

Maart 2024

In de knop

Het voorjaar ontluikt! De struiken zitten vol knoppen, de eerste krokussen en narcissen laten zich zien en ook in onze Stadstuin voel je het begin van nieuw leven. We laten hopelijk een lange natte periode achter ons en gaan de zon weer vaker zien. Er worden nieuwe bomen en struiken aangeplant, zodat we ook weer jaren vooruit kunnen. Met dank aan de mannen van onze tuingroep: super dat zij iedere keer de zorg over onze tuin op zich nemen! Ook binnen gonst het van de activiteiten. Nieuwe, zoals een lente wijnproeverij, Koffie met Wendy en enkele mooie bijeenkomsten van ons paviljoenpodium. Maar ook activiteiten die terugkomen, zoals Kleintje Koffie en een workshop 'aanraken'. Je leest erover in deze nieuwsbrief, maar ook op onze website en via Facebook vind je regelmatig nieuwsupdates. Loop vooral eens binnen! De vele vrijwilligers en het bestuur heten je van harte welkom!

Donderdag (even weken)
van 11.30 tot 13.30 uur

De huiskamer



Kleintje Koffie 013 is back!

Elke 3^e woensdag van de maand in het Tuinatelier: een gezellige ontmoetingsplek voor ouders met jonge kinderen (0-4 jr). Kosten € 4,50 (incl. 1 koffie/thee, diksap & snack). Graag aanmelden via mail: luversa.snijders@gmail.com



Creatieve workshop voor kinderen

Op zoek naar een creatieve naschoolse activiteit? Ik, Marga van Neerven (www.koppie-van-mar.nl) geef bij Stadstuin Theresia om de 2 weken op woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur creatieve teken-, schrijf- en knutselworkshops voor kinderen in de basisschoolleeftijd, in groepjes van maximaal 10 kinderen. Ik heb diverse originele knutselmaterialen en laat alle kinderen vrij in wat ze graag doen. De kosten zijn € 8,00 per kind. Een gedichtje maken met een tekening? Of gewoon lekker knutselen? Ik denk graag mee! Een aantal recensies: 'Wat was het leuk!' 'Ik kan niet wachten tot de volgende keer!'



Koffietijd met Wendy

Ideeën

Spelletje spelen

Ook voor (grens)ouders met kleine kinderen

Luisterend oor

Praatje maken

Nieuwe contacten

vragen of hulp

speelboek voor de kleintjes



Vrijwilliger in het zonnetje

Wendy werkt al ruim een jaar bij ons in de Stadstuin, als vrijwilliger.

Ze ziet en hoort de ander echt en oprecht. Dat is ook merkbaar, bezoekers geven aan dat ze een klik met haar hebben en dus gemakkelijk openhartig zijn. "Ik vind het fijn als de ander zich prettig voelt. De mensen geven me energie, ik word daar vrolijk van."

Ze voelt zich goed thuis in de Stadstuin en gaat nu een eigen invulling geven aan De Huiskamer op donderdag eens in de 2 weken. Daarnaast blijft ze op dinsdag en donderdagochtend de inloop doen. Koffie met Wendy.

U zult ongetwijfeld nog meer van haar horen.

EEN LUISTEREND OOR
HOEFT GEEN
BEKEND GEZICHT
TE HEBBEN

Loeje

Mandala tekenen



Op woensdag 27 maart van 13.30 tot 16.00 uur wordt er een workshop Mandala georganiseerd.

Mandala is een voorstelling in een cirkel, waarbij er vanuit de cirkel wordt getekend, met gebruikmaking van symbolen. In deze workshop leer je binnen de cirkel te spelen met vormen om zo tot een eigen ontwerp van een mandala te komen. Het is erg leuk en ontspannend om te doen en geschikt voor alle leeftijden. Na afloop ga je naar huis met je eigen mandala. Kom het ervaren, vraag je buur of (klein)kind mee. Iedereen kan meedoen! Er zijn ook voorbeelden van mandala's beschikbaar. De kosten voor deze workshop zijn € 2,50 Euro incl. 1 koffie of thee. Ranja is gratis. Graag aanmelden voor 18 maart info@metvoscoaching.nl Meer info? Kijk op www.metvoscoaching.nl

Workshop Tactiel stimulering, aanraken

Op 10 april van 19.00 tot 21.00 uur in het Tuinatelier. Hier leer je een eenvoudige en respectvolle manier van aanraken. Dit stimuleert de aanmaak van het gelukshormoon oxytocine, dat ook gevoelens zoals stress, pijn en angst verminderen.

Verlang jij naar rust, herstel en verbondenheid in je leven? Of gun jij dit iemand anders? Je bent van harte welkom! De kosten zijn € 2,50. Aanmelden via info@lafleur-aanrakingstherapie.nl.

Warme groet,
Shirley en Elise

In januari mochten een aantal buurtbewoners al kennismaken met deze workshop. Gehoorde reacties: "rustige en respectvolle begeleiding, veilig, werkt beter en dieper dan "praten". "Na de workshop voelde ik me meer en beter geaard. Minder in mijn hoofd bezig, bewuster van mijn lijf."



Cultuurcafé

Bas van Jongenelen, verteller van de Vos Reinaerde...wordt vervolgd, elke 3^e zondag van de maand.

Lenteproeverij voor de buurt op 30 mei

Een nieuw jaar, tijd voor een nieuwe wijnproeverij. De dagen in de lente worden langer, de temperaturen gaan omhoog. Vier je de lente met ons mee? De wijnen zijn afgestemd op de lente, dus fris, fruitig, licht en zacht! De starttijd is 19.00 uur en we willen dan ook de eerste wijn gaan uitschenken. Eindtijd zal omstreeks 21.00 uur zijn. Lijkt het je leuk om deel te nemen, geef je dan op via het bekende e-mailadres: info@stadstuintheresia.nl. Kosten € 2,50 per persoon. Tot dan.

Groet, Robbert



Samen doen voor groen



Subsidieregeling Klimaatbestendig Tilburg

De gemeente Tilburg heeft deze regeling aangepast en verlengd tot en met 2027. Het gaat om maatregelen die de eigen omgeving groener maken en/of

regenwater opvangen. Denk

hierbij aan een groen dak of het aanleggen van een groene gevel. Of het vervangen van tegels door groen of boomschors. Maar ook het opvangen van regenwater in een regenton.

Kijk voor meer informatie op www.duurzamertilburg.nl.

Tegeltaxi / NK Tegelwippen

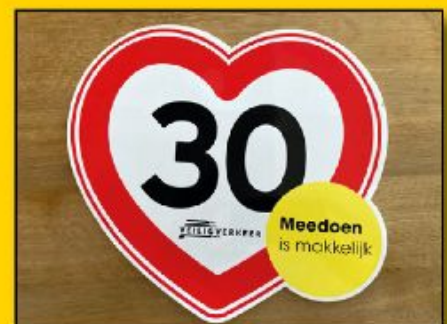
De gemeente wil de inwoners ook dit jaar weer helpen met het afvoeren van de tegels, in het kader van het NK Tegelwippen. Bewoners kunnen zich tot 31 maart weer aanmelden voor de gratis tegelophaalservice, de Tilburgse Tegeltaxi. De gemeente Tilburg stelt als voorwaarde dat men het grijs eruit haalt en er groen voor in de plaats terugbrengt.

Het NK Tegelwippen loopt vanaf 21 maart tot en met 31 oktober.

Je houdt af en toe je hart vast

Regelmatig wordt er hard gereden in onze woonwijk. Dat vormt een bron van ergernis. Daar kunnen we lang en breed over mopperen maar ook iets aan doen. Ton Vriens is op onderzoek uitgegaan bij de gemeente, maar

ook bij Veilig Verkeer Nederland. Daar heeft hij de onderstaande sticker ontvangen en verspreid. Ze zijn nu ook zichtbaar op de zijkant van de afvalcontainers. Een mooie positieve actie. Wie weet draagt het bij aan de bewustwording. Dankjewel Ton.



Stoppen met eten en drinken, een manier om zelf te bepalen wanneer het leven voor jou klaar is



Zelf de regie over je leven hebben. En ook over het einde daarvan. Is stoppen met eten en drinken dan een realistische optie? In de korte documentaire "Dertien dagen" volgt Gijs Haak zijn vader bij dit proces. Aansluitend praat Rob van Valderen van huisartsenpraktijk Binnenstad ons bij over de beslissingen rond het levenseinde. Wat is nu het verschil

tussen palliatieve sedatie en euthanasie, wanneer is stoppen met eten en drinken een optie en hoe verschilt dit van hulp bij zelfdoding?

Samen bouwen aan een dementievriendelijk Tilburg

Steeds meer mensen hebben dementie, ook in Tilburg. Tijdens de bijeenkomst Dementievriendelijk Tilburg op 20 november presenteerden betrokkenen uit verschillende delen van de gemeente hun initiatieven in stadstheater De Boemel, zoals 'Samen aan tafel' in Udenhout, het 'Donderdagmiddagclubke' in De Noordhoek en 'De Ontmoetingskamer' in de Reeshof. Deze projecten weten ouderen (en hun mantelzorgers) uit hun isolement te halen.

Er was ook een informatiemarkt en er vonden gesprekken plaats over diverse thema's, zoals mantelzorg, sport, beweging en dementievriendelijke winkels. Bij het onderwerp 'mobiliteit en verplaatsen' werd onder andere gesproken over 'Het Automaatje', waarbij vrijwillige chauffeurs hun minder mobiele plaatsgenoten vervoeren.

Meer informatie over activiteiten en mogelijkheden is te vinden op de website www.t-helpt.nl, waar regelmatig activiteiten en tips worden gedeeld voor mensen met geheugenproblemen of (beginnende) dementie en hun mantelzorgers.



Simultaan schaken in de Stadstuin, ook interesse?



Elke zondag van 10.30 tot ca. 14.00 uur
Hobbyclub

Hobbyclub



Ik geef de pen door

Hoi, ik ben Sil en ik ben 7 jaar. Ik vind deze wijk heel leuk. Ik zit op basisschool de Stappen, ook deze staat bij ons in de wijk. Deze school is erg leuk. Er staan veel leuke speeltuinen bij ons in de buurt. Maria Goretti is het dichtst bij ons huis. Er is daar een speeltuin, voetbalveld en kinderboerderij. In de zomer ga ik daar graag heen.



Vroeger hadden ze daar Ineke en Tineke, 2 grote varkens. Nu hebben ze andere dieren: 2 alpaca's, Loua en Feetje; 2 geiten, Jip en Janneke; konijnen en kippen. Ik heb veel vriendjes en vriendinnetjes in de buurt, waaronder Puck Molkenboer. Dus aan haar geef ik de pen door.

#Wijkraad UPDATE

Theresia-platform als APP op je telefoon of tablet!

Op een handige manier kun je dagelijks alle informatie over de wijk Theresia via een 'app' op uw smartphone of tablet raadplegen.

Via onderstaande stappen moet het iedereen lukken om deze 'app' van het webplatform aan te maken. (In dit voorbeeld hebben we een iPhone gebruikt, maar ook met je Android smartphone en iPad of tablet werkt het op soortgelijke wijze.)

Plaatje 1:

Open www.wijktheresia.nl op je telefoon of tablet via de webbrowser. Onder -of bovenin zit het 'uitgang'-symbooltje waarmee u de website kunt delen of transporteren (zie rode pijl). Druk hier op.

Plaatje 2:

Er verschijnt een keuzemenu met deelmogelijkheden (o.a. Mail, WhatsApp, etc) Kies hier de optie 'Zet op beginscherm' (zie rode pijl). Soms moet je even scrollen of zoeken om deze optie te vinden.

Plaatje 3:

Het symbooltje van 'Wijktheresia' heeft zich nu als 'app' op je beginscherm geplaatst. Handig, want door hier op te drukken kom je voortaan direct binnen het platform.

De wijkraad van Theresia ziet jou als bezoeker graag tegemoet en hoopt dat je ook berichten gaat lezen en plaatsen op het digitale wijkplatform!



WOENSDAG 20 MAART 14:00 UUR

Lente in je Bol

BIJ KINDERBOERDERIJ

MARIA GORETTI

WOENSDAGMIDDAG 20 MAART

WORKSHOP Vliegoplatelier
HOBBY HORSE PARCOURS
VOETBALTOURNOOI 6-12 JAAR
SPEELGOEDRUILBEURS

STROEKRAJT, RANJA EN POPCORN VOOR ALLE KINDEREN + ER RIJN PICKNICKLEDJES TE LEEN!

Check de Maria Goretti kaart-lijst voor alle activiteiten

@KINDERBOERDERIJMARIAGORETTI

De Wijkraad

Op de foto hierboven ziet u de gezichten weer eens op een rijtje gezet: Gert-Jan van de Sanden (secretaris), Fons Kappé, Eline Somers (voorzitter) en Sandro Statie. Inzetje: Ronald Huer (penningmeester). Een nieuwe actuele foto is in de maak!

We zijn op zoek naar nog een extra wijkraadslid zodat we weer met een clubje van 6 mensen zijn. Interesse?

Mail ons: wijktheresia@gmail.com

Nieuws-items op de site:

Wat vindt u behalve actualiteit ook op www.wijktheresia.nl?

- (Bewoners)nieuws (het platform opent altijd vanzelf op de nieuwspagina)
- Netwerkpartners-info zoals van Gemeente Tilburg, ContourdeTwern, De Wever; diverse woningbouworganisaties. Deze staan onder het tweede menu-item: 'Wijknetwerk Theresia'.
- Agenda van de wijk die dagelijks geactualiseerd wordt en waar uw activiteit ook op kan komen (derde menu-item).
- Wijkplattegrond, waar de netwerkpartners met gegevens/link op staan (laatste menu-item)

Contact?

Iedere tweede dinsdag van de maand vergadert de wijkraad om 19.30 uur in MFA Het Spoor (Schaepmanstr. 36). Ook u bent welkom om aan te schuiven...

WIJKRAAD
Theresia

Thuis in Theresia

Wat is er te doen in Stadstuin Theresia MAART APRIL MEI 2024

VASTE ACTIVITEITEN	Algemeen: tijden en activiteiten kunnen veranderen in vakantietijd. Houd de vitrine en website in de gaten. In principe is de Stadstuin gewoon open!		
Maandag 15 april 19.15-22.00 u, verder de 1 ^{ste} maandag vd maand	SCHRIJFATELIER schrijf je vrij! Miek	06 41 85 72 32 www.festinalentehaastjelangzaam.nl aanmelden: miek@festinalentehaastjelangzaam.nl	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Elke 2 ^e en 4 ^e maandag van de maand, 19.00-21.30 u	STORMKOOR Marjo	Aanmelden: marjo.linden@home.nl	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Dinsdag 10.00-16.30 u	VRIJE INLOOP Wendy en Thea	<i>Hebt u een vraag, zin in een gesprekje, spelletje of gewoon koffie of thee? U bent van harte welkom. Loop even binnen en kom kennis maken.</i>	Entree gratis. Drankjes voor eigen rekening. Koffie of thee € 1,00
Dinsdag 14.30-16.30 u	SCHAKEN Bert	Aanmeldingen zijn welkom. Interesse? Mail naar info@stadstuintheresia.nl	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Dinsdag 19.30-22.00 u	VRIJ RIKKEN Jo	info@stadstuintheresia.nl	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Om de 2 weken op woensdag 14.00-16.00 u	CREATIEVE WORKSHOP Marga	Opgeven via info@koppie-van-mar.nl	€ 8,00 per kind
Elke 3 ^e woensdag van de maand van 9.30 tot 11.00 u	KLEINTJE KOFFIE 013 Luversa	luversa.snijders@gmail.com. Meer informatie zie https://www.facebook.com/ouderenkind-caffetilburg of https://www.instagram.com/p/CkGs2zRotqH/?utm_source=ig_web_copy_link	€ 4,50 incl. 1 koffie of thee. Gratis diksap.
Op de woensdag in oneven weken woensdag 13.00-14.30 u	SAMEN ETEN SAMEN BUURTEN Ton	info@stadstuintheresia.nl uiterlijk 2 dagen van tevoren aanmelden.	€ 7,00 voor een tweegangenmaaltijd incl. 1 koffie of thee
Elke 2 ^e woensdag van de maand 19.00-22.30 u 8 mei thema: Huilen	PAVILJOEN PODIUM FILOSOFISCH CAFE Jan	Zie informatie in vitrine en Nieuwsflitzzzz	Aanmelden hoeft niet. Entree is gratis. Muntverkoop € 3,00 per consumptie.
Elke donderdag 9-11 u	KOFFIE MET WENDY	Voor alle leeftijden.	
Donderdag in de even weken van 11.30 tot 13.30 u	DE HUISKAMER Wendy	Een warme plek waar u anderen kunt ontmoeten, lief & leed kunt delen en gezellig samen kunt lunchen. Aanmelden 1 week vooraf info@stadstuintheresia.nl of bij Wendy 06 482 702 38.	€ 4,00 incl. soep met broodje en koffie of thee
Donderdag 13.30-16.00 u	JEU DE BOULES Loes en Ad	Vrije inloop Nieuwe deelnemers zijn welkom!	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Donderdag 17.00-18.00 u	GOEI EETE bestelling ophalen Margriet	Online bestellen: www.goeieete.nl	
Vrijdag 10.00-11.00 u	QIGONG Patty	Aanmelden niet nodig. Vrije inloop. p.batten@home.nl	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Vrijdag 10.30-12.30 u	SJOELEN Wil en Maria	info@stadstuintheresia.nl	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Elke 3 weken op vrijdag 11.15-12.45 u	ZING DE DAG Annelies	Momenteel is er een wachtlijst. Interesse? Neem contact op met Annelies Wagemakers 06 12 15 42 61 of annelies@ayit.nl	€ 14,00 per ochtend
Zaterdag 9.30-11.30 u	HARDLOPEN Pieter	Pieter/Roosmarie pieter.johanns@gmail.com	€ 7,50 per maand
Zondag 10.30-14.00 u (uitloop evt. tot 16.00 u)	HOBBY/BREICLUB Marian en Nettie	Vind je het leuk om samen te handwerken of gewoon te kletsen? Stuur een berichtje naar info@stadstuintheresia.nl of loop gewoon binnen.	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee; bij voldoende belangstelling is er ook soep verkrijgbaar voor € 1,50
Elke 3 ^e zondag van de maand, 14.30-16.30 u, inloop vanaf 14.00 u	CULTUURCAFE Hans	Van de vos Reinaerde.....	Aanmelden hoeft niet. Entree is gratis. Muntverkoop € 3,00 per consumptie.
Maandag, dinsdag en donderdag 18.00-20.00 u	ITALIAANSE LES Raffaella	Meer info: r.tibasco@gmail.com	
Elke 6 weken 20.00-21.30 u	LEESCLUB Yvonne	Meer info: vanberkelyvonne@gmail.com	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee € 3,30 per boek voor de bib.
Woensdag 27 maart 13.30-16.00 u	MANDALA TEKENEN Mirjam	Kom kennismaken! Voor alle leeftijden. Meer info: https://metvoscoaching.nl . Aanmelden: info@stadstuintheresia.nl tot 18 maart	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Donderdag 30 mei 19.00 tot 21.00 u	LENTE-WIJNPROEVERIJ Robbert	Aanmelden info@stadstuintheresia.nl	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee
Woensdag 5 juni 19.30-21.30 u	INFORMATIEAVOND STOPPEN MET ETEN EN DRINKEN	Aanmelden bij Marlies Overdijk: mej.overdijk@gmail.com of José Rijnen: j.rijnen@home.nl	Gratis entree, consumpties voor eigen rekening
Woensdag 10 april van 19.00 tot 21.00 u	WORKSHOP TACTIEL STIMULERING, AANRAKEN	Aanmelden: info@lafleur-aanrakingstherapie.nl	€ 2,50 incl. 1 koffie of thee



Monic, uw reizende razende reporter heeft deze nieuwsbrief voorbereid vanuit zonnig Malaga. Deze vrijwilliger zit de hele winter in het zonnetje en blijft met ons in verbinding, hoe mooi is dat! Dankjewel Monic!



Dankjewel Cefra voor jullie donatie- via de beursvloer- aan de Stadstuin! Wij hebben nu prachtige cocktailglazen en waterglazen!



Kunstwerk van Dory, geschonken aan de buurt
Dory en Chantal dankjewel!

GARAGE VAN EMPEL

Uw BOVAG gecertificeerde buurtgarage voor **APK zonder afspraak en het totaalonderhoud van uw auto!**

Bezoek onze website op www.garagevanempel.nl



Nijverstraat 1 in Tilburg
Bel 013 543 66 88



DE HOUTLOODS
RESTAURANT

Voor een echte brutale blik in de pannen

"Een blik in de pannen swepen", volledige transparantie, en men waar je eten wordt gemaakt. Dat kan bij De Houtloods in de Spoorzone van Tilburg.

De keuken is het kloppend hart van onze zaak, en is dan ook midden in de ruimte geplaatst. Gasten zitten aan de keukens of aan een van de tafels naast de keuken. Maar alles in war raakte.

houtloods.com
(zakelijk) lunchen of diners parkeren op eigen terrein

DE WAGON
- OM EVEN TE ONTSPOREN -

De Wagon is een deraaf voor foodlovers die zich bevindt in twee treinstellen uit 1930 tegenover de noordzijde van het station in Tilburg. Met de Wagon willen we een spoor achterlaten. Of dit nu een herinnering is aan het eten dat we schrapten, de unieke eigen wijnen die we schapen of de beleving die we achterlaten watneer je hen feesten geeft.

EETBARDEWAGON.COM



Colofon

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Stadstuin Theresia met als doel berichtgeving aan de buurt van actualiteiten rondom het burgerinitiatief Stadstuin Theresia, Tilburg.

Vormgeving: Berkel&Brands, Tilburg.
Contact: info@stadstuintheresia.nl
Theresiastraat 15A, 5041 BG TILBURG
Telefoon: (013) 590 70 30.

Aanleveren kopij voor de volgende nieuwsbrief: 17 mei 2024.
Svp alleen dit mailadres gebruiken om kopij door te sturen:
redactiestadstuintheresia@gmail.com

De volgende nieuwsbrief verschijnt medio juni 2024.
Bezoek ook de Facebookpagina Stadstuin Theresia voor actuele informatie.
Voor vragen, mail naar: info@stadstuintheresia.nl