraat

Gabbie van der Kroef, tel. 06-40239581

gabbievanderkroef@hotmail.com

Farent Welzijnsorganisatie

(ondersteuning strataanpak woningisolatie)

Gabor Martens, gabor.martens@farent.nl

Formule 1 Kinderactiviteit

Ken Yau, kenlisa@hotmail.com

Gierzwaluwen in De Buitenpepers

Ferd Sauter en Jan van den Elshout,

gierzwaluw.bp@gmail.com

Projectleider Aardgasvrije buurten

Luc Pellis, l.pellis@s-hertogenbosch.nl

Het Formule 1-raceseizoen is weer begonnen. Ook in De Buitenpepers komt er deze zomer vast wel een kinderactiviteit rond het autoracen. Volg de berichten op onze website en onze Facebookpagina.



Redactie en advertenties Peperpraat

Gabbie van der Kroef, tel. 06-40239581

gabbievanderkroef@hotmail.com

Rubriek 'Binnenkijken in De Buitenpepers'

(artikelenreeks in de Peperpraat)

Sanne Sanders, sannesanders@hotmail.com

Rubriek 'Peperprofessionals'

(artikelenreeks in de Peperpraat)

Caroline Timmermans,

carolinetimmermans@ziggo.nl

VvE Flats Buitenpepersdreef

Johan Strang, johan@vantulden.eu

VvE Vier op Dreef

Vierde Buitenpepers en Buitenpepersdreef

Siegfried Willems, swillems@home.nl

VvE Vereniging Mandelig Eigendom Buitenpepers,

VMEB 28 huizen met even nummers van Buitenpepersdreef 158-188 en Derde Buitenpepers 20-42,

Jan van den Elshout, vmebuitenpepers@gmail.com

Website Buitenpepers.nl – beheer van de website

Bart van Dijk, bart@gufp.nl

Werkgroep Energiestrategie

(onderzoek alternatieven aardgas)

Machteld Terlingen, machteld.terlingen@gmail.com

Werkgroep Heinistuin

Machteld Terlingen, machteld.terlingen@gmail.com

Werkgroep Natuur op Noord

Maurits Tax, natuurwerkgroepnoord@gmail.com

Werkgroep Speeltuin Vierde Buitenpepers

Mirjam Alders, speeltuinbuitenpepers@gmail.com

Wijkmanager wijk Noord

Ronnie van Gaal, tel. 06-55190462

r.vangaal@s-hertogenbosch.nl

Zonnepanelen Collectief De Buitenpepers

Hennie Eerhart, h.eerhart@home.nl

Isoleren van jouw woning

Bij Gaffert draait het om drie dingen: jouw **comfort**, jouw **besparing** en onze **planeet**

gaffert

Onze basis

Een perfect geïsoleerd huis is de basis voor een duurzame woning die klaar is voor de toekomst. Want alle (warmte)energie die niet verloren gaat hoeft ook niet te worden aangevuld. Samen met jou gaan we voor het **maximale isolatierendement** voor jouw woning. Goed voor onze planeet en goed voor jouw portemonnee!

Reflectie

Traditionele materialen isoleren op basis van weerstand: de warmte wordt onder 'weerstand' langzaam doorgelaten, maar is uiteindelijk dus weg. **Reflectie isoleert op basis van terugkaatsing van de warmte** (door middel van aluminium), daar waar je de warmte wil hebben, namelijk binnenshuis.

Populierlaan 70, 5461 CP Veghel, tel. 085-0512663, e-mail info@gaffert.com

Bij Anine Vloedgraven en Gabbie van der Kroef, Buitenpepersdreef 194, kun je het resultaat van de dakisolatie van Gaffert bekijken, bel voor een afspraak tel. 06-40239581

FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK De Buitenpepers

- Fysio/manuele therapie
- Oedeemtherapie
- Shockwave
- Echografie
- Fitness/revalidatie
- Bekkenbodetherapie
- Klassieke homeopathie
- Medical taping



www.fysiotherapieдебuitenpepers.nl
073-6417940

Katwijk's Vispaleis

Nieuwe naam van de Visboer in Uw wijk

van 10.30 tot 17.00 uur
op het parkeerterrein vd Super Coop
aan de Buitenpepersdreef.

elke zaterdag



Zaterdag Aanbiedingen!

- > KIBBELING* 500GR ~~€ 9.50~~
€ 8.00
- > Maaltijden € 5.95 PER STUK
2 voor € 10
- > Vissalades € 4.25 PER STUK
2 voor € 6.50
- > Paling € 21.95 PER POND
1 kg € 37.50



Waar kunt U ons nog meer vinden:
dinsdag Hintham, Den Bosch
woensdag Marktveld te Vucht
donderdag Zuiderpassage, Den Bosch
vrijdag Oude Vijlmeite weg thv Lidl, Den Bosch
zaterdag Super Coop, Buitenpepersdreef, Den Bosch

TAXATIE VAN UW INBOEDEL

Voor verzekering of nalatenschap.
Ruim 50 jaar ervaring hiermee.
Ook zijn wij geïnteresseerd in Japans en
Chinees porselein. Tel. 0651240307
Foto's oriental.antiques@home.nl
Als huisbezoek gewenst is komen wij
uiteraard Corona proof.
M. Rombouts



oriental.antiques@home.nl

Supercoop PAANAKKER

Bij verschillende buurtactiviteiten,
zoals bij de Buurtborrel en de
activiteiten bij Koningsdag,
kunnen de organisatoren rekenen op
de steun van supermarkt
Supercoop Paanakker op de
Buitenpepersdreef. Dank daarvoor!

RegioBank: 'Wij blijven in de buurt!'



Met de sluiting van het ING-kantoor Rompert eind maart is er alweer een bank in de wijk Noord verdwenen. 'En dat terwijl veel mensen juist een bank in de buurt willen waar ze gewoon even kunnen binnen lopen en hun bankzaken kunnen regelen. Nou, wij blijven!', aldus Els van Sonsbeek, cliëntadviseur.

De buurtzame bank

Van Sonbeek: 'RegioBank is al honderd jaar een buurtzame bank. Met Zelfstandig Adviseurs is RegioBank actief in zo'n vijfhonderd buurten. Kompas Financiën aan het WIELSUM is er daar één van. Zo regel je je bankzaken dus gewoon in de buurt. Dat noemen we buurtzaam bankieren. Veel van onze klanten komen al jaren bij Kompas. Ze kennen ons en wij kennen hen. We maken altijd tijd voor een babbeltje. Dat maakt dit werk ook zo leuk. Persoonlijke aandacht staat bij ons voorop.'

Voor de hele familie

Van Sonbeek: 'Je kunt bij ons terecht voor al je bankzaken. Een hypotheek, betaal- of spaarrekening voor jezelf of bijvoorbeeld Zilvervloot Sparen voor je kind. En met JongWijs leer je je kind stapsgewijs omgaan met geld. JongWijs is het pakket van RegioBank voor kinderen zelf. Een eigen spaar- en betaalrekening én ieder jaar op de verjaardag post met tips en leuke weetjes. En ook jou als ouder zijn er praktische tips. Zo helpen we je om je kind wegwijs met geld te maken.'

Kompas Financiën en RegioBank

'Het past goed bij onze benadering van onze klant als totaalrelatie', voegt collega Yvonne van Hooft toe. 'We willen onze klanten graag helpen met al hun vragen op financieel gebied, van verze-



keringen tot hypotheeken, van geldzaken tot complexe financiële vraagstukken. Onze samenwerking met RegioBank sluit daar perfect op aan.'

Ook bankieren bij RegioBank?

De cliëntadviseurs Els en Yvonne staan voor u klaar en helpen u graag.

Bel tel. 073-6461830 of mail naar

bankzaken@kompasfinancien.nl

Of kom even langs.

U vindt Kompas Financiën aan

Het WIELSEM 10 in 's-Hertogenbosch.

De buurtzame bank. Al 100 jaar.



Stap gerust eens binnen. Wij vertellen u graag meer.



Goed en
aangenaam
gewoon

Kompas Financiën
Het WIELSEM 10
5231 BW 's-Hertogenbosch
Telefoon 073 - 646 1830
info@kompasfinancien.nl
www.kompasfinancien.nl



Verzekeringen, hypotheeken, makelaardij en geldzaken

RegioBank De buurtzame bank.
Zelfstandig Adviseur



Het is fijn wonen in De Buitenpepers

Beste Buren,

Bewust kozen we ruim 15 jaar geleden voor de Buitenpepers als locatie voor ons kantoor. Een fijne wijk, randje centrum Den Bosch en alles binnen handbereik. Inmiddels hebben velen van jullie de weg naar ons gevonden. Vorig jaar #1 makelaar in de wijk. Dankjewel voor het vertrouwen beste burens. We hopen hier nog lang thuis te zijn.

Bram, Stephan en Robin
Viermakelaars, uw buurman

Bel of e-mail voor een goed en een vrijblijvend verkoopadvies!

073-621 56 56

viermakelaars

funda **NVM**

*gedrukt op gerecycled papier.

PANNENDAK ACTIE!

Beste buurtbewoners,

Momenteel hebben wij voor de Buitenpepers een **gezamenlijke kortingsactie van 5%** op de totale offertesom.

Mocht u geïnteresseerd zijn in onze actie of een van onze andere werkzaamheden, neem dan contact met ons op **06 - 10 15 46 27**.
Whatsappen of e-mailen mag uiteraard ook!

Met vriendelijke groet,
Denny van der Heijden

Mocht u nieuwsgierig zijn naar onze recente werkzaamheden, kijk dan op onze facebookpagina. Vergeet hem niet te liken!

Wij van **Van Der Heijden Dak & Renovatiebedrijf** zijn gespecialiseerd in:

- * Pannendaken
- * Platte daken
- * Voeg- en metselwerk aan de schoorsteen
- * Loodreparatie / renovatie
- * Schoorsteen- en gevel impregnatie
- * Dakgoten



Van Der Heijden Dak & Renovatiebedrijf
Vierde Buitenpepers 46
5231 AL 's-Hertogenbosch
tel: 06 - 10 15 46 27 / 073 - 851 24 10
info@dakenrenovatie.nl

 K.V.K. nr.: 5600 5326

www.dakenrenovatie.nl



KINDERPRAKTIJK
KUBUS

FYSIOTHERAPIE | ERGOTHERAPIE | PSYCHOLOGIE | PRE-LOGOPEDIE
DIETIEK | REMEDIAL TEACHING



 ROMPERTSEBAAN 56
5231GT, 'S-HERTOGENBOSCH

 INFO@KINDERPRAKTIJKKUBUS.NL
 (073) 6 444 988



Iedere dag een verrassende maaltijd

Dinsdag
Alle boeren pizza's 12,-

Woensdag
Gezonde poke bowls

Donderdag
Een lekker kipgerecht

Vrijdag
Visdag

Liever iets van onze afhaalkaart, dat kan ook dinsdag t/m zondag

www.dnboerderij.nl 073-6445058
Hervens 54 's-Hertogenbosch

 volg ons  



De Seniorenbus: goedkoop en gezellig voor 65-plussers

Vervoer met een praatje



Rob van Bergen is sinds 2019 voorzitter van de Stichting Seniorenbus 's-Hertogenbosch, die sinds 2019 gevestigd is in het gebouw van het voormalige Cementrum aan de Sint Teunislaan: 'Wij willen het toenemende isolement van senioren terugdringen. En een bijdrage leveren aan het langer zelfstandig wonen. In het bijzonder doen we dat voor de 65-plussers die niet of beperkt beschikken over vervoer. Bijvoorbeeld senioren die hun eigen auto hebben weggedaan of ouderen die als gevolg van een fysieke beperking niet meer met het openbaar vervoer meekunnen en een taxi niet kunnen betalen. In dat 'vacuüm', tussen openbaar vervoer en taxi, zorgen wij voor senioren in Den Bosch voor vervoer van deur tot deur. We doen dat nu met 116 vrijwilligers.'

Een goed gesprek onderweg

De Stichting Seniorenbus is een vrijwilligersorganisatie: Rob: 'Wij beschikken over zes busjes. Over enige tijd gaan we rijden met elektrische auto's. De financiering is afkomstig van adverteerders, sponsors en subsidie van de gemeente. De bijna 600 abonnees betalen daarom een beperkt bedrag per rit: maandelijks € 5 voor een abonnement en € 0,50 per rit.

De Seniorenbus zorgt niet alleen voor het vervoeren van deur tot deur. Rob: 'Onze bijrijders zijn ook altijd belangstellend en zorgzaam voor iedere senior die meerijdt. Ze maken altijd een praatje met elke abonnee. Wekelijks verzorgen onze chauffeurs en bijrijders

nu circa 275 ritten per week. In 2020 hebben we door de pandemie dertig procent minder ritten gereden. In de eerste golf hebben we drie maanden niet kunnen rijden. Bij de recente lockdown hoefden we niet te stoppen, maar reden we wel veel minder ritten. Onlangs kregen we van de gemeente weer toestemming om met een chauffeur en



Rob van Bergen

De Seniorenbus 's-Hertogenbosch biedt laagdrempelig vervoer voor alle 65-plussers in onze stad, die niet meer mobiel zijn. Voor € 0,50 per rit kun je je laten vervoeren binnen 's-Hertogenbosch. Goedkoop én gezellig, want er rijdt altijd een begeleider mee. Die helpt niet alleen bij het in- en uitstappen, maar die heeft ook tijd om gewoon eens een praatje met te maken. Voor € 5 per maand kun je abonnee worden.

bijrijder samen op de bussen te rijden. Vervoer met meerderde abonnees naar verschillende bestemming is nog niet aan de orde. En het praatje doen we nu vanachter een spatscherm...'

Chauffeurs en bijrijders gezocht

Nieuwe vrijwilligers zijn van harte welkom bij de Seniorenbus. Rob: 'Onze vrijwilligerscoördinator zorgt voor de kennismaking en het inwerken van nieuwe chauffeurs en bijrijders. Zij is ook de vraagbaak voor alle vrijwilligers die vragen hebben of die iets willen bespreken. In principe heeft iedere vrijwilliger wekelijks twee dagdelen een dienst. Ze kunnen zelf hun beschikbaarheid aangeven. Per week krijgt iedere vrijwilliger automatisch een planning.'

Eenzaamheid

Rob: 'Ik had wel verwacht dat dit vrijwilligerswerk leuk is. Maar niet dat het zó leuk zo zijn. De respons die we krijgen van senioren is hartverwarmend. We merken dat veel ouderen in deze coronatijd weinig anderen zien. Een ritje met de Seniorenbus is een goedkoop uitje: wij bieden een luisterend oor en we brengen een senior naar een locatie en in contact met anderen. Daarom is dit werk zo waardevol!'

De Seniorenbus is bereikbaar via www.senieren-bus.nl en via tel. 06-13007660

Gabbie van der Kroef

Dio Hornman woont al sinds 1989 in een wat hij noemt 'doorzonwoning' aan de Derde Buitenpepers. In de loop der jaren heeft hij zijn woning drastisch verbouwd. En bovendien ingericht naar zijn eigen smaak en wensen. In zijn woonkamer toont hij met trots zijn zelfgemaakte bronzen kunstwerken, bijna allemaal vogels. 'Voor mijn vijf kinderen en dierbare vrienden heb ik voor ieder een klein bronzen roodborstje gemaakt. Mijn lievelingsvogel.'

Binnenkijken in De Buitenpepers bij Dio Hornman

'Eigenlijk woon ik in een prachtig kasteel...'

Veel bewoners van De Buitenpepers kennen Dio als vrijwilliger bij Basisschool Het Palet. Noodgedwongen moest hij door de coronapandemie tijdelijk stoppen met zijn taken als klusjesman bij de school. Ook zijn deelname aan de groep kunstenaars in het Gelderse Veen moest hij onderbreken. Toch blijft hij dankzij zijn vriendin Annemarie, met wie hij vijftien jaar een relatie heeft, en door zijn vijf kinderen uit zijn twee huwelijken vol levenslust. Ook het observeren en tellen van vogels geeft hem telkens weer nieuwe energie. Dio is nu 73 jaar en hij heeft sinds zijn dertigste al ruim honderdduizend vogels geteld. De silhouetten van vogels staan op zijn netvlies. Met zijn vele waarnemingen en handen heeft hij de laatste elf jaar bronzen beelden van meerdere vogels gemaakt. De kunstwerken maken bijna een galerie van zijn woonkamer. Met een warm verhaal bij ieder beeld.

Twee grote verbouwingen

Oorspronkelijk had het huis van Dio een woonkamer in de vorm van een Z met aan de achterkant de keuken. Na de aankoop van het huis en 'na wat wringen bij de gemeente', zoals Dio dat noemt, lukte het hem en zijn vrouw Lisette om een vergunning te krijgen voor een uitbouw van twee meter aan de voorkant van het huis. Die toestemming was het begin voor een grote verbouwing in 1997 op de begane grond: de muur rond de oude keuken aan de achterzijde is weggehaald en zo ontstond een grote twaalf meter lange woonkamer. Met aan de voorkant van een ruime keuken in een U-vorm. In de uitbouw van de keuken en ook in de hal aan de voorkant van de woning zijn twee lichtkoepels geplaatst. Die zorgen voor extra licht in de keuken, de woonkamer en gang. Dio: 'Er zijn slechts vijf bewoners in onze buurt, die van de gemeente een vergunning hebben gekregen voor een uitbouw aan de voorkant. Na 2005 is dit niet meer gebeurd.'



Van boven naar beneden: een van de bronzen roodborstjes voor zijn kinderen en dierbaren. Daaronder Dio zelf met zijn 'zelfbeeld' 'Man van 70 jaar en jongen van 7 jaar' en onderaan een groot bronzen gepolijst winterkoninkje.

Bij de aankoop van het huis kwam de wenteltrap nog uit in de woonkamer. Lisette en Dio hebben een S-vormige muur om het trapgat laten bouwen. 'We stoken niet meer naar boven en de golvende S-muur vergroot bovendien het zicht in de huiskamer', vertelt Dio. Na deze eerste verbouwing volgde in 2004 nog een forse aanpassing op de eerste verdieping. Het toilet verdween uit de badkamer en verhuisde naar de bergruimte op de overloop. De badkamer kreeg een inloopdouche en een los bad dwars aan de voorzijde van het huis. Op zolder zijn voorts een extra slaapkamer en twee bergruimten gemaakt.

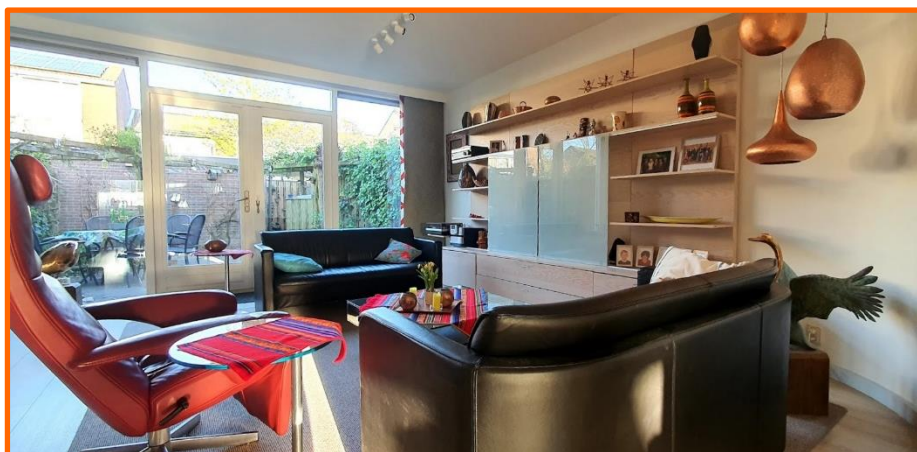
Eigen beelden in steen en brons

Na het overlijden van Lisette in 2001 woonde Dio een lange tijd met zijn kinderen Jorijn en Olmer hier in huis. Een zware tijd. Hij had meerdere jaren last van de naweeën van een ongeluk, waar-

omtrek van het beeld dat je uiteindelijk wilt maken. In die mal wordt het vloeibare brons gegoten. De mal en het beeld blijven vervolgens 24 uur staan in een oven met een temperatuur van 800 graden. Dan volgt het afkoelen en tenslotte kan ik het bronzen beeld bewerken en glad maken, het zogeheten patineren.'

Roodborstjes

Dio heeft alle beelden zelf ontworpen en gemaakt: 'Eerst heb ik stenen beelden gemaakt. Die staan vooral in de tuin. Hier in de kamer staan mijn bronzen vogels, zoals een winterkoninkje, een fuut, een zwaan en een kraanvogel. Aan het plafond in de keuken hangt een zware bronzen steenuil. Van de bronzen roodborstjes heb ik een serie gemaakt: die heb ik gegeven aan mijn vijf kinderen en mensen die mij dierbaar zijn.' Dio maakt inmiddels ook abstracte bronzen kunstwerken. In de venster-



Dio houdt van ruimte: de muren tussen de oude keuken en Z-vormige woonkamer zijn verdwenen: hij heeft nu één grote woonkamer en open keuken.

bij hij op zijn vijfenveertigste arbeidsongeschikt was geworden. Inmiddels woont Dio alleen. Zijn kinderen Jorijn en Olmer zijn 'uitgevlogen'.

Sinds 2010 wijdt Dio regelmatig tijd aan een nieuwe hobby: het maken van stenen en bronzen beelden. Gaandeweg kreeg hij de technieken van het beelden maken onder de knie. Hij maakt nu prachtige kunstwerken, die in zijn lichte en ruime woonkamer pronken.

Dio: 'Het is een omvangrijk procedé om een bronzen beeld te maken. Je maakt eerst een voorlopig beeld van was. Daarna maak je een mal met de

bank bij het voorraam staat zijn 'stamboom', waarmee Dio de twee gezinnen uit zijn leven heeft uitgebeeld.

Binding met de buurt

Door zijn betrokkenheid bij Basisschool Het Palet, eerst in de Ouderraad en later als vrijwilliger, is Dio voor veel mensen in onze buurt een bekende. Hij voelt zich erg prettig in De Buitenpepers, in zijn straat en in zijn huis: 'Eigenlijk woon ik in een kasteel, in een prachtige woning en in een heerlijke buurt'.

Gabbie van der Kroef

De Peperpraat

Dit blad is een uitgave van de Vereniging Contactgroep De Buitenpepers.

Mail: debuitenpepers@gmail.com

Website: www.buitenpepers.nl

Adres: Vijfde Buitenpepers 19, 5231 GJ 's-Hertogenbosch.

Oplage van deze Peperpraat:

1.000 exemplaren Facebook:

<https://www.facebook.com/buitenpepers>

Aan dit nummer werkten mee:

Arjan Nabbe, Adriana Hernández, Caroline Timmermans, Elise Quant, Ferd Sauter, Gabbie van der Kroef, Gabor Martens, Jan van den Elshout, Karin Claassen, Sanne Sanders, Siegfried Willems en Ken Yau. De 'Peperpraat' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl

Kopij vóór 15 juni graag naar bovengenoemd mailadres.

Het julinummer verschijnt rond

1 juli 2021. De kosten van een advertentie zijn € 25 per kwart pagina en € 40 voor een halve pagina. Stuur je advertentie naar gabbievanderkroef@hotmail.com

Gabbie van der Kroef, tel. 06-40239581.

Een digitale kleurplaat op de achterkant van deze Peperpraat

Ken je de Quiver kleurplaten al?

Dit zijn speciale drie dimensionale kleurplaten, waarmee je jouw kleurcreaties tot leven kunt laten komen. Op de achterkant van deze Peperpraat staat zo'n kleurplaat. Hoe werkt het? De kleurplaat op de volgende pagina kleur je net zoals je elke andere kleurplaat zou kleuren. Ben je tevreden over het resultaat? Dan pak je je tablet of smartphone met de Quiver-app erbij. Scan je eigen kleurplaat en kijk hoe jouw creatie in 3D tot leven komt. De Quiver-app kun je gratis downloaden voor smartphones en tablet met Android of iOS van Apple. Kijk alvast eens op <https://www.youtube.com/watch?v=tBYm53L79YY>

(Digitale) Kleurplaat voor de kinderen



QuiverVision.com

1 Print **2** Color **3** Play