



[nieuwsbrief@wijkraadjeruzalem.nl](mailto:nieuwsbrief@wijkraadjeruzalem.nl)

[info@wijkraadjeruzalem.nl](mailto:info@wijkraadjeruzalem.nl)

<http://www.wijkraadjeruzalem.nl/>



## JERUZALEM NIEUWSBRIEF 4

Een heel volle nieuwsbrief deze maand. Dat is een teken dat er steeds meer gebeurt in de wijk en dat velen de weg naar de nieuwsbrief weten te vinden. Mooi is dat!

Mocht je zelf ook iets in de nieuwsbrief willen schrijven, mail dat dan naar [nieuwsbrief@wijkraadjeruzalem.nl](mailto:nieuwsbrief@wijkraadjeruzalem.nl) en wij zorgen ervoor dat het geplaatst wordt.

Naast deze nieuwsbrief hebben we ook een website waarop regelmatig artikelen geplaatst worden die van belang zijn voor de bewoners van Jeruzalem. Je vindt die site hier: [www.wijkraadjeruzalem.nl](http://www.wijkraadjeruzalem.nl).

Vriendelijke groet,  
leden van de wijkraad Jeruzalem



Heb je de bloemen gezien die uit de bollen komen die de gemeente vorige herfst daar geplant heeft?

### In deze nieuwsbrief:

Terugblik meezingcafé	2
De muzieksmaak van	3
Wandeluitdaging in Jeruzalem	4
Kledingbeurs april	4
Verjaardag van de stad	5
Wijkkwis Armhoef/Jeruzalem	6
Jeruzalemcourant 1983	7
Garagesale	8
Digidingen: datalek bij Odido	9
Digitale bankzaken	10
Terugblik opruimdag	11
Jeruzalem schoon	12
Interview met sociaal werker	13
Kinderactiviteiten: lentefeest	14
Vragenlijst over onze buurt	15
Filmavond buurthuis	15
Het rookvrije leven van Niko	16
Kinderbingo	17
wijkagenda	18

## TERUGBLIK MEEZINGCAFE



Het was weer een heel gezellig meezingcafé! We zongen met elkaar de lente tegemoet. De zon bleef daarna nog lang schijnen.

Op naar een volgende editie? Wie doet er mee?



## DE MUZIEKSMAAK VAN ... BUURTGENOOT CHRIS

Ik ben Chris (65) en woon sinds 2016 in Jeruzalem Tilburg met mijn lief Connie. Ik ben singer-songwriter/producer en ik bracht 24 albums uit met eigen muziek (onder de naam Chris T Rand).

Eigenlijk heb ik wel meer dan 500 favoriete albums. De nummer 1 verandert dagelijks, afhankelijk van mijn stemming.

Vandaag kies ik FIVE LEAVES LEFT van Nick Drake, zijn eerste album uit 1969. Net als bijna al zijn fans ontdekte ik hem pas lang na zijn dood in 1974. Hij maakte 3 albums bij leven en die werden door bijna niemand gekocht. Ik had als beste ook één van zijn 2 volgende albums kunnen kiezen: Bryter Later (1970) of Pink Moon (1972). Ze zijn me alle drie dierbaar. Op Five Leaves Left staan klassiekers als TIME HAS TOLD ME, RIVER MAN, DAY IS DONE en FRUIT TREE.

Hoe klinkt zijn muziek: Nick speelt akoestische gitaar op een delicate manier met andere stemmingen van snaren dan gebruikelijk is. Daardoor klinken de nummers al uniek. Daarbij zingt hij zijn melancholische teksten met een prachtige fluisterende bariton stem. Hij was zo verlegen dat hij weinig heeft opgetreden en ook is er geen video van hem. Wel zijn er heel veel biografieën geschreven. De beste biografie is THE LIFE van Richard Morton Jack, omdat het geen romantisch, maar een realistisch beeld schetst van zijn leven, inclusief alle donkere periodes.

In de decennia na zijn dood is Nick Drake een mythische cult ster geworden met miljoenen volgelingen. Dat VW zijn Pink Moon in een reclame heeft gebruikt heeft daaraan bijgedragen, maar bovenal was het de kwaliteit van zijn muziek en wellicht zijn tragische lot van een genie die niet wist dat zijn werk zoveel mensen zou beroeren.

Nick Drake had het idee dat hij gefaald had en na jaren depressie stierf hij bij zijn ouders thuis, na een overdosis anti-depressiva.



Ik heb zijn graf in Tanworth-in-Arden ooit bezocht. Bij zijn graf heb ik uren gezeten met zijn muziek in mijn oren. Dat was één van de mooiste momenten in mijn leven. Ik heb het vereeuwigd op mijn lied in de stijl van Nick Drake: THAT DAY MUST HAVE BEEN THE BEST in 2021 (op alle digitale platforms te vinden op mijn album Thorns of Gold).

Als singer-songwriter heb ik altijd veel inspiratie uit de muziek van Nick Drake gehaald. Het feit dat hij als originele en geniale artiest niet gewaardeerd werd bij leven voor zijn kunst (net als van Gogh die nooit een schilderij verkocht) kan het troost bieden aan iedere artiest die worstelt om te gezien en gehoord te worden. Laten we hopen dat er nog meer dan 5 (sigaret)vloeitjes over zijn om dat te bereiken, want daar is het album naar genoemd. En anders zal ons nageslacht verborgen meesterwerken ooit nog eens herontdekken.

## DE NATIONALE WANDELUITDAGING IN JERUZALEM

De Nationale Wandeluitdaging is een beweegprogramma van de Bas van de Goor Foundation. Als deelnemer wandel je ongeveer 20 weken lang samen met een zorgverlener en/of een beweegcoach één keer per week. Dit doe je in jouw eigen buurt. Daarnaast ontvang je online begeleiding in de vorm van tips over diabetes en wandelen. Op een veilige en gezellige manier ervaar je wat bewegen met je gezondheid en diabetes doet.

Tijdens de Tilburgse Wandeluitdaging wandel je elke week een uurtje in de eigen buurt, in een groep, samen met een wandelbegeleider. Zo werk je op een veilige en gezellige manier aan je gezondheid en voel je je fitter. Wandel jij ook mee?! Op



De wekelijkse wandelingen vinden plaats op maandag van 19.00 tot 20.00 uur. De start is vanaf buurthuis Jeruzalem. De eerste wandeling start op 13 april 2026. De laatste wandeling vindt plaats op 31 augustus. Het is verzamelen tussen 18.45 - 19.00 in het buurthuis. Om 19.00 wordt er onder begeleiding gestart voor een uurtje wandelen.

**KLEDINGRUILBEURS**  
Zomereditie

**Bruikbare schone zomerkleding en zwemkleding voor dames, heren & kids**  
Sieraden & accessoires (sjaal, broed, pet, tas, riem)

**Geen schoenen, ondergoed, sokken of kapotte kleding**

**Zaterdag 11 april**  
**13.00u tot 15.30u**  
**Buurthuis Jeruzalem**

**Kleding inleveren (max 10 stuks p.p.) op**  
**dinsdag 7 april van 19.00 - 20.30u**  
**Per item krijg je 1 punt**  
**Op zaterdag 11 april kun je komen shoppen met je punten**

## KLEDINGRUILBEURS

Dinsdag 7 april van 19 tot 20.30 uur kun je kleding komen inleveren bij het buurthuis.

Op zaterdag 11 april kun je komen winkelen met je punten.

Heb je niets te ruilen, maar wel wat nodig? Neem even contact op, dan zoeken we een oplossing.  
amandafreriks@contourdetwern.nl  
of 06-57580629

TILBURG VIERT  
OP 18 APRIL

# DE VERJAARDAG VAN DE STAD

*Dit jaar in Oud-Zuid*



217 JAAR  
STADSRECHTEN

[WWW.TILBURG.NL/VERJAARDAGVANDESTAD](http://WWW.TILBURG.NL/VERJAARDAGVANDESTAD)

## En Jeruzalem doet volop mee:

12.00-13.00

### Feestelijke Wijklunch

Bij Buurthuis Jeruzalem

Voor bewoners van Jeruzalem en bezoekers van het Buurthuis

**Vooraf inschrijven!**



### XXL Energie Spelmiddag!

Start vanaf Buurthuis Jeruzalem

In teams speel je levensgrote spellen door de wijk Jeruzalem. Samenwerken staat centraal. Verzamel energiepunten en win samen een leuke prijs. Leuk voor jong en oud! Vorm een team en speel mee! Maximaal 8 teams, 4 personen per team.

**Vooraf inschrijven!**



13.00-15.00

Inloop 13.00 uur

### Wijkwandeling "de schatten van Jeruzalem"

Vertrek vanaf Buurthuis Jeruzalem

13.00-15.00

Een ontspannen wandeling langs bijzondere plekken, mooie verhalen en verborgen parels van de wijk. Met de nodige humor en muziek gidsen we je door de kleurrijke geschiedenis van Jeruzalem.



### Vaartocht

Opstapplaats volgt na inschrijving

Stap aan boord van de nostalgische schuiten van Tilburg Ahoy. Een rustige rondvaart van Jeruzalem naar de Piushaven.

**Vooraf inschrijven!**



15.15-16.15

15.00 uur  
aanwezig

15.30-17.00

### Afsluitende borrel bij Buurthuis Jeruzalem



**Deelname aan activiteiten is gratis!**

Inschrijven kan t/m 14 april

Mail naar [amandafreriks@contourdetwern.nl](mailto:amandafreriks@contourdetwern.nl) of scan:



## WIJKKWIS ARMHOEF/JERUZALEM

Dit jaar vindt de wijkkwis plaats op **zaterdag 10 oktober 2026**. De captainsavond is op **vrijdag 2 oktober** en de uitslagavond/eindfeest wordt gehouden op **vrijdag 30 oktober**.

Als je je nu al aanmeldt, dan is het inschrijfgeld is geen 30, maar 25 euro. Daarbij krijgt je team een bonus van 10 punten.

Belangrijk:

- een team bestaat uit 10 – 15 personen;
- het beste team is een team met mensen van verschillende leeftijden, interesses en vaardigheden;
- op de kwisavond werken jullie tussen 19.00 en 23.00 uur vanuit een adres in Jeruzalem of in Armhoef;
- er zijn schriftelijke opdrachten, doe-opdrachten, knutselopdrachten, liedjeszingopdrachten en meer.
- er zijn ook vragen/opdrachten, waarvoor één of enkele teamleden op een andere plek in de wijk(en) aan de slag moeten;
- naast jullie thuisbasis, is ook buurthuis Jeruzalem op 10 oktober een belangrijke plek waar o.a. de jury van de wijkkwis zich zal settelen.
- De uitslagavond/eindfeest vindt plaats in buurthuis Jeruzalem.

**Aanmelden:** stuur een e-mail met je teamnaam, naam, telefoonnummer en e-mailadres van de captain naar [wijkkwisarmhoefseakers@gmail.com](mailto:wijkkwisarmhoefseakers@gmail.com). Je komt dan in ieder geval al in aanmerking voor de snelle-aanmelders-bonussen. In mei krijg je het definitieve aanmeldformulier toegezonden.



Op 10 oktober zit er in het buurthuis van Jeruzalem een jury van wijkbewoners die opdrachten van de teams bekijkt en beoordeelt. Dat doen ze aan de hand van scoreformulieren die ze van de organisatie krijgen. De jury bestaat uit vrijwilligers uit de wijken Jeruzalem en Armhoef.

Lijkt het je leuk om in **de jury** plaats te nemen en op die manier mee te doen aan de wijkkwis? Voor een aanmelding als jurylid, stuur je een mailtje naar [info@wijkraadjeruzalem.nl](mailto:info@wijkraadjeruzalem.nl). Zet daarin je naam, je telefoonnummer, je adres en dat je graag jurylid wil zijn.

Wij, de organisatie, hebben er zin in. We hopen jullie ook!

Patricia van Asten, Corin Sweegers, Debbie de Weijer, Marijke van de Wouw, Moniek Verhaaren

**Voorbeeldvraag uit de wijkkwis van 2025: waar staan deze bankjes? Geef ze aan op de kaart.**



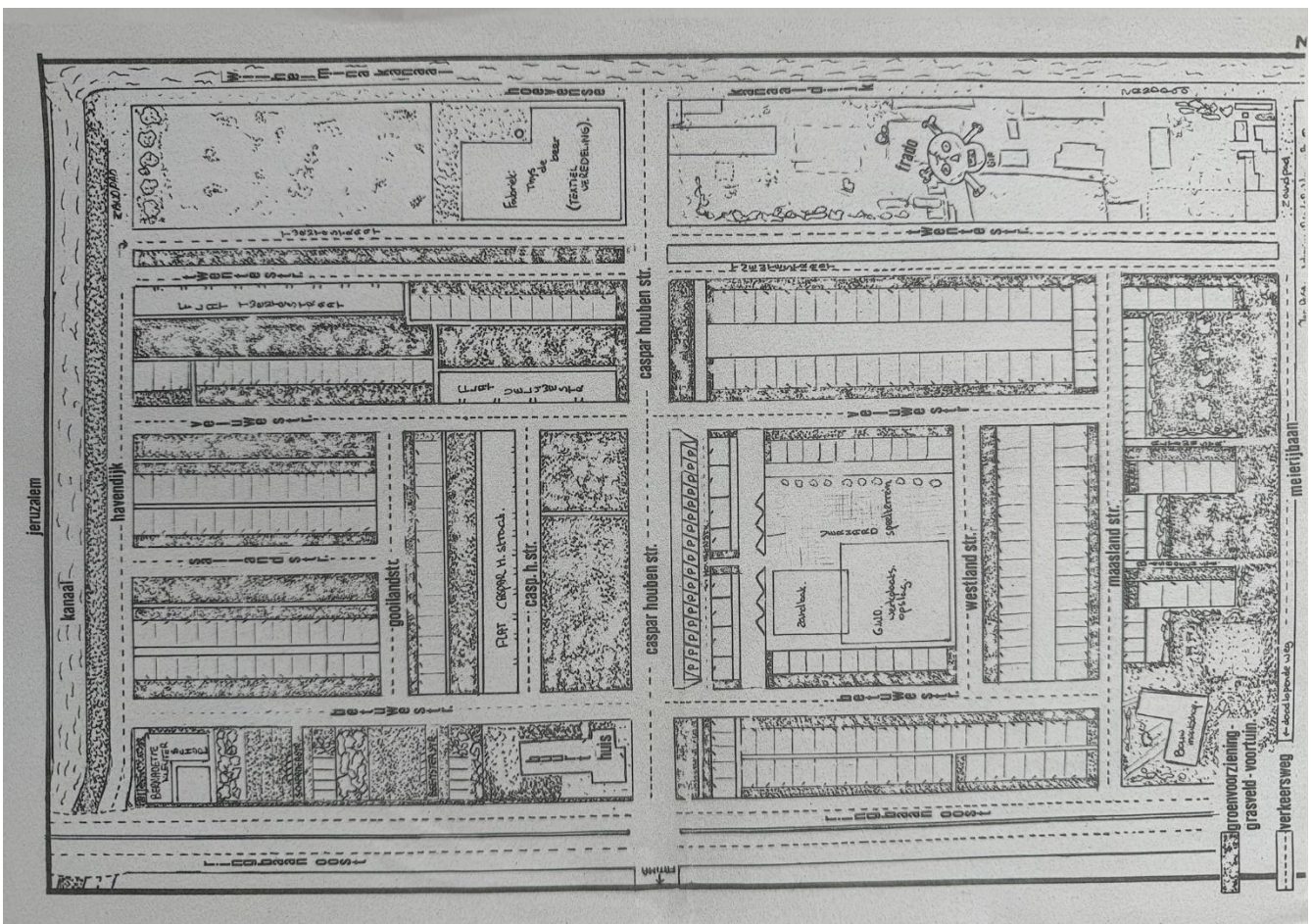
## DE JERUZALEM POST UIT 1983



Via oud-wijkraadvoorzitter Arie de Bakker, konden wij een paar oude buurtkranten inzien: de Jeruzalem Post uit 1983. Velen kennen de vorige editie van de buurtkrant en sommigen ook die van weer daarvoor (de nieuwe Jeruzalemcourant) maar er is dus een nóg oudere buurtkrant geweest, lang, lang daarvóór: De Jeruzalem Post. We gaan in de komende nieuwsbrieven wat oude artikelen daaruit ophalen.

Hieronder: een getekende plattegrond/kaart van onze wijk uit die tijd. In 1983 bestond Googlemaps nog niet. Digitale plattegronden waren er niet. Arie de Bakker tekende voor de Jeruzalem Post zelf een plattegrond met de straten van toen.

Zie hieronder waar dat befaamde speelveldje lag, waar nu de Gaasterlandstraat is. Kijk ook naar het grote deel van de wijk waar zich gifgronden bevonden, daar waar nu de nieuwbouw *Aan de waterkant* staat. Op de volgende bladzijde: een plattegrond van onze wijk nu, ter vergelijking.





## DIGIDINGEN: DATALEK BIJ ODIDO

Dat digitale veiligheid in deze tijd belangrijk is èn ons allemaal aangaat, bewijst maar weer eens het nieuws dat meer dan 6 miljoen Odido (en Ben) accounts zijn gestolen. Naast NAW-gegevens zijn ook paspoortnummers, rijbewijsnummers en banknummers buitgemaakt. Er wordt hier gelukkig veel media-aandacht aan gegeven, en het is raadzaam om de ontwikkelingen te volgen als je Odido of Ben klant bent. Ook de gegevens van oudere klanten zitten hiertussen en dat is een kwalijke zaak want die zouden volgens de privacy wetgeving (en privacy statement Odido!) eigenlijk na 2 jaar verwijderd moeten zijn. Het is aannemelijk dat Odido hiervoor een forse boete gaat krijgen.

Ben je klant van Odido? Hou dan rekening met het volgende:

- Wees extra voorzichtig met Appjes en miltjes afkomstig van Odido of Ben. Wees wantrouwend, ga nergens op in, deel geen gegevens. Er is nu al een website gelanceerd ([odidoschadevergoeding.nl](https://odidoschadevergoeding.nl)) die beweert slachtoffers te willen helpen, maar dit is niet te vertrouwen. Een datalek alleen is onvoldoende om in aanmerking te komen voor een vergoeding, en in dit geval moet je wel op voorhand €50 betalen om in aanmerking te komen...
- Word je gebeld door een medewerker van Odido? Vraag de beller naar zijn/haar voor- en achternaam. Beëindig het gesprek, en bel nu zelf ter controle de klantenservice 0800-0092.
- Een email of Appje met een link is ALTIJD gevaarlijk, zoals in dit SMSje dat nu al rondgaat: (zie hiernaast: zwarte afbeelding)

Je weet bij een link niet waar je naar toe gebracht wordt, zelfs als de naam van link wel logisch is. In dit geval is de naam (<https://ndldafl.com>) ook al niet logisch, dus niets mee doen!

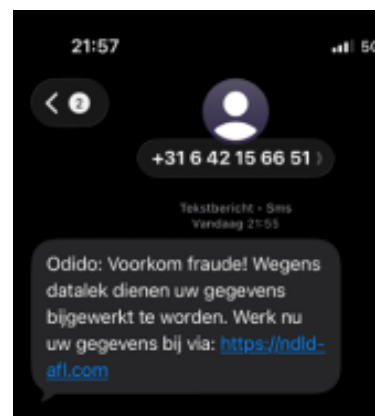
Ontvang je een e-mail die van Odido lijkt te zijn, kijk dan goed naar het emailadres van de afzender: deze moet [@odido.nl](mailto:@odido.nl) of [@mail.odido.nl](mailto:@mail.odido.nl) zijn. De mail hiernaast is in ieder geval ook vals (witte afbeelding).

- Geen enkel respectabel bedrijf zal jou om je wachtwoord, pincode of verificatiecode vragen. Wordt dit wel gedaan, dan weet je zeker: dit is foute boel!
- Odido-klanten kunnen ook nepfacturen of nepaanmaningen krijgen. Controleer daarom je factuur goed. Ga daarvoor naar je persoonlijke portaal ([Mijn Odido](#), of [Mijn Ben](#)) en zoek de factuur op.

Dergelijke datalekken zijn in de afgelopen jaren wel meer voorgekomen, maar deze bij Odido is wel de grootste die in Nederland ooit is voorgekomen.

Wil je zelf controleren of jouw emailadres eerder betrokken is geweest in een data-lek? Dat kan via de website <https://haveibeenpwned.com>. Vul je emailadres in, en deze wordt gecontroleerd op datalekken (ook van Odido) die in het verleden zijn geweest:

Zoals je hier ziet, is dit e-mailadres al keer gelect bij 8 eerdere datalekken. De webpagina geeft ook inzicht waar en wanneer dit is gebeurd. Extra opletten dus!



### Belangrijke veiligheidsmelding van Odido

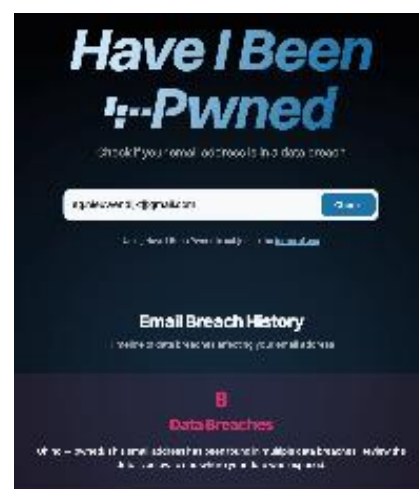
Zoals u wellicht weet, heeft Odido recentelijk te maken gehad met een cyberaanval. We vinden het erg belangrijk om de veiligheid van uw persoonlijke gegevens te waarborgen.

Daarom hebben we een nieuw, beter beveiligd datacenter opgezet. Om er zeker van te zijn dat uw gegevens correct en veilig zijn overgezet, vragen wij u vriendelijk om uw registratie opnieuw te voltooiën.

Dit helpt ons om uw gegevens te beschermen en ervoor te zorgen dat u zonder onderbreking gebruik kunt blijven maken van onze diensten.

[Voltooi uw registratie](#)

Heeft u vragen? Bezoek [privacy@odido.nl](#) of bel ons op 0800-0092.



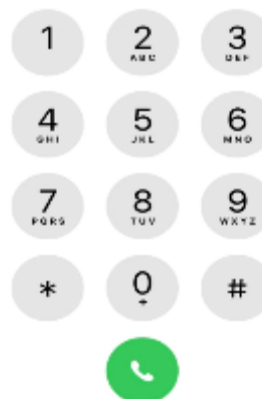
### Kies een goede pincode voor je telefoon

Je telefoon is een persoonlijk apparaat. Je hebt er vaak Foto's op staan, je contacten, mails, financiële zaken zoals Bank Apps, je sociale media Apps, webshops en zorg Apps. En mogelijk alle wachtwoorden die toegang geven tot die accounts. Veel privé data! Het is belangrijk om deze gegevens te beveiligen.

In het DigiCafé zie ik echter te vaak, dat eenvoudige codes worden gebruikt: 0000, 1234 etc. Zelfs 4 cijfers is dan aan de magere kant. Beter is 6 cijfers en een combinatie die niet van veraf mee te lezen is. Android heeft een 'veeg om te ontgrendelen' functie, maar deze kun je van veraf goed bekijken!

Is je geboortedatum dan een stuk beter? Of wellicht je Postcode met huisnummer? Ja, wel iets beter, maar nog niet heel erg veilig. Een code zoals 254629 zou veel beter zijn, maar hoe onthoud je die dan?

Welnu, heb je wel eens de letters die onder elk cijfer staan, gezien? Daarmee kun je van makkelijk woord een goede cijfercombinatie maken: Als je bijvoorbeeld het woord 'climax' neemt, en je zoekt daar de cijfers bij dan krijg je 254629! En climax is wel een woord die je beter kunt onthouden.



Bedenk dus een woord van 6 letters en vertaal deze via het toetsenbord naar een cijfercode.

En ter aanvulling: als je telefoon een vingerscan (ook wel Touch ID) of een face-ID sensor heeft, stel deze dan in. Veilig en super gemakkelijk! Heb je over een van deze onderwerpen een vraag? Wil je wellicht hulp bij het instellen? Kom eens langs op het DigiCafe, woensdag tussen 11:00 en 12:30 in het buurthuis Jeruzalem!

Erwin Nieuwendijk

## DIGITALE BANKZAKEN

Vindt u het lastig dat steeds meer bankzaken digitaal gaan? Wilt u weten waar u naar toe kunt voor hulp en hoe u bankzaken kunt doen? Kom dan naar deze workshop over dagelijkse bankzaken.

### Stap voor stap aan de slag

Tijdens deze workshop leert u meer over de keuzes die u hebt om uw bankzaken te regelen. U krijgt uitleg en hebt de mogelijkheid om vragen te stellen.

De workshop is geschikt voor klanten van alle banken. Het maakt niet uit bij welke bank u klant bent.



**Datum:** 15 april 2026

**Tijd:** 10.30 – 12.00 uur

**Locatie:** Buurthuis Jeruzalem, Caspar Houbenstraat 109.

**Aanmelden** via het Buurthuis 013 542 4798 of loop even binnen!

## TERUGBLIK OPRUIMDAG



Jeruzalem is weer een stuk 'lichter' geworden: veel mensen zijn hun grotere stukken afval, schuur- en zolderrommel kwijt. Het was erg fijn dat de medewerkers van de gemeente, van ContourdeTwern, van Tiwos én vrijwilligers van ons eigen wijkcleanteam zich hebben ingezet om deze dag mogelijk te maken. Er is dan ook heel veel ingeleverd. Medewerkers waren zelfs bereid om mee naar huis te lopen als iemand het niet in een keer zelf kon meebrengen naar de afvalstraat.

Natuurlijk zijn er ook verbeterpunten. De organisatie heeft die gehoord en ze probeert die voor een volgende editie te verbeteren. Zo was het bijvoorbeeld onduidelijk of je wel of niet frituurvet in kon leveren (in de brief stond van wel, maar de BAT bleek hier niet op berekend) en ook waren er mensen die liever hadden dat het op een dag in het weekend zou zijn (dat is lastig vanuit de BAT). In de evaluatie wordt gekeken hoe sommige zaken een volgende keer beter kunnen.

Alle vrijwilligers: bedankt voor jullie inzet en hulp deze dag!



Wat wel heel jammer is, is dat sommige buurtbewoners blijkbaar niet konden wachten tot het officiële inlevermoment en al een dag van tevoren een enorme berg afval dumpten op het terrein. Die mensen verpesten het voor anderen.

Er wordt sowieso steeds meer afval gedumpt in Jeruzalem. Dat is erg jammer. Fons van het Cleanteam schrijft hierover op de volgende bladzijde.



## SAMEN HOUDEN WE JERUZALEM SCHOON

De wijk Jeruzalem is een fijne plek om te wonen. Helaas hebben we steeds vaker te maken met het illegaal dumpen van afval: van achtergelaten huisraad tot vuilniszakken naast de glascontainers. Het zorgt niet alleen voor een rommelig straatbeeld, maar brengt ook overlast en extra kosten met zich mee.

### Waarom is dit een probleem?

Illegaal gedumpt afval trekt ongedierte aan, kan gevaarlijke situaties opleveren en tast het gevoel van veiligheid en leefbaarheid in de wijk aan. Bovendien moeten de opruimkosten uiteindelijk door de gemeente – en dus indirect door ons allemaal – worden betaald. Het illegaal dumpen van afval is een delict en kan zorgen voor boetes welke beginnen bij €390 en kunnen -met opruimkosten- oplopen tot boven de €600, soms zelfs meer dan €2.000. Bij herhaling of ernstige gevallen kan het bedrag flink toenemen. Meer informatie: zie deze [link](#).

### Wat kun je doen?

Gelukkig kunnen we samen een verschil maken:

- Breng afval dat je niet in je eigen container kunt doen, naar de milieustraat.
- Meld afvaldumpingen: via de fixi-app, kun je melden dat ergens afval ligt. Hoe sneller het wordt gemeld, hoe sneller het wordt opgeruimd.
- Spreek elkaar aan: Soms zijn mensen zich niet bewust van de regels. Een vriendelijk gesprek kan al helpen om illegale afvaldumpingen te voorkomen.
- Geef het goede voorbeeld: door zelf zorgvuldig met afval om te gaan, stimuleren we anderen hetzelfde te doen. Zo gaan een aantal vrijwilligers op de laatste zaterdag van de maand de wijk in om zwerfafval op te ruimen. (Heb je interesse om deel te nemen, kom dan op de laatste zaterdagochtend van de maand rond tien uur naar de picknicktafel in de Caspar Houbenstraat.

### Een schone wijk begint bij onszelf

Door samen alert te zijn en verantwoordelijkheid te nemen, kunnen we Jeruzalem netjes, veilig en prettig houden voor iedereen. Heb je ideeën of wil je meedenken over oplossingen? Reageer dan op deze nieuwsbrief (nieuwsbrief@wijkraadjeruzalem.nl)

Samen maken we het verschil en houden we Jeruzalem schoon!



In Mechelen (België) staan deze borden om mensen te wijzen op de boetes die er staan op afval storten.

## INTERVIEW MET BUURTPROFESSIONAL

Elke maand laten we iemand aan het woord die in onze wijk werkt als buurtprofessional. Deze maand: Sufaynur Yozgat Yalniz, sociaal werker met als aandachtspunt kwetsbare vrouwen in Tilburg Zuid-Oost.

Op de vraag naar haar achtergrond, lacht Sufaynur breeduit: je zou het niet verwachten, maar ik heb een achtergrond in de mode. Ik heb de modeacademie in Amsterdam gedaan en daarna een tijdje in die sector gewerkt. Naast mijn studie was ik actief als vrijwilliger in verschillende welzijnsorganisaties.

Zo richtte ik een groep op voor Turkse jongeren die ik meer in aanraking wilde laten komen met theater, kunst en cultuur. Ook werkte ik mee aan een onderzoek naar huiselijk geweld en eerwraak. En ik hield me bezig met onderwijs in eigen taal en cultuur aan kinderen tussen de 4 en 12 jaar. Tijdens al dat vrijwilligerswerk ontdekte ik dat ik me meer thuis voelde in het sociale domein dan in de modewereld. Ik kreeg een baan bij ContourdeTwern en deed de opleiding Sociaal werk. Inmiddels werk ik al heel wat jaren als sociaal werker.

Waar veel mensen Sufaynur van kennen is **De vrouwenraad**. Dat is een groep die bestaat uit vrouwen van verschillende herkomst. Per cultuur maximaal drie, om te voorkomen dat de groep te eenzijdig wordt. Er zitten vrouwen in uit Nederland, uit Afghanistan, uit Rusland, uit Syrië, Somalië, Turkije, Marokko en Indonesië. De club organiseert activiteiten en helpt anderen in de wijk (zoals wijkraden en verschillende organisaties) o.a. bij het organiseren van multiculturele activiteiten. Het draait allemaal om verbinding, respect en gezelligheid.



De ingerichte zaal van het Suikerfeest-en-kerstdiner in buurthuis Jeruzalem in december 2025.



Mijn takenpakket bestaat uit activiteiten ontwikkelen voor kwetsbare vrouwen. Dat kan n.a.v. een concrete hulpvraag zijn, maar soms is het onduidelijker waarom iemand vast loopt. Ook die kan ik binnen mijn werk hulp bieden. Ik help mensen in groepen en individueel. Er zijn veel activiteiten die ik heb opgezet, vaak met de hulp van vrijwilligers, die elkaar dan weer verder helpen.

Een van de grootste activiteiten die de vrouwenraad organiseert is het **Suikerfeest-en-kerstdiner**. Nu vallen kerstmis en het suikerfeest maar één keer in de 32 jaar op dezelfde dag, maar de vrouwenraad vond dat de gedachten achter beide feesten zóveel overeen kwamen, dat het een goed idee leek om beide op dezelfde dag met zijn allen te vieren. Bij beide feesten draait het tenslotte om verbinden, anderen helpen, vergeven, bezinnen, respect hebben voor elkaar. Het kerstsukerfeest is dan ook elk jaar een heel mooie en vredelievende bijeenkomst met een gratis diner voor alle vrouwen uit Tilburg Zuid-Oost. .

Sufaynur zette **sportactiviteiten** voor vrouwen op: in Jeruzalem twee keer per week zumbalessen en in Koningshaven verschillende sportlessen. Het idee daarachter is: sporten is goed voor je, je legt nieuwe contacten en je komt letterlijk in beweging.

Op creatief vlak is er **Naald en Draad**, een groep vrouwen die op maandagochtend in Koningshaven bij elkaar komt om samen te werken met naald en draad. Ze repareren of maken kleding, helpen elkaar, borduren, breien of haken en zijn samen lekker bezig. Ook deze groep is heel divers. De jongste is nog geen 30, de oudste is ouder dan 70.



**Kleine handjes** is een schattig project dat twee actieve wijkbewoners, twee trotse oma's, hebben verzonnen voor jonge kwetsbare moeders. Ze hadden een idee en gingen samen met Sufaynur op zoek naar financiën, stelden kraampakketten samen, maakten gebruik van de groep 'Naald en draad' voor het maken van babykleertjes en meer. Die pakketten worden nu via maatschappelijk werk uitgereikt aan jonge moeders / zwangeren die het niet zo breed hebben.

Zo vangt zij signalen op uit de wijk en helpt ze bij het uitwerken en realiseren van projecten. Daarnaast organiseert zij ook **taal- en praatlessen** in de wijk. Houdt ze een **culturele inloop** in Koningshaven en doet ze ook nog een aantal uren per week **individuele trajectbegeleiding** voor mensen die op de een of andere manier zijn vastgelopen (Dit project heet MENS: [link voor meer info](#)).

Hoe zij haar werk samenvat: "Als je je onzeker voelt, dan durf je de stok die je hebt laten vallen en die jou ondersteunde, vaak niet meer zelf op te pakken. Maar ook dan kun je bij mij aankloppen. Samen met jou bespreek ik hoe ik jou kan helpen. Ook mensen die geen idee hebben hoe ze uit hun isolement kunnen komen, mogen mij bellen of mailen. Ik kijk dan met je mee hoe we jouw leven weer fijn en prettig kunnen maken.

Ik werk inmiddels al heel lang als sociaal werker en ik doe het werk nog steeds met veel plezier. Dat komt ook omdat ik Jeruzalem zo'n fijne wijk vind. Mensen hebben echt oog voor elkaar en verschillende nationaliteiten leven hier met respect voor elkaar naast en met elkaar.

Wil je contact opnemen met Sufaynur? Tel: 06 231 44 702 E-mail: [sufaynuryozgat@contourdetwern.nl](mailto:sufaynuryozgat@contourdetwern.nl)

## KINDERACTIVITEITEN

Een groepje ouders uit de wijk wil samen met Willem van Re-newt en met Amanda van ContourdeTwern activiteiten voor kinderen in de wijk opzetten.

De eerste activiteit die op de planning staat is een lentefeest voor kinderen op woensdag 6 mei van 13.00 tot 17.00 uur. Er zal die dag van alles te doen zijn: schminken, spelletjes, springkussen en meer. Noteer alvast in je agenda.

Wil je mee organiseren / meedenken / meehelpen? Neem contact op met Amanda: [amandafreriks@contourdetwern.nl](mailto:amandafreriks@contourdetwern.nl) of 06 575 80 629



## HEB JIJ HEM AL INGEVULD?

# VUL DE VRAGENLIJST IN OVER JOUW BUURT

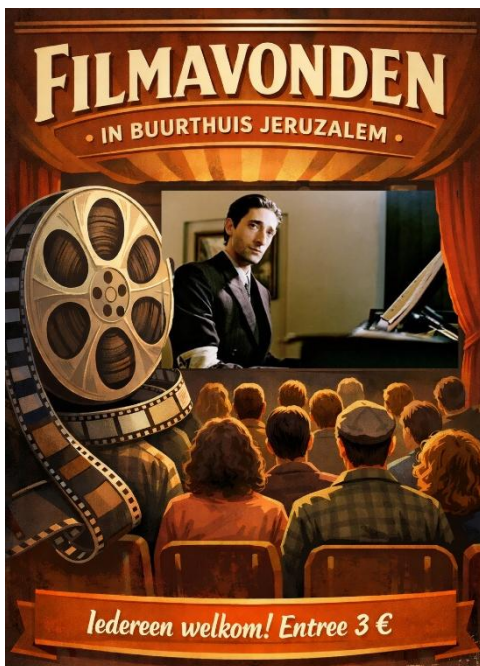
Hoe ziet jouw buurt er over 10 of 15 jaar uit? Jij weet wat er goed gaat, wat beter kan en wat echt belangrijk is. Dat horen we graag van jou.

De gemeente en verschillende organisaties in Tilburg Oud-Zuid maken samen een gebiedsvisie; een toekomstplan voor alle buurten in dit stadsdeel. Dit gaat over thema's als fijn wonen, veiligheid, groen en kansen voor jongeren. Natuurlijk hebben we zelf ideeën, maar niemand kent de buurt zo goed als de mensen die er wonen. Daarom is jouw mening belangrijk.

Scan de QR-code of ga naar [denkmeel.nl/oud-zuid](https://denkmeel.nl/oud-zuid) en vul de vragenlijst in. Dit is anoniem. Je kunt reageren t/m 26 april.



- Deze flyer bevat belangrijke informatie. Vraag om hulp als u het niet begrijpt.
  - This flyer contains important information. If you don't understand it, ask for help.
  - Bu broşür önemli bilgiler içermektedir. Anlamadığınız takdirde birinden yardım isteyiniz.
  - Niniejsza ulotka zawiera ważne informacje. Jeśli ich nie rozumiesz, poproś kogoś o pomoc.
- هذا المنشور يحتوي على معلومات جد هامة. الرجاء في حالة عدم الفهم طلب المساعدة من أجل تفسير المحتوى، و ترجمة النص المذكور أعلاه



## FILMAVOND JERUZALEM

De filmclub draait op vrijdag 22 mei de film **The Pianist**, uit 2002 van regisseur Roman Polański. Het verhaal is gebaseerd op de memoires van pianist Władysław Szpilman. Deze Joodse pianist heeft ten tijde van de Tweede Wereldoorlog het getto van Warschau overleefd.

De Poolse regisseur Polański is als kleine jongen zelf getuige geweest van de bezetting van Polen door de nazi's, de Holocaust en de bombardementen op Warschau.

De entree is 3€, graag contant betalen. Inloop vanaf 19.30, start film om 20.00. De film duurt 143 minuten. Vooraf reserveren hoeft niet.

De volgende filmavond is op **vrijdag 19 juni 2026**.

## NIKO DACHT DAT HET NIET ZOU LUKKEN..., MAAR HIJ KON HET WÉL!

### Hoe het begon

Ik was nog maar zeven jaar toen ik voor het eerst met roken in aanraking kwam. Het begon als iets stiekems, iets spannends. Af en toe pakte ik wat shag en vloeitjes van mijn moeder, telkens zo weinig dat het niet opviel. Het was experimenteren, meedoen met anderen, zonder echt te beseffen wat ik deed.

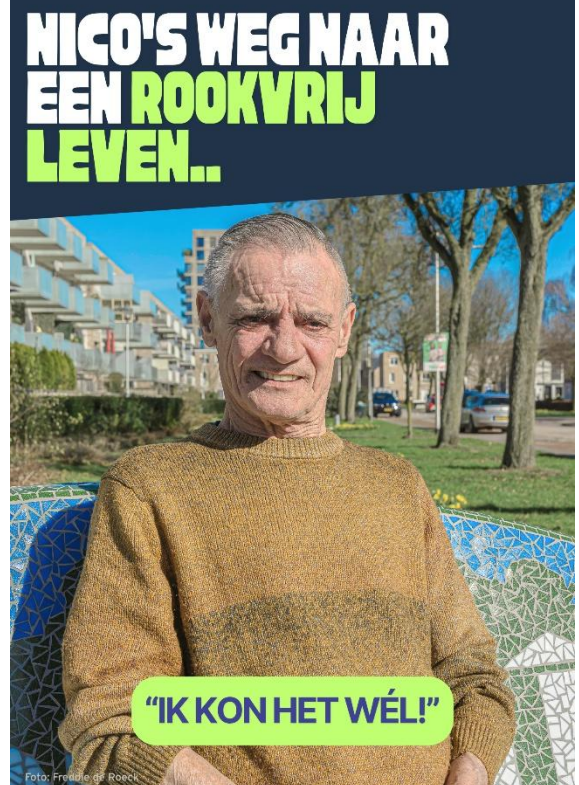
Langzaam werd het een gewoonte. Ik kocht losse sigaretten voor een dubbeltje per stuk of pakte er eentje van tafel. Toen ik zestien werd, kreeg ik van mijn ouders een buil shag en een aansteker. Vanaf dat moment hoefde het niet meer stiekem. In mijn omgeving werd veel gerookt: thuis, op het werk in de textiel en later in de bouw. Niemand zei dat het slecht was. Je lichaam went eraan, en voor je het weet is het geen keuze meer, maar een moeten.

### Stoppogingen

Ik heb drie keer geprobeerd te stoppen. Eén keer met hulpmiddelen, en dat werkte eigenlijk best goed. Maar zodra de kuur op was, begon ik weer. Tijdens een controle in het gezondheidscentrum moest ik blazen, maar dat lukte niet. Een paar jaar geleden waarschuwde de arts me: als ik door zou roken, zou ik uiteindelijk met zuurstof in een rolstoel belanden. Toch drong het nog niet echt door. Daarna volgden nog meer waarschuwingen. Het was duidelijk dat er iets moest veranderen, maar het bleef moeilijk.

Precies in die periode kwam er een stoppen-met-roken-coach op mijn pad. In het buurthuis vertelde de beheerder dat ik direct een afspraak met haar kon maken. Samen met de sociaal werker hebben we gebeld, en diezelfde week nog begon ik met begeleiding van Angelique.

Angelique, de stoppen-met-roken-coach, hielp mij op verschillende manieren. Ze zorgde ervoor dat ik gratis nicotinepleisters kon gebruiken. Ook legde ze uit wat roken met je lichaam doet, iets wat ik nog nooit eerder echt had gehoord. Ik wist wel dat het slecht was, maar Angelique vertelde dat roken de longblaasjes kapot maakt, waardoor je longen steeds minder zuurstof opnemen.



Naast praktische hulpmiddelen en informatie gaf Angelique me ook emotionele steun. Ze belde regelmatig om te vragen hoe het ging, en ik mocht haar altijd bellen als het moeilijk werd.

Dankzij al die steun en begeleiding ben ik tot op de dag van vandaag gestopt met roken.

### Wat hij ervoor terug kreeg

Het verschil met mijn eerdere stoppogingen was duidelijk: dit keer stond ik er niet alleen voor. Naast mijn vrouw Wilma was er nu iemand die meedacht, meekeek en me door moeilijke momenten heen hielp. Sinds ik gestopt ben, merk ik verschil in alles. Ik hoest 's ochtends niet meer. Ik ben niet meer buiten adem en hoef niet meer naar lucht te happen. Ik voel me energiever, lichter en meer mezelf. Het scheelt dag en nacht. Ik heb weer zin om dingen te doen. En ik kan weer een actieve opa zijn voor mijn kleinkinderen.

**Nico's wens voor Jeruzalem**

"Als stoppen alleen niet lukt, zoek dan hulp". Een coach kan precies dat steuntje geven dat je nodig hebt. Maar je moet het wel eerst zelf willen. Ik waarschuw nu ook mijn kleinkinderen. Niet om streng te zijn, maar omdat ik weet dat ze me later dankbaar zullen zijn.

**Wil jij ook stoppen met roken?**

Begeleiding op maat bij het stoppen met roken is gratis en vergroot de kans op succes. Kijk op [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) voor de mogelijkheden bij jou in de buurt.

In de wijk Jeruzalem zijn er ook andere mogelijkheden om steun te krijgen, op een manier die bij jou past. Bijvoorbeeld:

- Een tweewekelijkse wandelgroep. Voor iedereen die rookt, is gestopt of nooit een sigaret heeft aangeraakt. Iedereen is welkom! Om de week op woensdag om 14u. Startpunt buurthuis Jeruzalem.
- WhatsApp-groep. Een plek om ervaringen te delen, vragen te stellen en elkaar door moeilijke momenten heen te helpen
- Gratis begeleiding van Angelique, stoppen-met-roken coach in Jeruzalem. Loop eens binnen bij buurthuis Jeruzalem tijdens het inlooptmoment op maandag van 14-16 uur of maak een afspraak voor het spreekuur op donderdag.

Interesse in een van deze mogelijkheden?

Neem dan contact op met Angelique Wouters via 06 44952476

**Kinder**

**BINGO!**

Woensdag 22 april  
14.00-15.30 uur  
Buurthuis Jeruzalem  
Kosten: €2,50 inclusief ranja en chips

Onder de 8 jaar onder begeleiding van ouders.

contourdetwern

BUURTHUIS JERUZALEM

# APRIL

## AGENDA JERUZALEM

1e woensdag van de maand

woensdag  
**1**

**WIJKLUNCH**

12.30-13.30

€ 4,50

Aanmelden & betalen:  
uiterlijk 30 maart in buurthuis

vrijdag  
**3**

**FILMAVOND**

20.00 uur

Welke film?  
Zie aankondiging in buurthuis  
of nieuwsbrief

€ 3,-

dinsdag

**7**

**INLEVEREN  
KLEDING**

19.00-20.30

ZOMER kleding

info

zaterdag

**11**

**KLEDING  
RUILBEURS**

13.00-15.30

info

woensdag

**15**

**WORKSHOP  
HULP BIJ DIGITALE  
BANKZAKEN**

10.30-12.00

gratis

vooraf inschrijven bij buurthuis

woensdag

**15**

**BUURTHUIS  
BINGO**

14.00

gratis

boekkosten en kooprondes

1 x per maand

vrijdag

**17**

**WIJKRESTAURANT**

19.00

€ 6,95

3-gangen verrassingsmenu  
Inschrijven & betalen:  
3 t/m 14 april in buurthuis

Dit jaar in Oub-Zuid

217 JAAR  
STADSRECHTEN

wijk lunch  
wjk wandeling  
rondvaart  
XXXspelen

zaterdag

**18**

**DE VERJAARDAG  
VAN DE STAD**

12.00-17.00

gratis

aanmelden & info:  
zie flyer (bijgaand),  
inschrijven tot 14 april!

woensdag

**29**

**DANSMIDDAG  
DJ RIEN & DJ JOHAN**

14.00-17.00

gratis

met borrelhapje

SAVE  
The DATE

Lentefeest  
voor kinderen

**6**  
MEI

WOENSDAG  
MIDDAG

VANAF APRIL

voor  
**TIENERS**

WANDELEN MET BLUE  
vanaf buurthuis

elke woensdag  
16.30 uur

meivakantie

BINGO

woensdag

22  
april  
14.00

ranje  
chips  
bingo

2.50

kinderbingo

# VASTE AGENDA

## MAANDAG

9.30-12.00  
13.30-16.30  
19.30-21.30

Bridgeles cursus 2  
Biljartvereniging Jeruzalem  
Popkoor Trammelant (proefles gratis)

## DINSDAG

13.30-16.30  
14.00-16.00  
14.00-16.00  
19.30-22.00

Biljartvereniging Jeruzalem  
Gratis koffie en iets lekkers erbij voor €1,-  
Het Kiemuur - voor ontmoeting en groei (RIBW)  
Bridgeles

## WOENSDAG

9.30-11.30 & 14.00-15.30  
10.30-12.00  
11.00-12.30  
12.30-13.30  
13.30-16.30

Wandelgroep 1 & Wandelgroep 2  
Digi-Club  
Digi Café Bibliotheek (vrije inloop)  
Wijksoep (€1,25)  
Biljartvereniging Jeruzalem



## DONDERDAG

13.30-15.00  
13.30-16.00  
13.30-16.30  
15.15-16.10  
19.00-22.00

Stijldansen - €2,50 incl. koffie/thee  
Bridgeles cursus 1 (voor starters)  
Biljartvereniging Jeruzalem  
Zumba Gold - €8,25 per maand - gratis proefles  
Amarant Soos

## VRIJDAG

10.30-11.30

Zumba Gold - €8,25 per maand - gratis proefles

## ZATERDAG ZONDAG

Alleen geopend op aanvraag



Bij diverse activiteiten geldt de Meedoenregeling. Vraag ernaar bij het buurthuis.



## Locatie & Info: Buurthuis Jeruzalem

Idee of suggestie?  
Inschrijven nieuwsbrief:



013 5424798  
info@wijkraadjeruzalem.com



## Tot de volgende nieuwsbrief

Iets in de volgende nieuwsbrief laten plaatsen? Stuur je tekst dan vóór 20 april naar: [nieuwsbrief@wijkraadjeruzalem.nl](mailto:nieuwsbrief@wijkraadjeruzalem.nl)