

Er leeft **méer** in Brabantpark



# Eerlijk

van dichtbij

**MINDFULLNESS**  
P04



**LEYSTROOM**  
P10



**CJG BREDA**  
P11



## NATTE NEUZEN

Net buiten Brabantpark is Kynologenclub de Baronie gevestigd. Een leuke club voor onze trouwe viervoeters én hun baasjes. Ton maakte als de speurneus van het Brabantpark Nieuws team weer een leuke reportage. Blader door naar pagina 6 voor het artikel.

## JAAR VAN DE MOLENLEIJ

In het vorige nummer schreven we al over Breda Binnenste Buiten. Deze club hield op 21 april een informatie-avond over de Molenleij (het riviertje dat door onze wijk stroomt). In deze editie treft u hun bevindingen aan.



# VOORWOORD

Iedere keer weer een beter blad maken, dat blijft ons doel. En hoewel we het als redactie en opmaakteam allemaal vrijwillig doen leggen we de lat hoog. Afgelopen editie ontvingen we veel positieve reacties van wijkbewoners, geïnterviewden en nieuwe adverteerders over de verhalen die we brengen. Dat komt ook door ons nieuwe bezorgteam dat er alles aan heeft gedaan om het blad op tijd in de bus te krijgen. Ging het voorheen nogal eens mis, nu lijkt ons blad overal keurig te zijn aangekomen.

Kortom een hoop positiviteit en vitamientjes om door te gaan met alweer de dertiende editie van Brabantpark Nieuws. Die nieuwe editie begon al direct na het van de pers rollen van nummer twaalf. Mooie verhalen verzamelen over mensen, activiteiten en bedrijven in de wijk is iedere keer weer een hele klus.



Toch is het opnieuw gelukt om een boeiend blad te maken. Zo gingen we op bezoek bij een kynologenclub, keken we hoe een wijkbewoonster creatief omgaat met overtollig fruit en brachten we voor de innerlijke rust een bezoekje aan de psycholoog. Baas en beestje weer helemaal in balans, wat wil een mens nog meer.

Geniet van de zomer, wij zien u in september weer!

Leon Colbers  
Hoofdredacteur

## Advertorial

### Nieuw in Brabantpark

#### Fran Natuurlijk voor natuurtochten en voetreflexbehandelingen.

Sinds 4 maart 2016 heeft Fran Husstege uit de St. Ignatiusstraat in Brabantpark, bij haar thuis een praktijk voor voetreflexbehandelingen geopend. Zij is gediplomeerd voetreflexoloog en aangesloten bij de BER, Bond voor Europese Reflexologen.

Door voetreflexbehandelingen leer je je lichaam beter kennen en kun je eerder aan de bel trekken als er iets mis is. Voetreflexbehandelingen kunnen dienen als levensstijl of na een ziekteperiode om het lichaam sneller te reinigen van de afvalstoffen en te voorzien van nieuwe energie.

Je lichaam en geest reageren op invloeden die bij je binnenkomen zoals angst, verdriet, blijdschap, eenzaamheid en boosheid. Een lichamelijke reactie kan het gevolg zijn zoals bijvoorbeeld vermoeidheid, buikpijn, slapeloosheid, en krampen. Voetreflexbehandelingen zetten het lichaam in een versnelde beweging om te reinigen en te ontspannen en maken het lichaam blij en sterk.

Regelmatig een voetreflexbehandeling past daarom bij een gezonde levensstijl.

Fran Natuurlijk geeft verder natuurtochten voor kinderen en volwassen met als inzet de kracht van de natuur om je heen. De natuurtochten zijn op afspraak en geschikt voor gezinsuitjes, familiedagen, buitenschoolse opvang,

verjaardagsfeestjes en activiteitenprogramma's voor scholen en instellingen.

In Brabantpark en Heusdenhout zijn prachtige natuurgebieden te vinden waar kruiden groeien. Vanuit de wijsheid: "Groeit, waar het leven je ook neerplant", ontdekken wat er groeit, je verwonderen over kruiden, planten en bomen in je eigen buurt geeft je inzicht en verwondering. Fran Natuurlijk neemt je graag mee op een natuurtocht in je eigen wijk. Na deze tocht ben je gegroeid, niet in lengte, maar gegroeid in de verbinding die je voelt met de natuur om je heen.

*Fran Natuurlijk*  
Voetreflexbehandelingen & Natuurtochten

**i** Kijk voor meer informatie en voor contactgegevens op de website: [www.frannatuurlijk.nl](http://www.frannatuurlijk.nl)

**WIJ VERKOPEN  
MEER  
DAN U DENKT!**

Kantoorvakhandel  
**Kantoor & Zo**

Brabantplein 18B, 4817 LR Breda  
Tel: 076-5209888 E-mail: [kantoorenzo@hetnet.nl](mailto:kantoorenzo@hetnet.nl)



## Samen meer dan 100 jaar geboortezorg

Wekelijks houdt Verloskundig Centrum spreekuur bij Fysio team aan de Heusdenhoutsestraat. Aan de wieg van deze praktijk staat Hethy Krijnen, die in de zomer van 2015 haar veertigjarig jubileum als verloskundige vierde. Bij hoeveel geboortes Hethy in die 40 jaar als verloskundige hulp heeft geboden in Breda en omgeving is een moeilijke vraag, want dat is niet in één bestand bijgehouden. "Het moeten er tussen de 11.000 en 12.000 zijn geweest. De jongste moeder was elf jaar, de oudste 52. De moeder van 52 was gewenst zwanger, die van elf zeker niet."

Als verloskundige kom je van alles tegen, het beroep omhelst dan ook veel meer dan het helpen bij een bevalling. "Je krijgt veel vragen en dan hebben we het niet alleen over praktische problemen."

Als verloskundige ben je in veel gevallen ook een sociaal of mentaal coach. Dat maakt het werk ook zo mooi."

Het Verloskundig Centrum, een naam die Hethy samen met haar collega's bedacht, biedt moeders in spé 24/7, 365 dagen per jaar ondersteuning. Ze zijn letterlijk dag en nacht bereikbaar en samen hebben de dames meer dan 100 jaar ervaring, een hele prestatie voor wat ooit zo klein begon.

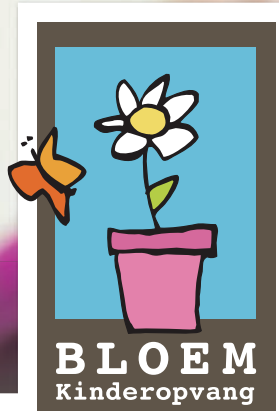
- Voor meer informatie neem contact op met:  
Verloskundig Centrum  
Graaf Hendrik III laan 63  
4819 CA BREDA  
T. 076 565 71 77  
E. [info@verloskundigcentrum.nl](mailto:info@verloskundigcentrum.nl)  
I. [www.verloskundigcentrum.nl](http://www.verloskundigcentrum.nl)

## Beauty maand Breda-Oost afgelast

In de vorige editie van Heusdenhout Nieuws en Brabantpark Nieuws kondigden we de Breda-Oost Beauty Maand aan. Vanwege een te beperkte hoeveelheid inschrijvingen hebben we besloten dit evenement dit jaar niet door te laten gaan.

## Informatiemarkt NHTV campus

Op maandag 13 juni organiseert NHTV aan de Mgr. Hopmansstraat 1 van 16.00-20.00 uur een informatiemarkt over de te ontwikkelen campus aan de Hopmansstraat. Heeft u dit blad pas ná de 13e ontvangen, en wilt u eerder op de hoogte zijn? Bekijk dan [www.breda-oost.nl](http://www.breda-oost.nl) of volg ons op Facebook.



**Kinderdagverblijf  
BSO  
Peutertuin/VVE**

**UW KIND AANMELDEN?  
NEEM DAN CONTACT OP VOOR EEN  
VRIJBIJVENDE KENNISMAKING!**

**076 - 515 69 00  
[www.bloembreda.nl](http://www.bloembreda.nl)**

**Bloem Kinderopvang Breda Noord** Cornelis Florisstraat 25, **Breda Oost** Epelenberg 4



# DRUK DRUKKER DRUKST

**Hoe om te gaan met de stress van alledag**

Interview en tekst: Ton Dunk & Gytha Muller  
Eindredactie: Leon Colbers

**Ons levenstempo ligt hoog. Bovendien komt er naast onze dagelijkse beslommeringen steeds meer informatie bij ons binnen. We genieten volop van gemakken zoals social media, maar krijgen zo ook het nodige te verstouwen. Wordt die grote stroom van informatie en prikkels ons soms niet te veel? Gunnen we onszelf nog wel voldoende rust en ruimte om dingen in en om ons heen goed tot ons door te laten dringen, bewust te zien en te beleven?**

Iemand die helpt om je daarmee om te laten gaan is Brenda Roels. Brenda woont en werkt in Brabantpark. Haar praktijk IntensPsychologie is gevestigd in het Bastion, een groot gebouw dat ooit een melkfabriek en daarna een school was en tegenwoordig veel kleine ondernemers herbergt. Dankzij Brenda's ontwapenende glimlach voelen we ons snel op ons gemak in dit open Bastion. Na haar studie psychologie aan de universiteiten van Gent, Tilburg en Nijmegen werkte Brenda ruim tien jaar als therapeut en leidinggevende bij verschillende organisaties. Zij startte in 2009 haar eigen praktijk en mede door nascholing maakte zij kennis met nieuwe zienswijzen en methodes, waaronder mindfulness.

De term mindfulness is niet direct te vertalen naar het Nederlands, daarom gebruiken wij in het Nederlands de Engelse term. Van origine komt mindfulness uit het boeddhisme, maar heeft in de huidige vorm van beoefening geen religieuze aspecten meer. Mindfulness komt in die vorm neer op technieken om zelfbewust te zijn. Volgens Brenda gaat het om "in het hier en nu staan". Ze noemt het "durven te ervaren, intens te genieten van een moment." Ze geeft als voorbeeld een oefening die ze nieuwe cliënten geeft: om langzaam een glas water te drinken en zich dan bewust te zijn van het water en van de ervaring van het drinken. Volgens haar zouden we vaker op die manier stil kunnen staan bij het leven. "Want," zegt ze, "als je zit te werken en je wilt een slok koffie nemen maar je merkt dan pas dat de beker al leeg is, heb je dan wel meegekregen dat je koffie gedronken hebt? Of gaat het volledig aan je voorbij?"

Dat betekent ook dat als er iets negatiefs gebeurt, men bij mindfulness leert om dat rustig te laten gaan of aan te kijken. Dat creëert ruimte in je hoofd om bewust te reageren. Het andere deel van mindfulness is je realiseren welke (voor)oordelen je hebt over jezelf en over anderen. We geven het niet altijd gemakkelijk toe, maar het is een bekend gegeven dat we vastzitten aan oordelen en vooroordelen. Veel zaken geven we een etiketje om ze herkenbaar en behandelbaar te maken. Met die vaak vastgebakken opvattingen kan het lastig worden om dingen om ons heen of gebeurtenissen open te benaderen en te ondergaan. Mindfulness leert je om oordelen los te laten, afstand te nemen van de dagelijkse zorgen en intensiever te genieten.

Volgens Brenda wordt mindfulness echt een "way of life". Ze zegt dat ze iedere dag wel een moment stil staat, en dat ze het anders zou gaan missen. Voor haar en vele anderen een perfecte manier om om te gaan met het levenstempo van vandaag de dag.

## Zelf ervaren?

Wil je nu zelf ook ervaren wat mindfulness is? Dan kan dat. Brenda geeft cursussen mindfulness aan kleine groepjes van ongeveer acht tot tien personen, in een zaaltje naast haar praktijkruimte. Dat wordt zacht door schemerlampen verlicht en is zo rustig mogelijk. Een 'les' mindfulness duurt tweeënhalf uur. Deelnemers krijgen bijvoorbeeld uitleg over de oorsprong en gedachten achter mindfulness, en krijgen verschillende mindfulness oefeningen aangeboden. Het doel is om na de cursus zelf mindfulness in je eigen leven toe te kunnen passen.

**i** Voor meer informatie ga naar:  
[www.intenspsychologie.nl](http://www.intenspsychologie.nl)

## VERLOSKUNDIGCENTRUM



### Nu ook spreekuur bij u in de wijk

Hethy Krijnen, Wendy Verhagen,  
Durvina Loosman, Marjolein Krijnen  
en Marloes Roovers

Wekelijks spreekuur bij  
Fysioteam Brabantpark,  
Heusdenhoutsestraat 18, Breda

[www.verloskundigcentrum.nl](http://www.verloskundigcentrum.nl)

Graaf Hendrik III laan 63 - 4819 CA Breda - 076 5657177 of 0900 - 1515



# EVEN SNUFFELEN BUITEN DE WIJKGRENS

Interview en tekst: Ton Dunk

Iedere editie gaan we op zoek naar een vereniging in de wijk. Maar soms moet je als wijkblad net even over de grens van je eigen wijk heen kijken omdat daar iets bijzonders gebeurt dat ook voor de bewoners én voor de door velen beminde viervoeters van Brabantpark interessant kan zijn. Ton ging daarom dit keer op bezoek bij Kynologenclub de Baronie en schreef daar onderstaand artikel over.

Zoals iedere zaterdagochtend gaat het er levendig aan toe aan De Posthoorn. Vanaf een groot veld klinkt vrolijk geblaf van honden, vermengd met commando's en aanmoedigen van hun baasjes. Achter in het veld is een parcours met hindernissen uitgezet. Daar krijgen honden samen met hun eigenaren behendigheidstraining. Zij doorliepen vrijwel allemaal al een gehoorzaamheidstraining en alles verloopt dan ook ordelijk. Maar voor schapendoes Athos gaat het toch allemaal wat te traag. Hij moet zijn energie kwijt, heeft even lak aan de commando's van zijn baasje. Dwars door de andere hondengroepen heen rondt hij in gestrekte draf met wapperende oren het terrein. Hij scoort zo natuurlijk geen punten als het om gehoorzaamheid gaat, maar zorgt wel voor de nodige hilariteit bij de andere hondeneigenaren. Toch krijgt zijn baasje hem weer snel in het gareel. Nog nahijgend van zijn escapade wacht Athos braaf op zijn beurt voor een rondje over het parcours.

Het staat buiten kijf dat mensen en honden veel plezier aan elkaar kunnen beleven. Het kan nog leuker worden als je dat plezier samen met anderen en hun honden kunt delen. Ook is het prettig als jouw hond opgroeit tot een levenslustig, sociaal en gehoorzaam maatje. Als je het plezier met jouw hond wilt verdiepen of delen, ben je bij kynologenclub De Baronie op het juiste adres. Ervaren instructeurs kunnen je bijstaan met adviezen en training als het gaat om opvoeding, verzorging en gehoorzaamheid. Maar ook het plezier en verstevigen van de band tussen mens en dier staan er hoog in het vaandel. Je hoeft echt geen rashond te hebben om deel te nemen aan de activiteiten, bastaardjes zijn evengoed van harte welkom. Er zijn echter uitzonderingen. Voorzitter Cornelia Verheugt vertelt dat er nu en dan verzoeken binnenkomen om ongewenst gedrag van honden af te leren. Die verzoeken moet zij helaas afwijzen. Afleren van ongewenst gedrag vergt meestal een intensieve één op één aanpak en daar kan de club niet in voorzien. Het is natuurlijk wel goed om te weten dat de cursussen en trainingen die de club biedt ongewenst gedrag van honden kunnen voorkomen!

## Samen lekker bezig zijn

Vanaf het overdekte terras van het gezellige clubhuis kun je de verrichtingen van de honden en hun eigenaren op je gemak bekijken. Je ziet er inderdaad honden van allerlei rassen en grootte met hun baasjes aan het werk. Piepjonge puppy's krijgen hun eerste lessen in gehoorzaamheid, het is zeg maar de kleuterklas van de vereniging.

Even verderop leren honden die hun nestharen, melktandjes en puppystreken ontgroeid zijn de nodige zaken bij. Zo kunnen zij opgroeien tot fijne en sociale dieren die goed weten wat wel en niet van ze verwacht wordt. Maar je ziet op het terrein ook mensen die gewoon plezierig bezig willen



zijn met hun honden. Het is duidelijk dat honden graag bezig willen zijn, uitdagingen nodig hebben. Vooral voor intelligente, beweeglijke werkhonden is een paar keer per dag uitlaten lang niet voldoende. Voor deze dieren is het goed om ze alert te houden, nieuwe dingen aan te leren. Daar is het hindernissenparcours goed voor, zo kunnen de honden hun leergierigheid botvieren en hun harten ophalen aan volop actie. Eigenaren verzinnen steeds nieuwe spelletjes die weer een uitdaging zijn voor hun honden. Zulke spelletjes kunnen de band tussen mens en hond onderhouden en versterken. Dat de honden er veel plezier in hebben is overduidelijk, elke zaterdagochtend staan ze te popelen om met hun baasjes aan de slag te gaan.

#### Clubliefde

Kynologenclub De Baronie heeft honden en hun eigenaren dus veel te bieden.

Maar er moet uiteraard zo nu en dan ook gewerkt worden. Het onderhoud van het clubhuis en het terras vergt de nodige aandacht en er moeten bardiensten gedraaid worden. Dat wordt per toerbeurt vrijwillig door de leden gedaan.

Eens per jaar krijgt de omgeving van het terrein een grote onderhoudsbeurt. Dan steken leden de handen uit de mouwen om de omliggende struiken te snoeien en zwerfvuil op te ruimen. Maar zo'n dag hard werken kan ook gezellig zijn, vooral als er lekkere hapjes en pannenkoeken geserveerd worden.

De club organiseert ook activiteiten zoals wandelingen voor honden met hun eigenaren, een jaarlijkse paasbrunch en een bingo. Ja, kynologenclub De Baronie is een vereniging met een natte neus: kernegezond!

- ❗ Wil je meer weten over deze vereniging?  
Ga dan naar [www.kcdebaronie.nl](http://www.kcdebaronie.nl)



## Oproep verenigingen / clubs

Middels een gratis lidmaatschap kunnen verenigingen kosteloos gebruik maken van het communicatieplatform van Stichting Wijkactiviteiten Breda-Oost op [www.breda-oost.nl](http://www.breda-oost.nl). Iedere editie portretteren we een aangesloten vereniging in dit blad.

#### Wilt u zich aanmelden?

Ga dan naar [www.breda-oost.nl/aanmelden](http://www.breda-oost.nl/aanmelden) of stuur een mail naar [info@link700.nl](mailto:info@link700.nl)

Losse verbanden als dansgroepen e.d. zijn ook welkom. U hoeft niet als officiële vereniging geregistreerd te staan, zolang u maar in verenigd verband activiteiten organiseert in Brabantpark en/of Heusdenhout.



*Iedere zwangerschap is uniek en dat verdient persoonlijke zorg!*

[www.ienova.nl](http://www.ienova.nl) - [info@ienova.nl](mailto:info@ienova.nl) - Tel: 06 - 510 077 69  
Spreekuur ook in de avonden: Wilhelminapark 9, Ignatiusstraat 4

# BREDA BINNENSTE BUITEN

## 2016: Het Jaar van de Molenleij deel 2

Tekst: Charles Schils, KNNV Breda

**Lees over een drukbezochte informatieavond, hoe de rivierdonderpad in de Molenleij verscheen en een oeverzwaluwkolonie eruit verdween, terwijl de geluidswal Heusdenhout wit kleurde.**

Op 21 april was er een informatieavond in Grand Café De Koffiemolen in de wijk Brabantpark. Zo'n 75 toehoorders waren aanwezig. 'Breda Binnenste Buiten' is een inspirerend project om natuur in de woonomgeving dichterbij de mensen te krijgen. Coördinator is Charles Schils van KNNV-Breda. Als inleiding gaf hij aan dat de studie van de Molenleij dient als pilot. Samen met de studie van de zeven andere Bredase stroomgebieden kan dit uiteindelijk leiden tot een mooi boek. Hierna liet voorzitter Wiet Kerkhoven vier sprekers een toelichting geven over de Molenleij.

### Geschiedenis

Wim Joosen (Werkgroep Heusdenhouts Historie) maakte duidelijk dat de mens altijd al heeft ingegrepen in zijn omgeving en dus natuur en landschap beïnvloedt. Met voorbeelden liet hij zien dat het landschap van de Molenleij het resultaat is van een steeds veranderend samenspel tussen mens en natuur.

### Waterschapsaspecten

Marco Beers (Waterschap Brabantse Delta) bevestigde dit door eigentijdse voorbeelden te noemen. Eerst zijn meanderende beken rechtgetrokken om water snel af te kunnen voeren. Nu moet water worden vastgehouden, natuur ontwikkeld en mogen beken weer kronkelen.

### Ruimtelijke ontwikkelingen

Wouter Schuitema en Jeroen Stoutjesdijk (Gemeente Breda) illustreerden het belang van een samenhangende bekenstructuur voor de kwaliteit van flora en fauna en voor de migratiemogelijkheden van planten en dieren. Waterdynamiek is hierbij belangrijk.

### Natuur - flora en fauna van de Molenleij

Erik van der Hoeven (KNNV-Breda) liet een reeks foto's zien van planten, schimmels en dieren in en bij het water. Hierdoor werd goed duidelijk welke biodiversiteit nu nog aanwezig is. De nog bestaande biotopen bieden mogelijkheden om die biodiversiteit verder te ontwikkelen. Inmiddels is het project goed op stoom gekomen. Verschillende natuurgroepen zijn actief en stropen de omgeving van het stroomgebied af op zoek naar allerlei planten en dieren.



### Knolsteenbreek

Een mooi beeld: duizenden exemplaren van deze toch zeldzame plant, begin mei in bloei op de geluidswal Heusdenhout. In ons land best zeldzaam. Verheugend dat voor deze plant die de laatste 50 jaar in aantal sterk achteruit is gegaan, door de aanleg van de geluidswal een milieu gecreëerd is waar de plant zich thuis voelt.

*Foto rechts: Een witte wolk Knolsteenbreek op geluidswal Heusdenhout, niet om te plukken!*





### Oeverzwaluwen

Er wordt druk gebouwd in de omgeving van het Breepark, het nieuw aangelegde recreatiegebied tegen de Bavelse Berg. Te midden van al die drukte had zich een kleine kolonie oeverzwaluwen gevestigd in een gegraven poel met een steile wand. Leden van de vogelwerkgroep telden 41 gaten in de wand (vorig jaar hadden ze er blijkbaar ook al gebroed) en namen twaalf oeverzwaluwen waar. Oeverzwaluwen keren in de lente terug van hun overwintering in Afrika. Helaas is door onachtszaamheid deze kolonie bij grondwerkzaamheden enkele dagen later vernietigd. Hiervan is aangifte gedaan omdat zo'n kolonie beschermd is, die zeker in het broedseizoen niet verstoord mag worden. Ook jammer voor de bezoekers van de evenementen in het Breepark, want een flinke kolonie oeverzwaluwen vangt per dag wel enkele kilo's muggen.

### Belangstelling?

Er worden allerlei activiteiten georganiseerd, zoals inventarisaties, natuurwandelingen en een fietstocht. Ook wordt er aan een film gewerkt die half december vertoond gaat worden, op de slotavond van dit "Jaar van de Molenleij". Kijk op [www.bredabibu.nl](http://www.bredabibu.nl) voor activiteiten, recente vondsten of geef u op om mee te doen.

### Rivierdonderpad

Spectaculair was de vondst van de Rivierdonderpad in de vistrap vlak bij het Florijn College, waar de Molenleij in de singels uitmondt.

Hoewel de naam anders doet vermoeden is dit geen pad, maar een klein visje van 5-10 cm. Er werden er drie gevonden, blijkbaar zit er een kleine populatie. Het was pas de tweede vangst in de regio Breda.

Bijzonder aan de vangst is dat deze vissen alleen voorkomen in een stenige omgeving als het water snel stroomt en redelijk zuurstofrijk is. De waterkwaliteit moet toch echt wel redelijk goed zijn, wil deze vis zich vestigen. En dat is met de Molenleij in het verleden wel anders geweest.





**KIES VOOR EEN KINDEROPVANG DIE BIJ U PAST!**

**KDV**

- PeuterPaleis / Peuterspeelzaal
- Knusse babygroep
- Coffee to go
- Kapper
- Kinderyoga
- Dansles
- Warme maaltijden

Bel voor vrijblijvende informatie naar:

📞 076 - 541 03 28

T 076-541 03 28 | info@bellefleur.nl | www.bellefleur.nl

# NIEUWBOUW DE LEYSTROOM

De Leystroom sluit aan bij groen Brabantpark en Heusdenhout

Eenieder die recent de Lage Kant is gepasseerd, kan er niet omheen: de bouw van het nieuwe zorgcentrum van De Leystroom vordert met rasse schreden. Het eerste metselwerk is afgerond en het ontwerp van architectenbureau Rothuizen uit Breda wordt zichtbaar.

Het ontwerp zoekt nadrukkelijk de verbinding met de groene wijken Brabantpark en Heusdenhout. Natuurlijke materialen worden gecombineerd met warme kleuren en transparante verbindingsgangen, die zicht bieden op de groene omgeving. Een bijzondere element in het ontwerp is te vinden bij de entree, waar een zogeheten 'wintertuin' wordt gerealiseerd. Een groot glazen dak en veel natuurlijke elementen zorgen voor een groene sfeer bij binnenkomst in het gebouw.

Het thema 'groen' staat centraal en dat sluit naadloos aan bij de visie van De Leystroom. Vorig jaar is vol overtuiging de Green Deal van de gemeente Breda ondertekend: De Leystroom draagt graag z'n steentje bij aan duurzaamheid.

Zo wordt het nieuwe zorgcentrum deels voorzien van een sedumdak. Een sedumdak is een dak waar sedum overheen groeit. Maar wat is dan sedum? Sedums zijn vetplanten. Deze vetplanten zijn zo sterk dat ze tegen langdurige droogte en warmte kunnen. Het effect van het zonlicht en de regen wordt door de planten weggenomen, de temperatuurschommeling van het dak wordt verkleind en geluid wordt gedempt. Sedum zorgt ervoor dat de dakbedekking zeker twee tot drie keer langer mee gaat en is daardoor dus duurzaam op diverse vlakken.



De nadruk op groen wordt ook versterkt door de binnentuin waar het veilig en prettig vertoeven is voor cliënten en bezoekers. Onderzoek heeft aangetoond dat een groene omgeving bijdraagt aan kwaliteit van leven. Een ruime, parkachtige binnentuin van maar liefst 1150 m<sup>2</sup> zal ingericht worden door De Rooy Hoveniers uit Dussen. Dit hoveniersbedrijf won in 2014 nog de landelijke prijs voor 'Tuin van het jaar' en heeft ruime ervaring in de zorgsector. De opdracht die zij hebben gekregen was helder: de tuin moet vooral een lust voor het oog worden voor iedereen. Het ontwerp is veelbelovend: de tuin is dementieproof en de groenbeleving is optimaal voor cliënten en bezoekers. De tuin kan een plaats zijn om te ontmoeten of juist om zich terug te trekken. Daarnaast worden de zintuigen geprikkeld en beleving gestimuleerd, iets wat voor de kwetsbare, dementerende ouderen erg waardevol is.

**i** Bent u ook geprikkeld om meer te weten te komen over De Leystroom? Neem dan een kijkje op de website, [www.deleystroom.nl](http://www.deleystroom.nl)



# CJG BREDA

**'Van complimenten ga je stralen'**

Het is buiten 26 graden en toch wil je kind met een dikke trui aan naar school. Je dochter van 7 wil make-up gebruiken en jij vindt haar hiervoor nog te jong. Als ouder kun je met je kind behoorlijk van mening verschillen over welke kleding passend of smaakvol is. Hoeveel ruimte geef je je kind om zelf te bepalen wat het draagt en vanaf welke leeftijd? Hier wat tips van Daniëlle Ritsema en Lydia Sprangers van CJG Breda.

Jonge kinderen moeten nog leren wanneer je welke kleding draagt. Je moet ze soms bijsturen opdat ze niet te warm of te koud gekleed gaan. Laat je kind weten wat wel goed is aan zijn keuze. Bijvoorbeeld: 'Wat heb je mooie kleuren bij elkaar gezocht, het is hiervoor nu alleen te warm (of te koud).' Je kind voelt zich hierdoor gewaardeerd.

Vanaf groep 6, 7, 8 zijn kinderen gevoeliger voor wat 'hoort' in de klas. Ze willen meer zelf bepalen wat ze dragen. Je kunt de keuze beïnvloeden door ze te laten kiezen uit verschillende outfits.

Als jij je kind te jong vindt voor bepaalde kleding of make-up, leg dan uit waarom. Spreek een leeftijd af waarop het wel mag.

Is je kind te licht of te zwaar? Ook dan kan het er prachtig uitzien. Zeg dit ook regelmatig. Je kunt tegelijkertijd je zorg uitspreken en helpen om aan te komen of af te vallen. Schakel eventueel hulp van een deskundige in.

Soms worden kinderen gepest om hun uiterlijk. Neem dan de tijd om te luisteren naar je kind. Neem zijn verhaal serieus.

Vraag wat het zelf vindt en leg uit dat niet iedereen alles even mooi kan vinden. Leer je kind voor zichzelf op te komen en zorg dat het in zichzelf blijft geloven.

Stuur je kind elke dag met een boost naar school door een compliment te geven. Van complimenten gaat je kind stralen.



- i** CJG Breda is er voor kleine en grote vragen over opvoeden en opgroeien. Wil je eens verder praten over dit of een ander onderwerp? Neem contact op met Lydia (foto links) of Daniëlle (foto rechts).

**Lydia Sprangers (0-4 jarigen):**

lydia.sprangers@cjgbreda.nl / 06-52505708

**Daniëlle Ritsema (4-12 jarigen):**

danielle.ritsema@cjgbreda.nl / 06-34924520  
www.cjgbreda.nl



**Urkstraat 5**  
4817 AR Breda  
Tel.: 076-5710372  
Fax: 076-5715298

**Reparaties en APK-keuringen alle merken**  
**Verkoop van nieuwe en gebruikte onderdelen**  
**Gespecialiseerd in Citroën en Peugeot**



# EERLIJK EN HEEL LOKAAL!

Interview en tekst: Gytha Muller

**Er is steeds meer aandacht voor eten dat eerlijk is: lokaal geproduceerd en met respect voor mens en milieu. Een van de ondernemers hier in de wijk die hier op inspeelt is Mariëlle Horsten. Met haar bedrijfje Bredaas ZoetZuur&Zout verwerkt ze (overschotten van) groenten en fruit, die in Breda en omgeving geteeld worden, tot lang houdbare producten.**

Er zijn ondertussen steeds meer leveranciers van oogst zoals boeren, stadslandbouwers en particulieren. En ook het aantal afnemers van de producten stijgt, waaronder restaurant de Egelantier, restaurant Wolfslaar, Ravanello, verschillende boerderijwinkels en veel particulieren. Ik ging bij Mariëlle langs voor een interview om meer te weten te komen over Bredaas ZoetZuur&Zout.

#### **Wat voor producten maak je met Bredaas ZoetZuur&Zout?**

Het assortiment bestaat vooral uit jam, gelei, chutney, tafelzuur en vruchten op siroop. Hierbij gebruik ik inkoken, suiker en azijn om producten houdbaar te maken, waardoor er geen conserveermiddelen nodig zijn. Ik gebruik ook drogen als manier van conserveren. Zo kun je aardbeienpuree drogen tot fruitleer, dat je als snoep kunt eten of als ijsdecoratie kunt gebruiken. Van appelschijfjes maak ik door drogen gezonde 'chips', en van gedroogde kruiden en zeezout maak ik Bredaas kruidenzout. Tot slot zet ik groenten en fruit op azijn, zoals kersen en Oost-Indische kers.

Mijn uitgangspunt is dat alle producten buiten de koelkast en vriezer houdbaar moeten zijn. Op die manier kun je producten een lange tijd bewaren zonder dat er energie voor nodig is. Ik vind het leuk om een twist aan de producten te geven. Gewone aardbeienjam kan een boer zelf maken, dus vind ik het een uitdaging om andere varianten uit te proberen. Ik heb bijvoorbeeld aardbeienjam met balsamico-azijn gemaakt en

met verse muntblaadjes. Als mensen het etiket zien zijn ze verrast maar als ze het eenmaal geprobeerd hebben komen ze wel terug voor meer. Mensen kunnen zich lastig voorstellen hoe iets smaakt door alleen de ingrediënten op het etiket te lezen. Nu zet ik op het etiket hoe het te combineren is, maar ik wil daar op de website meer informatie over gaan geven. Of een flyer erbij geven met tips voor gebruik.

#### **Hoe lang bestaat Bredaas ZoetZuur&Zout al?**

In november 2014 ontstond het idee en in april 2015 stond ik samen met Olga Kroes op de voorjaarsmarkt in Ulvenhout. Olga is onder andere lid van Breda DuurSaam en begeleidt van daaruit initiatieven die te maken hebben met lokaal voedsel. Zij heeft mij geholpen met opstarten en heeft veel kennis van moestuinieren, inmaken en ook wildplukken.

#### **Hoe ontstond het idee voor Bredaas ZoetZuur&Zout?**

Ik heb een achtergrond in levensmiddelentechnologie en landschapsarchitectuur en was al een tijdje op zoek naar hoe ik mij nuttig kon maken. Van daaruit heb ik mij aangesloten bij het netwerk Stadslandbouw in Breda en in 2014 was ik bij de oprichting van de Bredase Kruidenakker. Hier worden kruiden geteeld door en voor Bredanaars, iedereen kan meedoen. Door na te denken over welke producten we zouden kunnen maken van die kruiden ontstond bij mij het idee om een soort inmaakservice voor andere stadslandbouwers, boeren en particulieren te starten. Dat idee is verder ontwikkeld tot Bredaas ZoetZuur&Zout.

#### **Met wie werk je allemaal samen? Komen de mensen ondertussen naar jou toe, of ga je nog bij ze langs om groenten te halen?**

Tot nu toe haal ik het meeste nog zelf op. Maar soms belt iemand: "Ik heb hier nog een zak kweeperen, kun je daar iets mee? Dan geef ik het zo bij je af." Dat is een beetje hoe het uitkomt. In de korte tijd dat Bredaas ZoetZuur&Zout bestaat, heb ik al wel met een aantal boeren en organisaties een echte samenwerking opgebouwd.



### Je gebruikt oogst die eigenlijk niet verkocht kan worden?

Ja, particulieren en stadslandbouwers hebben over het algemeen geen verkoopkanaal tot hun beschikking, maar kunnen ook niet altijd al hun oogst zelf gebruiken. En op een gegeven moment is er té veel om uit te delen aan familie en vrienden.

Voor de kleinschalige boeren aan de rand van de stad geldt voor een deel hetzelfde. Ze zijn te klein voor de veiling en/of zoeken juist het contact met mensen in de stad. Ze hebben te weinig overschot voor grote voedselverwerkers en hebben vaak niet de kennis of apparatuur om er zelf producten van te maken.

### Wat wil je eigenlijk bereiken met Bredaas ZoetZuur&Zout?

Afgelopen jaren is me steeds duidelijker geworden dat veel mensen maar weinig kennis hebben van hun voedsel. Waar het vandaan komt, wat er in zit en wat dat dan betekent. Daarnaast verspillen we ongeveer de helft van ons voedsel. Ik wil graag mensen hier bewuster van maken. Door workshops wil ik ook de vaak verloren gegane kennis over het conserveren van voedsel weer onder de aandacht brengen. Aan deze boodschappen zit ook het verhaal van de seizoenen vast. Op een gegeven moment zijn niet alleen de aardbeien op, maar ook de jam die ik er van gemaakt heb. Dat hoort er dan bij. Het is niet zo dat ik dan bij de groothandel aardbeien uit Spanje ga halen om toch nog jam te kunnen maken. Op is echt op. Dat is dus de boodschap van de seizoenen: wanneer groeit eigenlijk wat? En wanneer dien je wat te eten?

### Hoe vind je recepten en handleidingen voor de oude conserveringstechnieken die je gebruikt?

Door mijn achtergrond als levensmiddelentechnoloog had ik al wat theoretische kennis over de technieken en welke werking ingrediënten hebben. Olga heeft mij geholpen met praktische kennis en ervaring, want zelf had ik het nog niet zo vaak gedaan. Sommige recepten komen van haar, dan heb ik nog het internet en een aantal boeken over inmaken. Soms combineer ik recepten of maak ik ze helemaal zelf.

### Tot slot – wat zijn de toekomstplannen?

Ik ben gestart vanuit mijn eigen keuken thuis om te onderzoeken of Bredaas ZoetZuur&Zout wel een goed idee was. Het slaat aan, dus ik zoek nu evenwicht tussen meer produceren en het dan allemaal wel moeten verkopen. Daarom ben ik nu aan het kijken naar een productieruimte en apparatuur. Alles gebeurt nu met de hand, ook het labelen en verpakken, dus dat kost veel tijd en kan veel sneller. Gelukkig krijg ik wel hulp van een aantal vrijwilligers.

### Ga je ook nog je aanbod aan producten uitbreiden denk je?

Dat weet ik nog niet, dat hangt ook een beetje af van hoe het loopt. Voor een deel hangt het af van het aanbod aan oogst dat ik krijg. In eerste instantie ligt met name de focus op de producten gemaakt met de kooktechniek. Bij dit soort producten kan ik vooral ook mijn creativiteit als productontwikkelaar kwijt. Ik wil graag producten maken die ik zelf leuk vind.

### Dan zouden we bijna één ding vergeten: je geeft ook workshops waarin je mensen conserverings- en inmaaktechnieken leert, toch?

Ja. Dat moet nog wel een beetje vorm krijgen. Ik heb een aantal workshops gegeven op het gebied van fermenteren. Andere workshops zijn nog in ontwikkeling. Ik zou de workshops graag op boerenbedrijven geven, opdat we kunnen werken met de producten die daar geteeld worden en we binnen kunnen kijken in het bedrijf. De boeren kunnen dan zelf ook het verhaal achter hun product vertellen. Mensen die geïnteresseerd zijn in het volgen van een workshop kunnen contact met mij opnemen via de kanalen die bij de contactinfo genoemd staan.

**i** Meer informatie over Bredaas ZoetZuur&Zout is te vinden op de website, [www.bredaazz.nl](http://www.bredaazz.nl). Bredaas ZoetZuur&Zout is ook te vinden op Facebook. Voor bestellingen of meer informatie kan contact opgenomen worden via [mail@bredaazz.nl](mailto:mail@bredaazz.nl) of 06-10661880.



# KORT NIEUWS

## “Laat ze maar schuiven”

### Sjoelclub zoekt nieuwe leden

Elke week in wijkcentrum 't Houwke, Grote Houw 227 in Heusdenhout laten we ze schuiven. We zijn een gezellige groep schuivers die zich al jarenlang met deze echte Hollandse sport bezighoudt. Als u ook geïnteresseerd bent, kom dan op woensdagavond vanaf 19.15 uur kennis met ons maken en de sfeer proeven. Breng gerust uw buurvrouw, buurman, vriend, familielid of kennis mee! U bent van harte welkom, we hebben het dan over sjoelen.

**i** Voor meer informatie: dhr. en mevr. de Bruijn  
Tel. 076- 5876169

## Bridgeclub zoekt nieuwe leden

Gezocht: nieuwe leden voor onze “Bourgondische” Bridgeclub De Gesp voor het komende seizoen. (vrijdagavond in 't Houwke)

**i** Aanmelden of meer informatie bij:  
Marjan van Hout: 076 – 587 78 63 of bij  
Fred Spiering: 076 – 587 89 96.

## Zonnebloem zoekt vrijwilligers

Verschillende afdelingen van De Zonnebloem binnen de Regio Breda zijn dringend op zoek naar nieuwe bestuursleden. Elke afdeling wordt geleid door een bestuur dat bestaat uit een voorzitter, secretaris, penningmeester, bestuurslid bezoekwerk en bestuurslid activiteiten. Bestuursleden ondersteunen de vrijwilligers die in de afdelingen actief zijn.

Gezocht worden mensen die vanuit hun beroep of achtergrond beschikken over bestuurlijke kennis en/of vaardigheden en die deze capaciteiten als vrijwilliger in willen zetten voor mensen met een lichamelijke beperking.

De afdeling Breda Oost is een van de negentien afdelingen van de Regio Breda, waarvan tien in de stad Breda en negen in de omliggende gemeenten en dorpen.

De afdeling Breda Oost is dringend op zoek naar een voorzitter en een secretaris.

Op de site [www.zonnebloem.nl](http://www.zonnebloem.nl) kunnen belangstellenden algemene informatie vinden.

Uiteraard zijn wij bereid om aanvullende informatie te verstrekken en zullen wij u ook begeleiden bij het invullen van deze functie.

Belangstellenden wordt verzocht contact op te nemen met de heer Bart van der Leij, e-mail: [bartvanderleij@casema.nl](mailto:bartvanderleij@casema.nl) of Anton Hoeven, e-mail: [anton.hoeven@gmail.com](mailto:anton.hoeven@gmail.com). Ook kunt u desgewenst contact opnemen met het lokale afdelingsbestuur.



ALTIJD VERZEKERD VAN  
HET BESTE ADVIES

BIJ VAN GURP FINANCIËEL ADVIES HEEFT U IEDERE KEER MET DEZELFDE MEDEWERKER TE MAKEN. DAARDOOR ZIJN UW WENSEN EN OMSTANDIGHEDEN BEKEND EN KRIJGT U DESKUNDIG ADVIES OP MAAT.

WE KUNNEN SNEL EN ADEQUAAT INSPRINGEN OP UW VRAGEN EN EVENTUELE PROBLEMEN.



U KUNT BIJ ONS TERECHT VOOR O.A.:

- VERZEKERINGEN
- HYPOTHEKEN
- OUDEDAGSVOOR-  
ZIENINGEN
- CONSUMPTIEF KREDIET
- FINANCIËEL ADVIES
- AANGIFTE INKOMSTEN-  
BELASTING
- LOONADMINISTRATIE
- FISCAAL ADVIES
- BOEKHOUDING
- JAARREKENINGEN



## Nu ook spreekuur bij u in de wijk

Hethy Krijnen, Wendy Verhagen,  
Durvina Loosman, Marjolein Krijnen  
en Marloes Roovers

Wekelijks spreekuur bij  
Fysioteam Brabantpark,  
Heusdenhoutsestraat 18, Breda

[www.verloeskundigcentrum.nl](http://www.verloeskundigcentrum.nl)

Graaf Hendrik III laan 63 - 4819 CA Breda - 076 5657177 of 0900 - 1515



ATELIER  
**Zintuigeluk**

Koester het kind in jezelf



Heerlijk na schooltijd knutselen,  
tekenen en schilderen met allerlei  
materialen. We werken  
procesmatig, we ontdekken,  
onderzoeken en experimenteren.  
Fantasie en verwondering gaan  
hierbij hand in hand!  
Kom gerust een kijkje nemen...  
OOK VOOR KINDERFEESTJES!

Donderdag en vrijdagmiddag van 15.15 tot 17.15

## Kinderatelier Zintuigeluk

Heerbaan 220, Breda. 06-427471067  
chiara@zintuigeluk.nl [www.zintuigeluk.nl](http://www.zintuigeluk.nl)

Najaar 2016: Mindfulnessstraining voor kinderen



# COLOFON

Brabantpark Nieuws is een uitgave van Stichting Wijkactiviteiten Breda-Oost en wordt vier keer per jaar gratis huis-aan-huis verspreid in de wijk Brabantpark.

**Oplage:**

5.0 00 exemplaren

**Hoofdredactie:**

Leon Colbers

**Redactie:**

Leon Colbers, Gytha Muller, Ton Dunk, Ricky Zager e.a.

**Vormgeving / Prepress:**

Forcez B.V.

Leon Colbers & Marcus Braun

[www.forcez.nl](http://www.forcez.nl)

**Redactie en Advertentieverkoop:**

Stichting Wijkactiviteiten Breda-Oost

Kwekerijstraat 7

4817 MT Breda

Tel. 076 - 51 54 658

E-mail: [info@breda-oost.nl](mailto:info@breda-oost.nl)

[www.breda-oost.nl](http://www.breda-oost.nl)

De deadlines voor 2016 voor zowel Brabantpark Nieuws als Heusdenhout Nieuws zijn 15 juli en 28 november. Beide bladen verschijnen ongeveer drie weken na bovengenoemde data, behalve bij die van 15 juli, dan komen ze begin september uit. Dit heeft te maken met de zomervakantie.

Kopij en ideeën kunt u inleveren via [info@breda-oost.nl](mailto:info@breda-oost.nl)

De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden stukken in te korten. Ook zal niet alles geplaatst kunnen worden door ruimtegebrek. Overname van (delen van) artikelen is mogelijk, na vooraf overleg met – en uitdrukkelijke toestemming van – de hoofdredacteur en met bronvermelding.

De inhoud van Brabantpark Nieuws is met zorg samengesteld. Desondanks zijn fouten of omissies mogelijk. Uitgever en redactie zijn niet aansprakelijk voor eventuele hieruit voortvloeiende schade.

## Zager

teksten

Ricky Zager, Tekstschrijver  
Grote Houw 28  
4817 RH Breda  
076 - 571 85 19  
[zagerteksten@wmail.com](mailto:zagerteksten@wmail.com)

*U vraagt, ik schrijf!*

Ook voor zakelijk Engels bent u aan het juiste adres.

Webteksten  
Brochures  
Verslagen  
Brieven  
Reportages  
Interviews  
Flyers  
Advertenties



*Maak vrijblijvend een afspraak om te kijken wat ik voor u kan betekenen.*

Brabantpark  
Heusdenhout

# Zwanger? Gefeliciteerd!

En op zoek naar opvang? Dan ben je bij Kober kinderopvang aan het goede adres. Wij bieden opvang aan kinderen van 0 tot 13 jaar, vaak dichterbij dan je denkt. Wist je dat we alleen al in de omgeving Heusdenhout & Brabantpark zes locaties hebben?

## Interesse?

Laat het ons weten via telefoon (076) 504 56 05 of stuur een e-mail naar [serviceteam@kober.nl](mailto:serviceteam@kober.nl). **We regelen het voor je.**



**Kober**  
kinderopvang

[www.kober.nl](http://www.kober.nl)



## Para Medisch Centrum Heusdenhout

Wilderen 2, 4817 VG Breda

Tel: 076-5873300

email: [pmc@pmc-heusdenhout.nl](mailto:pmc@pmc-heusdenhout.nl)

website: [www.pmc-heusdenhout.nl](http://www.pmc-heusdenhout.nl)

## Zorg op maat onder één dak:

- Fysiotherapie, kindersfysiotherapie, geriatriefysiotherapie, psychosomatische fysiotherapie, manuele therapie, sportfysiotherapie, neurorevalidatie en FysioFit.
- Beweegprogramma's voor Parkinson, beroerte, MS, diabetes, COPD, hart- en vaatklachten, oncologie, individueel of in groepsverband.

Ruime parkeergelegenheid, buslijn 1 en 7 stoppen voor de deur.

## Naast fysiotherapie zijn de volgende praktijken in het gebouw gevestigd:

ergotherapie, logopedie, podoposturaaltherapie, dieetadvies, psychologiepraktijk, Thebe thuiszorg en praktijkondersteuning dr. Schueler.

**PMC HEUSDENHOUT – EEN GEVESTIGDE NAAM IN BRED!**

