rond 't Hofke

Wijkblad voor alle inwoners van Oud Tongelre

62e jaargang **nr. 4** - april **2026**



Natuurproject Karpendonk:
Aanleg ecologische verbindings-zone

Prentenboek Lizzy:
Doneer aan SeaSheperds voor natuurbescherming

Troep Troopers:
Samen maken we Eindhoven schoner!

ASF Nails

Groothandel & opleiding
Nagelstyling



U vindt ons op: De Pinckart 11b te Nuenen

Mijn Hobby Winkeltje

Uw adres voor o.a.:

- Haken
- Breien
- Quilten
- Borduren
- Haakpaketten

En heel veel accessoires!



Maandag
12.00 - 17.00 uur
Dinsdag t/m vrijdag
10.00 - 17.00 uur
Zaterdag
10.00 - 14.00 uur

U kunt ons vinden op:

De Pinckart 11b Nuenen
(in het pand van **ASF Nails**)
Tel: 040 - 29 82 274

www.mijnhobbywinkeltje.nl

de Limbeek

AUTOBEDRIJF

VERKOOP VAN VOLVO-OCCASIONS
OOK VOOR VOLVO ONDERHOUD

Lijmbeekstraat 247A Eindhoven www.delimbeek.nl 040 245 25 77

Tabaksspeciaalzaak

RENATA

Voor deskundig advies
en goede service



Ook voor E-sigaretten en Loterijen bent u bij ons aan het juiste adres.

Groot assortiment 2e sortering sigaren
Het adres voor al uw rookwaren

Tongelresestraat 144 • Tel. 06-84 30 08 82
Email: renatasigaar@hotmail.com

Ook adverteren in

rond 't Hofke ?

Stuur dan een email naar
rondhethofke@gmail.com

Pedicurepraktijk

Jolanda Visser Medisch Pedicure
Ellen de Ruiter Medisch Pedicure

Adres:
Daalakkersweg 2-54/2-56
5641 JA Eindhoven

Voor informatie of het maken van een afspraak kunt u bellen naar 06-46031078

Colofon

Rond 't Hofke is een zelfstandig wijkblad en wordt verspreid in de wijk Oud-Tongelre en omgeving.
Oplage 3000 exemplaren

Secretariaat:
Postadres: 't Hofke 15, 5641 AH Eindhoven
Mailadres: rondhethofke@gmail.com
Website: https://rondhethofke.nl

Redactie
Redactievoorzitter:
Sjaak Kommers (040 281 21 93)
Secretaris:
Ine Brans
Redactieleden:
Tonny van den Boomen, Jan van den Bosch, Lian van Hout, Wietske Pennings, Jos Rovers, Riet Smulders, Ans Verheijen, Jan Swinkels

Vormgeving/layout:
Paul Kemper/Marjolein Versfeld/Drukkerij Snep

Bezorging:
Sjaak Kommers (040 281 21 93)

Heb je een NEE/NEE-sticker op je brievenbus, maar wil je het wijkblad WEL ontvangen? Stuur een mailtje met je naam en adres naar rondhethofke@gmail.com. Je krijgt dan een sticker in de bus en onze bezorger wordt ingelicht dat ook bij jou het wijkblad voortaan bezorgd moet worden.

Advertenties:
Sjaak Kommers
Mailadres: rondhethofke@gmail.com

Beheer website:
GeertJaap Scherpenzeel

Drukkerij:
Drukkerij Snep, Eindhoven

Bankrekeningnummer
NL07 RABO 0178 2259 83
t.n.v. Wijkblad Rond 't Hofke

Volgende editie:
Kopijdatum: 11 april 2026
Bezorging: ± 28 april 2026

Mail je bericht naar rondhethofke@gmail.com uiterlijk op de kopijdatum om 18.00 uur.
De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden kopij naar eigen inzicht te bewerken en/of in te korten. Foto's (JPG, PNG, TIFF, EPS) moeten van afdrukkwaliteit zijn. Idealiter vanaf 500 KB en apart, dus als bijlagen, worden meegestuurd. Grote bestanden of foto's tegelijk stuur je via wetransfer.com.

Abonnementsprijzen:
Alleen per kalenderjaar en bij vooruitbetaling
Postabonnement € 40,00
Bezorgabonnement € 30,00
Opgave bij penningmeester 040-281 05 90

Belangrijke telefoonnummers:
Algemeen alarmnummer: 112
Huisartsenpost: 088-876 51 51
Tandartsenpost: 040-311 19 15
Politiebureau Algemeen, geen spoed: 0900-8844
Gemeente Eindhoven: 14 040

Omslagfoto:
Lian van Hout

van de **Redactie**

Nieuw!

'Nieuw', staat er boven dit redactieartikel. Waarom dit onderwerp? We gaan even uitleggen wat de aanleiding was.
Rijdend in regenachtig weer en gure wind zien we ze plots op de middenberm. Nog klein steken ze parmantig hun kopjes boven de grond. Ze doorstaan fier alle weerperikelen en veelbelovend staan ze daar om ons enkele weken later te verrassen met een schitterende gele oase. U begrijpt het al, de narcissen, ook wel paaslelies genoemd. Het zijn lentebodes, ze zijn frisgroen, kanariegeel en helemaal nieuw. Net zoals de bladeren aan bomen, planten en struiken. De natuur maakt een nieuwe start en ziet er weer splinternieuw uit, daarom staat er 'nieuw' boven dit artikel. Alles begint opnieuw en wij genieten daarvan.
Enkele maanden geleden startten wij zo ook het nieuwe jaar. Wij kregen weer een nieuwe kans. We maakten nieuwe plannen. In het voorafgaande jaar hebben we geleerd wat anders moet. Door die ervaring rijk geworden, zijn we gaan proberen niet meer dezelfde fouten te maken. Wij zijn blij met het nieuwe jaar en de nieuwe mogelijkheden.
Nieuw past ook heel goed bij Sectie-C. In de toekomst gaat er gebouwd worden op dat terrein. In ons maartnummer stond een artikel over werkzaamheden van de Radicale Wegbereiders. Deze groep bestaat uit 10 Sectie-C-ers en 10 buurtbewoners. Stichting Sectie-C is opgericht door de huurders. Deze Stichting organiseert activiteiten zoals de Dutch Design Week. Nu er gebouwd gaat worden op het terrein, komen wonen en maken bij elkaar op één terrein; dat kan wrijving geven maar ook iets moois, iets nieuws opleveren. De hekken gaan straks verdwijnen en wat gebeurt er dan? De Radicale Wegbereiders gaan Sectie C–ers en buurtbewoners met elkaar in contact brengen. Rond 't Hofke houdt u op de hoogte van al het nieuws op Sectie-C.

Veel leesplezier.



Bergen Taxi Eindhoven

Taxi & Groepsvervoer
Snel & Betrouwbaar

040 - 290 84 84

Tongelresestraat 322 • 5642 NE Eindhoven
www.bergentaxi.nl • info@ bergentaxi.nl





We doen het samen

Een fijne en gezonde omgeving is de basis voor ontwikkeling.

- We werken met continurooster van 8.30-14.30 uur. Op woensdag tot 12.30 uur
- Wij bieden naschoolse activiteiten (sport, creativiteit, techniek) aan.
- Ook verzorgen wij iedere dag gratis schoolfruit.
- Er is een actieve kinderraad zodat zij actief mee kunnen denken hoe wij de school nog beter kunnen maken.



Zin in leren

Wij zijn trots op onze school, de kinderen en ons team.

- Ervaar onze school eens op een open dag of struin eens door onze website of facebookpagina.
- Wij maken gebruik van methodes die aansluiten bij onze visie waardoor kinderen geprikkeld worden en met enthousiasme leren en ontwikkelen.
- Heeft u toch nog vragen, wilt u nader kennismaken of uw kind aanmelden op onze school? Bel of mail ons voor een rondleiding of een persoonlijk gesprek.



Worden wie je bent

We willen voor ieder kind passend onderwijs bieden en zetten ons daar vol voor in.

- In de klas zitten meerdere leer- en ontwikkelniveaus samen, zodat de kinderen nog meer van en met elkaar leren.
- We vieren de verschillende culturen bij ons op school en leren hierover van en met elkaar.
- Voor kinderen die dat nodig hebben bieden we logopedie, ergotherapie, extra uitdagend werk of herhalingswerk aan doormiddel van compacten en verrijken.



't Karregat

- Urkhovenseweg 6
- 5641 KE Eindhoven
- T. 040-281 03 26
- E. info@bs-karregat.nl
- W. www.bs-karregat.nl





Anouk en haar team
laten je stralen!

THE GLAMBAR
BY ANOUK

Tongelresestraat 427
5641AV Eindhoven
040-2027061



Boek 24/7 online jouw afspraak
www.theglambarbyanouk.nl

Sectie-C
In het nieuws



Interview met Alfred Valk van studio Valk







Tijdens de DDW 2025 bezocht ik de studio van Alfred op Sectie C. Zijn mooie leren tassen hadden mijn aandacht en ik vroeg hem of hij geïnteresseerd was in een interview voor ons wijkblad. Hij reageerde daar positief op en zo kwamen we tot een afspraak. Alfred groeide op in Zwolle waar hij een jaar de schilderschool volgde en daarna koos hij voor MTS bouwkunde. In Eindhoven ging hij studeren aan de Academie voor Industriële Vormgeving. Na ruim drie jaar stopte hij met de opleiding, hij voelde zich niet happy na het overlijden van zijn vader. Alfred is toen bij de Efteling gaan werken. Met een groep kunstenaars werkte hij in een modelwerkplaats in Beek en Donk aan een prototype voor de Droomvlucht. Bij dit bedrijf worden modellen gemaakt voor pretparkattributen. In het algemeen bestaat het materiaal uit een houten skelet dat met schuim wordt opgebouwd. Behalve voor de Efteling wordt er ook gewerkt voor pretparken als Euro Disney en Asterix en Obelisk. Voor de film Shrek werden in de modelmakerij eveneens figuren gemaakt. Vanaf 2005 is Alfred drie dagen per week les gaan geven aan de Design Academy. Hij adviseert en helpt studenten in de kunststofwerkplaatsen.

In de coronatijd huurt Alfred een lokaal in een oude school waar hij rustig kan gaan werken. Hij begint met het maken van een 3D kastje. Als hij dozen met leerrestanten van een meubelfabriek krijgt, gaat hij aan de slag met het maken van tassen. Eerst moet hij de techniek onder de knie krijgen. Vervolgens naait hij de eerste tas van twee lappen leer. Daarna volgen tassen voor familie en vrienden. Na 2 jaar gaat hij een atelier huren op Sectie C. In zijn werkplaats staan een paar robuuste naaimachines waarmee hij de mooiste tassen maakt. Ze hangen er in allerlei kleuren en maten. Op bestelling maakt Alfred ook tassen voor laptops en zadeltasjes. Tijdens de DDW 2025 heeft hij veel tassen verkocht. De prijzen zijn zeer redelijk. Misschien gaat Alfred dit jaar meedoen met kunstmarkten in Arnhem/Nijmegen. Het is mooi om een nieuwe uitdaging aan te gaan. Het was een aangenaam gesprek in het knusse atelier van Alfred.

Ans Verheijen



in gesprek met...
Lennie van Vugt



Over een oud kasteel en moderne kunst in het Wasven

Verscholen tussen de Wasvenboerderij en de wereldboom ligt een plek die door wandelaars nog wel eens over het hoofd wordt gezien. Het is de exacte locatie van het kasteel dat daar ooit heeft gestaan. Over de geschiedenis van dat kasteeltje is al veel geschreven, ook in Rond 't Hofke. Maar wat niet iedereen weet is dat op die plek nu een aantal moderne kunstwerken te zien zijn die een rechtstreekse verwijzing zijn naar het oorspronkelijke kasteel. In dit interview vertelt de Tongelrese kunstenares Lennie van Vugt hoe deze bijzondere kunstwerken tot stand zijn gekomen en welke ideeën eraan ten grondslag liggen.

Een beuk van 100 jaar oud

„Het begon allemaal met Alfred van Kempen", vertelt Lennie, „die namens de 'Stichting De beuk erin' kwam vragen of ik een blijvende herinnering kon maken aan de beukenlaan. Het werk moest gemaakt worden van een beuk die om was gegaan. Een week later werd er bij mij een enorme beukenstam afgeleverd. Toen ben ik gaan nadenken. Die beuk was meer dan 100 jaar oud en hoe mooi zou het zijn als mensen in de stam zouden kunnen zitten? Dan zit je ook in de geschiedenis van die boom, dus heb ik er een soort stoel van gemaakt. Maar dat vond ik toch een beetje weinig, dus toen heb ik ook een vuur gemaakt en een aantal ballen van beukenhout. Van dit alles is nu alleen het vuur nog intact, dat aan het begin van de tuin staat. Beuk is geen hardhout, dus dat rot uiteindelijk weg.

„Waarom werd jij benaderd?"

„Omdat 'De beuk erin' een burgerinitiatief was, vond de stichting het belangrijk dat ik ook uit Tongelre kom en binding heb met het gebied."

De contouren van het kasteel

„Op het moment dat de stichting eigenaar werd van de Wasvenboerderij", vervolgt ze, „was een van de eerste acties het met bierkratjes markeren van de omtrek van het kasteel. Tegelijkertijd werd er een archeologisch onderzoek gestart en vond men





een put uit de elfde eeuw. Daardoor werd het een belangrijke historische plek. De Wasvengroep wilde daar graag iets mee doen en zo kwamen ze weer bij mij terecht. Het idee was om met groen de contouren van het kasteel aan te geven en er moest iets in de binnenruimte komen. Uiteindelijk heb ik van cortenstaal twee romaanse bogen gemaakt op de plek van de torens. Het staal is helemaal opengewerkt zodat je van binnen naar buiten kunt kijken. Tussen de twee torens was destijds een bordes en daarom heb ik daar twee cortenstalen corridors gemaakt met een hek erin waarin de vlag van Tongelre wordt uitgebeeld. Het was de bedoeling dat alles begroeid zou worden met beuken. Die zijn toen door Soontiëns geplaatst en ze waren nog heel klein. Eigenlijk ziet het er nu pas uit zoals het was bedoeld. Soontiëns heeft trouwens sowieso een belangrijke bijdrage geleverd aan het realiseren van dit project."

Nog veel meer ideeën

„Bij de feestelijke opening heb ik op de zuilen bij de ingang van het kasteel twee valkjes gezaagd, en ook de palen rond de speeltuin en het bakkershuisje hebben gezaagde figuren gekregen. Ik had natuurlijk nog veel meer ideeën, maar die waren moeilijk om te realiseren en vooral de financiering was een probleem."

„Waar had je dan aan gedacht?"

„Ik wilde in de binnenruimte een Perzisch tapijt maken van gekleurd grind. En een open haard met een hert erboven. Uiteindelijk heb ik nog wel wat andere dingen gemaakt in en rond het Wasven, bijvoorbeeld de kapstok bij het restaurant. Die heeft als bijzonderheid dat hij in de winter de jassen opwarmt door een koperen achterwand die boven een radiator hangt. Verder heb ik een informatiebord en de deuren van de vleermuiskelder gemaakt, met vleermuizen erop natuurlijk, maar dat kun je niet meer zien nu.

„De dynamiek van de werkgroep was echt van een heel hoog niveau," besluit Lennie. „Er was echt een visie en niets was gek genoeg. Ze waren heel pragmatisch en dachten in oplossingen en dat past wel bij mij. Het is ook een van de redenen waarom het Wasven zo'n succes is geworden, volgens mij."

Lian van Hout



Daphies







Houten wanddecoratie

www.daphies.nl info@daphies.nl



Kinderdagverblijf Lukkepuk

Zijn jullie op zoek naar kinderopvang:
Rust, dezelfde omgeving als thuis,
Structuur, altijd dezelfde begeleiders,
Kennis, professionele opvoeders,
Kleinschalig, één verticale groep,
dan zijn jullie van harte welkom.

Kleinschalig, rust, en kwaliteit is ons streven!
Voor meer informatie: **040-2810064**
Website Lukkepuk: **www.lukkepuk.nl**



Oefentherapie Cesar

Oefentherapie
slaapoefentherapie
bekkenoefentherapie
Adem- en Ontspanningstherapie
Craniosacraaltherapie
ACT
EMDR

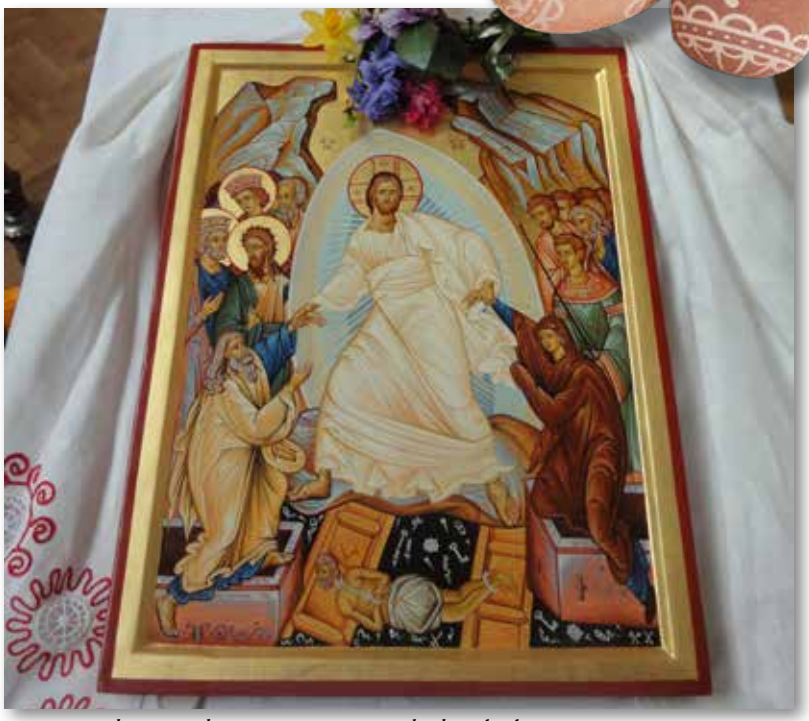
Marja Boerefijn
Pagelaan 7 (bij de Jumbo), 5641 CB Eindhoven
Telefoon: 06 44109579
E-mail: marja@cesar-tongelre.nl
Internet: www.cesar-tongelre.nl



momenten met
Hart, ziel en handen



Komende week is het Stille Week, een week van verstilling. Voor veel mensen betekent dat het herdenken van de gewelddadige dood van Jezus. In de verhalen uit de Bijbel lees je hoe hij als een soort kroonprins binnengehaald wordt in Jeruzalem (herdacht op Palmzondag). Vervolgens heeft hij daar zijn laatste ontmoetingen en maaltijd met zijn leerlingen (Witte Donderdag), wordt gearresteerd en maakt uiteindelijk een waanzinnig showproces door, afgesloten met een gruwelijke verstikkingsdood aan het kruis (Goede Vrijdag). Het verhaal eindigt met een mysterieuze verdwijning van het lijk uit het graf en de opstanding en verschijning van Jezus aan de leerlingen (Pasen).



icoon van de opstanding in een oosters-orthodoxe kerk

Voor sommige mensen komen daar geloofsbetekenissen bij, zoals dat hij voor onze zonden gestorven is, dat God de dood niet het laatste woord laat hebben of dat hij zich met de mensheid weer heeft verzoend. Een geloofsmysterie, net als de betekenis van Pasen, de opstanding van Jezus uit de dood. Een teken van leven, van Gods aanwezigheid onder de mensen, van zijn compassie met de mensen. Net zoals het beeld van het Laatste Avondmaal èn de maaltijd bij de eerste Paasdag het uitgangspunt zijn geworden voor de communie en het avondmaal in de christelijke kerken.

Maar het verhaal snijdt ook scherpe thema's aan die voor iedereen herkenbaar zijn, zoals macht, liefde en vriendschap, spot, verraad en verloochening, leven en dood, stilte, rouw en veerkracht. Thema's die telkens ook in onze levens terugkomen en je opnieuw kunt bezien. Je vindt de verhalen in de laatste hoofdstukken van de eerste vier boeken van het Nieuwe Testament, genaamd Mattheüs, Markus, Lukas en Johannes. Maar denk ook aan de jaarlijkse opvoering van de 18e eeuwse Matthäus Passion van J.S.Bach en het moderne passiespel 'the Passion.' Opeens blijken allerlei moderne liedjes prima in dit verhaal te passen!
Een interessant beeld dat vaak naast het beeld van het Laatste Avondmaal gezet wordt, is het beeld van de voetwassing (Joh 13:1-17). Oorspronkelijk was dat een ritueel van reinheid en gastvrijheid dat de gastheer verricht. Jezus wast de voeten van zijn leerlingen en zet daarmee de verhouding tussen leraar en leerling op zijn kop: Als ik, jullie Heer en meester, je voeten gewassen heb, moet je ook elkaars voeten wassen. (…) Waarachtig, ik verzeker jullie: een slaaf is niet meer dan zijn meester, en een afgezant niet meer dan wie hem zendt. Je zult gelukkig zijn als je dit niet alleen doet, maar er ook naar handelt.
Het beeld van de voetwassing is later uitgewerkt tot een oproep tot sociale gerechtigheid: behandel heer en slaaf, man en vrouw, kind en ouder gelijk. Doopsgezinde protestanten en Rooms-Katholieken verrichten dit ritueel nog steeds op Witte Donderdag. Meer naar ons persoonlijk toe, is het een oproep om te onderkennen van wie wij afhankelijk zijn en zo respect en dankbaarheid jegens hen te tonen. Aan wie of wat denk jij dan?

Feike Weeda
leraar levensbeschouwing Huygens Lyceum en voorganger De Kapel

carprof®
Garage voor alle merken

CARPROF
VAN DE VOORT

Urkhovenseweg 15, Eindhoven
040-281 36 36
vandevoort@carprof.nl
www.carprof.nl/eindhovenoost

de leukste, mooiste, grootste en gezelligste
brei-en haakwinkel van eindhoven

accessoires
brei- & haakgaren
workshops
advies en begeleiding

bloemendalwol



brei- & haakclub
wo: 10.00-12.30 uur
do: 19.00-21.30 uur

Openingstijden
dinsdag t/m zaterdag:
van 13.00 tot 17.00 uur
en tijdens de brei- & haakclub

www.bloemendalwol.nl
Daalakkersweg 2-22
5641 JA Eindhoven
040- 266 96 04
bloemendalwol@gmail.com.nl

Pedicure Praktijk
Tongelre

Astrid Thijs
Medisch en Oncologisch Pedicure

Cornelis Trooststraat 12 Eindhoven Tel: 06-25550265
www.pedicurepraktijk-tongelre.nl

friture
Thijsco

Poeijersstraat 2 - 5642 GC Eindhoven
Tel.: 040 - 281 39 27
E-mail: info@thijsco.nl

Tongelrese **Natuurwijzer**



Ekster met takken als bouwmateriaal.
Foto: Patrick Spruytenburg



Pimpelmees met nestmateriaal.
Foto: Patrick Spruytenburg

Er wordt weer flink gebouwd in Tongelre! Geen huizen van steen voor mensen, die er naar op zoek zijn. Maar woningen gebouwd door echte doe-het-zelvers zonder tekening. Vergunningtechnisch niet te doen.(Met uitzondering dan van mensen die noodgedwongen in een tentje met zeiltje in het bos leven).

Nee, de doe-het-zelvers zijn de vogels. Vanaf begin maart zijn er al heel wat soorten die een nest bouwen voor hun aankomend gezinnetje. Ze sjouwen allerlei bouwmaterialen bij elkaar.
Takken, grasstengels, touwtjes, mosjes, spinrag, haren, soms zelfs wat wij als mensen achterlaten in de omgeving. Plastic! En dat bouwen gaat zonder tekening, dat doen ze allemaal uit hun vogelkoppie. En ze hebben er ook nooit voor geleerd. Ze bouwen het gewoon! Bijzonder toch, als je er over nadenkt.

Een staartmees bijvoorbeeld bouwt zijn nestje van fijn materiaal, mos en spinrag en dat wordt een heel flexibel nestje, langwerpig rond met een gaatje als ingang, waarbij ze ook nog eens een veertje gebruiken als voordeurtje.

Een ekster maakt een groot nest van stevige takken vaak in de top van een boom.
Op het ronde nest maken ze zelfs een soort dak van takken en op de plek waar de eieren komen te liggen wordt een vloerbedekking gelegd van mos en droog gras.
Een zanglijster maakt een nest, net als een merel, maar dan stukadoort deze zanger de binnenzijde af met modder en liefst wat klei zodat het een stevige nestkom wordt.
Kauwen zijn echte rotzooi verzamelaars; die bouwen hun nest in holtes van bomen en schoorstenen. En als het kan kraken ze een uilenkast. Al deze ruimtes vullen kauwen met troep, zoals papier, stukken gras, touw, plastic, papieren zakdoekjes en nog veel meer.
Een koolmees of pimpelmees zijn holenbroeders en wonen graag in gaten en spleten in bomen. Ze kunnen dan wel weer het gebruiksgemak hebben van een huisje dat gemaakt is naar een bouwtekening, gebouwd door de mens. Voor de inrichting zorgen de mezen zelf.
Sommige watervogels maken een soort drijvend nest zoals de meerkoet, maar een eend verstopt zijn nest heel goed en bekleedt dit helemaal met dons.
Terwijl ik mezelf een kopje koffie inschenk zie ik in de tuin vlakbij het keukenraam een winterkoninkje de dichte conifeer invliegen met in zijn snaveltje mosjes. Aha!
Wist je dat het mannetje zelfs een paar nestjes bouwt en dan mag het vrouwtje de mooiste en beste woning uitzoeken voor het toekomstig gezinnetje.
Dat is toch stoer!
Kijk ook eens of je in jouw omgeving gevleugelde bouwvakkers ziet, dan zou je de bouwwerkzaamheden kunnen volgen.

Met groengroet,
Kees van Grevenbroek

TAEKWONDO

EEN SPORT VOOR IEDEREEN,OOK VOOR JOU!

KOM JIJ OOK EEN PROEFLES DOEN?



Bij Taekwondo Eindhoven staat plezier en fijn sporten in een veilige omgeving voorop. Bij onze trainingen leer je zowel conditionele vaardigheden als *coördinatie, lenigheid, snelheid, uithoudingsvermogen en kracht.* Maar ook mentale vaardigheden zoals *zelfvertrouwen, grenzen verleggen en assertiviteit.*

Er zijn lesgroepen voor jong en oud, voor beginners en gevorderden. Je kan zo vaak trainen als je wil in een van de groepen van jouw leeftijd en niveau. Op onze website vind je een overzicht van alle traningstijden en -locaties.

info@taekwondo-eindhoven.nl | www.taekwondo-eindhoven.nl



taekwondo
eindhoven



ELS LUGTENBERG
Massagetherapie en coaching

Pijn in je nek, schouder of rug die maar niet over gaat? Stress, vermoeidheid, snel overprikkeld?

Massage en coaching helpt je bewust te worden, te ontspannen en klachten te verminderen of te voorkomen.

Mijn aanpak maakt een massage uniek.

Afspraak of vrijblijvende intake:
M 06 - 144 32 142

Bandalaan 29, 5641 GG Eindhoven
www.massagetherapieencoaching.nl

STEPHEN'S
SCHOONMAAKSERVICE

Alleen voor zakelijke schoonmaak
www.stephensschoonmaakservice.nl
Telefoon: +31-6-52569046

Welkom in onze nieuwe winkel

GoldTime
Juwelier

Gratis parkeren



Heezerweg 282 • 5643 KL Eindhoven • T: 040 2113489
www.goldtime.nl

A TOUCH OF ZEN
MASSAGEPRAKTIJK

Het is tijd voor jezelf bij A Touch of Zen Massagepraktijk!

Pak pijnklachten aan, laat stress los
en laat je spieren heerlijk ontspannen.
Elke massage wordt volledig afgestemd op jouw lichaam, jouw klachten en jouw behoeften op dat moment.
Geen standaard behandeling, maar een persoonlijke, professionele massage.
Reserveer daarom jouw moment voor jezelf snel en gemakkelijk via de website of per whatsapp.
Ik hoop je snel te ontmoeten!

Openingstijden – altijd op afspraak.
Maandag en woensdag 09:00 - 18:00 uur
Dinsdag en donderdag 09:00 - 21:00 uur
Vrijdag 09:00 - 15:00 uur

Brabis 4 | 5641 JV Eindhoven | 06-106 58 115
www.massagepraktijkatouchofzen.nl

Symfonie Orkest Eindhoven presenteert zich in 't Hofke





Op vrijdagavond 13 maart verzorgden leden van Symfonieorkest Eindhoven een muziekavond in 't Oude Raadhuis. Ongeveer 20 buurtbewoners waren erbij. Samen met leden van het orkest en vrienden en familie luisterden ze naar een afwisselend programma van korte muziekstukken.

De samenstelling van de ensembles varieerde van 2 tot 5 musici, zowel strijkers als blazers en combinaties daarvan. Als uitsmijter werd de bekende Danse Macabre van Saint-Saëns gespeeld, maar dan wel door een duo van metallofoon (ook wel Glockenspiel genoemd) en contrabas. Een wereldpremière in deze combinatie!

De concertmeester van Symfonieorkest Eindhoven is Edith Blog. Zij geeft drie dagen per week vioolles in 't Oude Raadhuis. Ze heeft al vele generaties vioolleerlingen afgeleverd, sinds een paar jaar vanuit deze mooie plek in Tongelre!

Heeft u zin om Edith en het Symfonieorkest Eindhoven binnenkort (weer) te zien en te horen? Dat kan! Op dinsdagavond 14 april speelt het orkest in het Muziekgebouw Eindhoven met echt een heel bijzonder programma: Van Dvorak tot Ellington. Kaartjes en meer informatie op symfonieorkesteindhoven.nl en via mge.nl.





Aan het woord

Carnaval 2026 bij CV de Tongelreepers









Graag blikken wij nog even samen met u terug op een fantastisch carnaval. Vier dagen stond onze residentie Bar de Bakkerij te Eeneind in het teken van carnaval. Vier dagen lang feest voor jong en oud!
Iedere dag was er wel wat anders te beleven. Zo was er een drukbezochte kindermiddag waarbij de kinderen een kaart konden kopen. Met deze kaart hadden ze legio mogelijkheden. Zo waren er spelletjes te spelen, snoepjes te verdienen, kreeg ieder kind popcorn, chips en drinken en was er een ballonnenclown aanwezig! En niet te vergeten, ieder kind maakte kans om uitgeroepen te worden tot mooist verklede van 2026!
Het feest was pas helemaal compleet toen Marshall en Minnie Mouse binnenkwamen!

Via deze weg willen wij de sponsoren nogmaals hartelijk danken. Zonder jullie bijdrage kon deze middag niet tot stand gekomen. Bent u benieuwd naar onze sponsoren, neem dan een kijkje op onze website www.tongelreepers.nl



Verschillende avonden hebben we bezoek gehad. Zo kwamen er een tweetal kappellen de boel op stelten zetten met hun muziek! Kwam de stadsprins Kantinus met zijn gevolg op bezoek en werd de laatste avond muzikaal afgesloten met zanger Maarten Verhees. Maar ook onze eigen DJ mocht niet ontbreken.
Het deed ons goed om te zien dat u als buurtbewoners dit samen met ons wilde vieren. Zo hebben we vele bekende gezichten gezien, maar ook nieuwe feestgangers mogen verwelkomen!

Op naar het volgende evenement. Dat is het jaarlijkse zomercarnaval bij de Tongelreepers en het vindt plaats op zaterdag 30 mei. Zet het alvast in uw agenda! Verder informatie volgt nog.





Graag maken wij u er ook op attent dat wij op zaterdag 4 april weer een kleding inzamelactie houden in de wijk. Hiervoor ontvangen de betreffende straten nog een flyer in de brievenbus. Ook vindt u de informatie hierover op onze website.

CARNAVALSVERENIGING DE TONGELREEPERS

'T Open Huis van Scouting Doornakkers gemist?







Ben je benieuwd naar scouting en wil je zelf ervaren wat het is om samen buiten avonturen te beleven, maar kon je zaterdag 21 maart niet komen naar het Open huis van Scouting Doornakkers?

Geen NOOD! De komende zaterdagen kan je nog steeds langskomen en meedoen aan leuke spellen, kennismaken met de leiding en zien hoe het er bij de scouting aan toegaat. Van sportieve uitdagingen tot creatieve activiteiten en samenwerken in de natuur – er is voor iedereen iets te beleven.

Bij Scouting Doornakkers kun je altijd een keer binnenlopen om sfeer te proeven en mee te doen met een opkomst. Zo kun je alsnog ontdekken hoe leuk scouting is.

Scouting draait om avontuur, samenwerken, buiten zijn en nieuwe vrienden maken. Kom langs en beleef het zelf!

Voor meer informatie over de tijden en leeftijdsgroepen, neem snel een kijkje op doornakkers.com.

Zien we je snel?

SCOUTING DOORNAKKERS

foto's uit **Tongelre**

Tongelre is rijk aan mooie natuur en andere bezienswaardigheden. Het gehele jaar door zijn er in onze wijk foto's te maken die het waard zijn om gepubliceerd te worden. Je hoeft geen professional te zijn om een mooie foto te maken. Ga gewoon op pad en neem je fototoestel mee! De foto's kunnen opgestuurd worden naar onze redactie met vermelding van naam en adres van de fotograaf en waar en wanneer de foto gemaakt is. Uit de ingezonden foto's wordt een selectie gemaakt voor plaatsing in het wijkblad, de overige komen op de website rondhethofke.nl.



Foto Aleks Veldhoen -
Roodborstje in onze tuin. Laat het voorjaar maar komen!



Foto Patrick Spruytenburg -
Staartmeesje verzamelt nestmateriaal



Foto Geoffrey van der Maat -
Gehakkelde aurelia gezien in het Wasven



Foto John Muermans - Ingepakte nieuwe woningen in Rustenburgstraat

PIETPRAAT



De wolf is terug in Nederland. Sterker nog, in onze regio. Ik ken zelf al drie gevallen waar een wolf gespot is op zo'n 5 km van waar wij wonen.
Sommige mensen vinden het geweldig dat er weer wolven om ons heen lopen en anderen allerminst. Wat je ervan vindt, hangt voor een groot deel af van wat je weet over de wolf. En daar zit een heikel punt, want er schort nogal wat aan de informatievoorziening.
Zo is er een verhaal over een klein meisje dat met een mandje door de Tongelrese bochten liep. Ze ging koekjes naar haar oma brengen, die in het Eckartdal woonde. Een wolf viel haar lastig en verorberde vervolgens met één hap zowel oma als het kind. Een toevallig passerende jager heeft hen toen weer levend en wel uit de maag van het roofdier getrokken. Ik weet het niet, maar volgens mij is dit gewoon een sprookje.
Een recenter verhaal gaat over een wetenschapper die we vanaf nu Drs. P. zullen noemen. Hij beschrijft in een liedje, hoe hij vanuit de Russische stad Omsk een barre tocht naar Tongelre maakte met een arrenslee. Onderweg heeft hij zijn vrouw en kinderen aan de hongerige monsters af moeten staan. Net voordat hij in Tongelre aankwam, ontdekte hij dat hij één kind te weinig had. Het liedje is inmiddels verwezen naar het land der fabelen, waar het onder de volgende link te vinden is: 'YouTube: Drs P Dodenrit'.
Tot slot is er natuurlijk de legende van de wolvenkapel aan de Opwettenseweg. Dit verhaal uit 1697 is wereldberoemd in heel Tongelre en Nuenen en vertelt over een schaap dat een wolf opsloot. Ik heb het verhaal op waarheid onderzocht en een aantal versies vergeleken. Zo is het verhaal in de vorige eeuw op papier gezet. Wil je het lezen? Google op: De Antoniuskapel van Opwetten / Drijehornick.
Veel leuker is het liedje van Huub van Eynthoven (spelling van zijn naam is geheel in stijl). In ons eigen dialect bezingt hij de gebeurtenissen bij de kapel. Te vinden onder: 'YouTube: wolvenkapel'
Op hoofdlijnen zijn alle verhalen die ik las hetzelfde, hetgeen een indicatie is dat het met het waarheidsgehalte wel snor zit. Ik ontdekte echter ook een eigentijdse versie die op hoofdlijnen wel klopt maar op detail niveau erg afwijkt. Het verhaal gaat als volgt:

Het was voorjaar 2026. Langs de Collseweg op Eeneind stond een lammetje genaamd Teddy in de wei te wachten tot een man met een lange baard hem mee zou nemen naar restaurant d'n Kleine Dommel. Je kan wel raden wat er daar dan ging gebeuren.
Plotseling hoorde Teddy een piepje. Hij keek op zijn smartphone en op het scherm stond met grote letters: WOLVENALARM. En ja hoor, in de verte kwam een vreselijk groot beest aangerend. Het hoge hek dat om de wei stond bleek net niet hoog genoeg, want Dolf de wolf sprong eroverheen alsof het een drempel was. Teddy begon te rennen naar de hoek van het weiland. Hij wist dat er een gat in het hek was. Hij vluchtte richting de spoorlijn en passeerde het nieuwe Antoniuskapelleke. Hij verstopte zich in de kapel, maar de wolf had hem geroken en sprong met een reuzensprong de kapel binnen en knalde tegen de achtermuur op. Even lag de wolf beduusd op de grond. Dat gaf Teddy net genoeg tijd om de kapel uit te vluchten, de poort dicht te doen en het elektronische slot met behulp van zijn mobieltje te activeren (gebruikersnaam, wachtwoord, bevestigingscode, etc.). Toen belde hij dierenkliniek Tongelre en even later kwam de dierenarts die de wolf verdoofde en naar Eindhoven Zoo bracht. Daar zit Dolfje nu de hele dag in een kooi te luisteren naar de treinen die langs denderen.

Wolf en fiets voorzichtig,
Piet.



van Tuijl
MAKELAARDIJ



VOOR VERKOOP, AANKOOP, VERHUUR OF TAXATIE VAN UW WONING!

Prinsenweier 19 • 5673 TX Nuenen • Tel.: 06 - 30335745
www.vantuijl-makelaardij.nl • info@vantuijl-makelaardij.nl

HR
UITVAARTZORG
HANS RAAIJMAKERS

Met menselijke betrokkenheid





Leg uw uitvaartwensen
vast in het boekje
"Mijn persoonlijke uitvaart".
U kunt dit gratis aanvragen

Emopad 56, 5663 PB Geldrop • Tel. 040 780 8000 • info@hansraaijmakers.nl • www.hansraaijmakers.nl

de Tongelrese **Keuken**

Omeletrolletjes met gerookte zalm

Aperitiefje, leuk voor Pasen



Ingrediënten voor 12 rolletjes
- 6 eieren
- 4 plakjes gerookte zalm
- 1 el olie
- 20 gram boter
- 4 takjes bieslook
- 1 sjalot
- Peper en zout

Bereiding
1. Snipper de sjalot en bieslook fijn
2. Klop de eieren los in een kom en doe de bieslook erbij. Breng het op smaak met peper en zout.
3. Verwarm de boter en olie in een grote pan en fruit de sjalot daarin 2 minuten op een zacht vuurtje
4. Giet de losgeklopte eieren in de pan en bak 4 minuten. Draai de omelet met behulp van een grote schaal om en laat weer in de pan glijden en bak weer een paar minuten. Leg de omelet op een schaal en laat afkoelen op een koele plaats.
5. Verdeel de plakken zalm over de omelet en rol die op. Snijd in stukjes van 2 cm breed en zet ze vast met een prikker.

Fijne Paasdagen
Clasine Batenburg

Wie wil er een prentenboekje van Lizzy?

In het januarinummer van Rond 't Hofke konden we al kennis maken met de dertienjarige Lizzy. Zij was aanwezig bij een van de door ons georganiseerde rondleidingen bij de sterrenwacht en ze schreef mee aan het verslag daarvan. Dat is niet het enige wat door Lizzy is geschreven.

Stepping into stories
Lizzy is in 2012 geboren in Engeland, maar ze verhuisde met haar familie naar Nederland toen ze acht was. Nu woont ze alweer enige tijd in Tongelre. Lizzy houdt erg van prentenboeken en vanaf het moment dat ze een potlood kon vasthouden is ze nooit meer gestopt met tekenen. Dat doet ze het liefst in zwart en wit. Ze heeft boeken geïllustreerd en geschreven vanaf haar vijfde levensjaar. In 2023 nam ze deel aan een literaire wedstrijd in Engeland, Stepping into stories, die jaarlijks wordt gehouden. Daar won ze de eerste prijs als schrijver/illustrator met haar boek 'Pink Bunny' dat ze op haar negende al maakte. Lizzy vindt het heel belangrijk dat de natuur wordt beschermd tegen menselijke activiteiten. Daarom heeft ze besloten om de twintig exemplaren die ze nog heeft van 'Pink Bunny' weg te geven met de oproep om een donatie te doen aan de organisatie SeaSheperds. In ieder boekje zit een boekenlegger met een QR-code waarmee de donatie aan SeaSheperds kan worden geregeld. Dit kan ook via de onderstaande link.

https://donor.seasheperdglobal.org/-/NMEVKYVS?member=SXTPALKV

Heeft u belangstelling voor een prentenboekje van Lizzy, laat dat dan weten aan de redactie van Rond 't Hofke. Houd er rekening mee dat het boekje in het Engels is geschreven.

Schipperheijn & Partners
HYPOTHEKEN VERZEKERINGEN



't Hofke 8 | 5641 AL Eindhoven | tel: 040-212 08 88 | e-mail: info@schipperheijnenpartners.nl

PERSOONLIJK & ONGEDWONGEN
AUTORIJSCHOOL
POMPERT
AUTORIJSCHOOLPOMPERT.NL
GENERAAL BOTHASTRAAT 39 - 5612 NK EINDHOVEN

Hurkmans
Dakbedekking

Uw dakdekker in de buurt!!!

• Gratis offerte
• Gratis inspectie
• Geen voorrijdkosten

Voor uw garage, aanbouw of dakkapel
moet u ons maar eens bellen!!!

Ook na 18.00 uur Zéér scherpe prijzen

www.platte-daken.nl

040-2817815 of 06-53217980
Hofstraat 25 Eindhoven
info@hurkmansdakbedekking.nl

Troep Troopers Eindhoven

Troep Troopers Eindhoven zet zich al vijf jaar in om het zwerfvuil in Oud-Tongelre op te ruimen.

We begonnen in 2020 in de buurt Muschberg Geestenberg met drie vrijwilligers. Inmiddels zijn we uitgegroeid naar vier Troep Troopers groepen in Oud-Tongelre met enkele tientallen vrijwilligers, verspreid over vier Troep Troopers groepen:

- 't Hofke
- Muschberg Geestenberg | Urkhoven
- Vlinderbuurt
- Vlinderflats

Bij iedere groep is ruimte voor nieuwe vrijwilligers, jong en oud.



Waarom probeer je het niet een keer? Je hoeft geen ervaring te hebben en je zit nergens aan vast. Gewoon een keer aansluiten kan al! Bevalt het? Dan zien we je natuurlijk graag vaker terug. Materialen kun je lenen bij de coördinator.

Troep Troopers Jaarplanning 2026: Samen maken we Eindhoven schoner!

Achter de schermen zijn we als Stichting Troep Troopers Eindhoven ook volop bezig met ons jaarplan en de activiteiten voor 2026. Dit jaar organiseren we weer mooie, toegankelijke acties waar iedereen aan mee kan doen. Of je nu een ervaren opruimer bent of gewoon eens vrijblijvend wil aanhaken: je bent van harte welkom. Het belooft een jaar vol inspirerende en gezellige cleanups te worden – en wij hebben er ontzettend veel zin in! **Zet deze data alvast in je agenda!**



We nodigen iedereen van harte uit om mee te doen aan onze activiteiten in 2026:

- **Week zonder Afval: Parken Cleanup**
  1 juni t/m 7 juni
- **Plastic PeukMeuk-dag**
  4 juli
- **CITO Geocaching event**
  1 september
- **3e Eindhovense Plandeldag**
  3 oktober
- **Blue Saturday**
  28 november
- **De Grote Foute Kersttruien Speurtocht**
  19 december

Meer informatie over de acties vind je op onze website: www.troeptroopers.nl

Samen maken we het verschil (en het is nog leuk ook!)

In je eentje kun je al veel doen, maar samen bereik je nóg meer. Bovendien is het gewoon gezelliger! Of het nu gaat om een grote themadag of in je eigen buurt, iedere inzet telt en samen maken we er iets moois van.

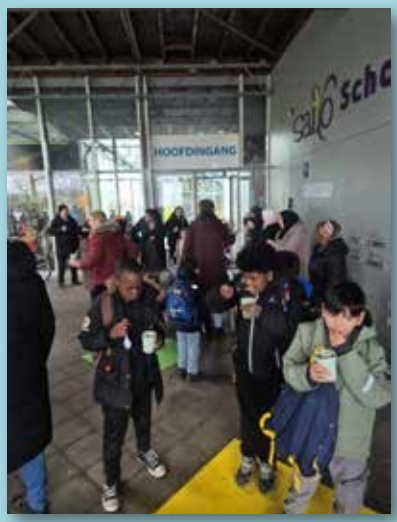
activiteiten buurthuis **Orka**



WAT HEBBEN WE GEDAAN:

Samen Soepen!
Het was een geweldig gezellige eerste actie met ouders van Saltoschool 't Karregat en buurtbewoners via Orka. We gingen samen soep maken en die uitserveren op school voor ouders en wijkgenoten. Leuke gesprekken tijdens het koken en veel blije mensen met een heerlijke kop soep. De lach op ieders gezicht spreekt boekdelen, ook die van de wegwerkers die we op weg naar school tegenkwamen. Conclusie: Soep doet Goed!

Dat gaan we vaker doen, hou de socials in de gaten!



Kledingbeurs zeer geslaagd!
In aansluiting op de actie Soep doet Goed en in het kader van ''Bruggen Bouwen' is er in samenwerking met Saltoschool 't Karregat en ORKA op woensdag 4 maart j.l. een kledingbeurs gehouden van 10:00 tot 12:00 uur. Dit was een uitgelezen kans om met mooie kleren voor zowel kinderen als ouders naar huis te gaan. Moeders gingen heel tevreden met zakken vol kleding naar huis. Na afloop heeft de organisatie de overgebleven kleding geschonken aan Awesome Kledingruilatelier.





Muziek Pubquiz
7 maart was er weer een Muziek Pubquiz. 12 teams die streden om de felbegeerde gouden plaat. Het was en zeer spannende strijd, waarbij de uiteindelijke einduitslag bepaald werd op 1 punt verschil.

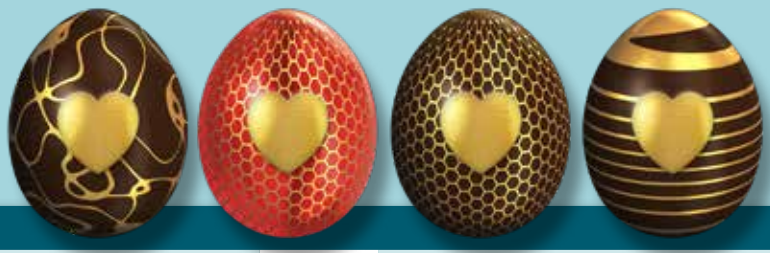
Het was een geslaagde en succesvolle avond!

Winnaars: Jezus Quizst het!!!!!



CONTACT
Buurthuis Orka
Broekakkerseweg 1. 5641 PC Eindhoven
06-537 973 37 (beste bereikbaar na 17.00 uur)
E-mail: **info@orkacentrum.nl** Internet: **www.orkacentrum.nl**





WAT GAAN WE DOEN:

Agenda april				
Activiteit	**Dag**	**Tijd**	**Datum**	**Kosten**
Cook4U	Wo	19.00-21.30	8	Inschrijven € 7,50 pp
Bingo	Vr	20.00-22.00	10	€ 5,00 per kaart
Repair cafe	Za	13.00-16.00	11	Gratis
Troep Troopers	Zo	10.30-12.00	12	Gratis
Spellenavond	Ma	19.30-22.00	13	Gratis vrije inloop
HCC helpdesk	Di	13.30-16.00	14	Gratis met lidmaatschap
Troep Troopers	Za	10.30-12.00	25	Gratis

NIEUW:





WAT ZOEKEN WE:

Voor onze activiteit bakken met Frits en de kids zoeken wij 2 enthousiaste vrijwilligers!
Elke 1e woensdag van de maand van 14:00 tot 16:00 uur bakken we met max 8 kids de mooiste taarten,cupcakes, koekje etc.
Hou jij van bakken en lijkt het je leuk om met kinderen aan de slag te gaan in de keuken? Stuur dan een mail naar info@orkacentrum.nl en dan zien we elkaar snel.





Gezellige filmavond

Op vrijdag **17 April** organiseren we weer een gezellige filmavond.
Aanvang 20.00 uur. Zaal open vanaf 19.30 uur.

- Kosten € 2,50 incl. koffie of thee met wat lekkers bij binnenkomst én in de pauze.
  Graag gepast betalen.
- Aanmelden kan per direct tot de woensdag vóór de filmavond via e-mail: filmraadhuis@gmail.com
- Maximaal 40 inschrijvingen, in volgorde van aanmelding.

Inschrijven op naam met het aantal bezoekers.

'Living' (2022). Een bureaucratische ambtenaar in het Londen van de jaren 50 neemt vrij van het werk om zijn lege leven alsnog betekenis te geven.
Noteer ook de volgende datums voor een fijne avond: 15 mei en 18 september.



Rijbewijskeuringen voor 75+

De rijbewijskeuringen voor 75+ zijn om de week op donderdagmorgen van 9.00 t/m 13.00 uur.
Aanmelden kan via telefoonnummer 040-2811737 (tussen 9.30 en 11.30 uur) of via onze website www.ouderaadhuiseindhoven.nl/rijbewijskeuringen.
De kosten bedragen 38 euro. Contant betalen, er kan niet worden gepind.



Inloop-/muziekmiddag

Iedere woensdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur is er voor iedereen een inloop-/muziekmiddag.
U kunt naar keuze dansen, verzoeknummers aanvragen bij onze DJ Hein, meezingen en natuurlijk gezellig 'buurten'.
Het is er altijd supergezellig en een paar mannen éxtra zou het nóg leuker maken.
Schuif lekker aan!

CONTACT Adres **'t Hofke 15, 5641 AH Eindhoven** • Website **www.ouderaadhuiseindhoven.nl** • Telefoon (tussen 9.30 en 11.30 uur) **040-2811737** • E-mail **beheerders.raadhuis@on.nl**
Contact evenementen: Telefoon **040-2811737** E-mail **raadhuis-evenementen@kpnmail.nl**

Wijkcentrum 't Oude Raadhuis



VOL IS VOL!

Paasbrunch
2e Paasdag **6 april** van 11.30 tot 14.00 uur.
Wij nodigen jullie uit voor een gezellige, smakelijke en sfeervolle paasbrunch in 't Oude Raadhuis.
Kosten € 7,50. De zaal is open om 11.15 uur.
Aanmelden kan pas vanaf 12 maart bij 't Oude Raadhuis tussen 9.30 en 11.30 uur of even bellen tussen 9.30 en 11.30 uur.
Geef je snel op, want vol is vol!



Fietspuzzeltocht
Zondagmiddag **19 april**
Fietsen voor jong en oud,
vertrek tussen 13.00 en 13.30 uur.
Deelname € 2,00 p.p. Kinderen t/m 13 jaar gratis.
Fietsroutes van 20 t/m 30 km.
Tijdens de rit zijn er foto-opdrachten en kunnen er spelletjes worden gedaan.
Deelname op eigen risico.
Voor vragen en/of telefonisch aanmelding
040 - 281 17 37 (tussen 9.30 en 11.30 uur)
en via e-mail raadhuis-evenementen@kpnmail.nl.

Kindcentrum De Boog
voor kinderen van 0 - 13 jaar





Elk **kind**

echt **zien**

samen + plezier + ontdekken

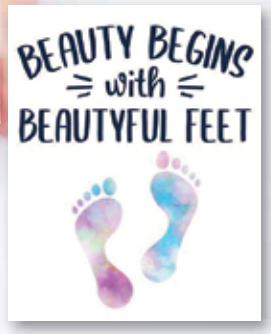
www.bsdeboog.nl • www.korein.nl

PEDICURE bij BEAUTYSALON ESMAY

Een pedicure is er voor iedereen!
pijnlijke likdoorns,kalknagels etc. of
heerlijke verzorgde,mooie, zomervoeten
met een kleurtje
Voor Jong en Oud en Hem en Haar.







BEAUTY SALON Esmay

't Hofke 137 I Eindhoven I 040 2812764
info@vanderheijdenkappers.nl
www.vanderheijdenkappers.nl
beautybyesmay.mytreatwell.nl
www.facebook.com/Beauty-salon-esmay

van der Heijden kappers



Voor de 28e keer: Wandelen in Tongelre

Dinsdag 19 t/m Vrijdag 22 Mei 2026.

Afstanden: 2,5 – 5 – 7,5 – 10 – 12,5 km.
Start tussen 18:00 en 19:00 uur
bij Wijkcentrum 't Oude Raadhuis.

DIGITAAL INSCHRIJVEN
VIA BIJGAANDE QR-CODE

Mocht je niet digitaal kunnen inschrijven,
dan kun je voorinschrijven op woensdag 13 mei van
18:00 tot 19:00 uur bij Wijkcentrum 't Oude Raadhuis,
't Hofke 15, Eindhoven. Pinnen is mogelijk.
Kosten deelname bij digitaal inschrijven en bij
voorinschrijving € 3,50 p.p.
Kosten bij inschrijven tijdens de wandelvierdaagse
€ 4,00 p.p.
Verdere info: www.ouderaadhuiseindhoven.nl
Bij vragen kun je mailen naar a4dtongelre@kpnmail.nl.

Mocht je willen helpen tijdens de Avondwandelvierdaagse meld je dan ook bij bovenstaand email-adres of via 't Oude Raadhuis.





Heb jij de Bibliotoop al ontdekt?

Drink een kop koffie of thee, maak een praatje, lees de krant of leen een boek.
Je kunt er ook studeren, hulp krijgen bij digitale zaken, geldzaken of Nederlands.
Er zijn leuke workshops voor jong en oud. Je hoeft er niks. En er kan heel veel.
Kom je ook eens langs?

Waar?

Bloemfonteinstraat 62 in Tongelre

Openingstijden

- Maandag van 9.30 tot 12.30 uur
- Dinsdag t/m donderdag van 9.30 tot 17.00 uur
- Vrijdag van 9.30 tot 13.00 uur

www.bibliotoop.nl

BIBLIOTOOP
Tongelre

Heb jij een voedingsvraag?
Weten hoe je gezonder kunt gaan eten?
Heb jij klachten, waarbij voeding je wellicht kan helpen?

Hallo. Ik help je graag jouw natuurlijke weg te vinden.

Ik ben Joyce Kos,
natuurvoedingskundige.
Neem contact met me op via mail of mijn website. Zie je graag.



info@joycekosnatuurvoedingskundige.nl
joycekosnatuurvoedingskundige.nl



Werkzaamheden bij De Karpen: Natuurproject B5

Wie de afgelopen weken over de van Oldenbarneveltlaan reed, kon zien dat er aan de rand van het Eckartse bos, net voor Brabant Water, flink wordt gewerkt. Nieuwsgierig geworden namen wij contact op met de gemeente om te vragen om wat voor werkzaamheden dit gaat. Het blijkt te gaan om Natuurproject B5, waarin Eindhoven met de andere vier grootste Brabantse steden (B5) aan een groot natuurproject werkt. Samen willen ze 500 hectare nieuwe natuur aanleggen en 40 kilometer ecologische verbindingszones (EVZ) realiseren. Voor Eindhoven gaat het om 130 hectare natuur en 20 kilometer EVZ. Het helpt om de biodiversiteit te versterken. Ook draagt het bij aan onze klimaatdoelen.

Sloten verleggen en dempen

De werkzaamheden langs de van Oldenbarneveltlaan maken dus deel uit van dit natuurproject. In deze fase wordt de bestaande sloot verlegd, omdat die zorgde voor ongewenste verdroging van het gebied. De sloot wordt gedempt met de grond die vrijkomt bij het graven van de nieuwe sloot. Die wordt zo ver mogelijk aan de buitenrand van het bos gelegd, maar hij blijft nodig om de wijk Koudenhoven droog te houden. Voor het graven van de nieuwe sloot moest een stukje bos wijken. Dit wordt gecompenseerd door de aanleg van struweelsingels in de graslanden tussen het bos en de wijk. Ook het tracé van de gedempte sloot zal op termijn begroeid raken. Daarnaast wordt er op een perceel aan de Oude Muschbergweg een hydrologische aanpassing uitgevoerd. Hier worden twee sloten gedempt en wordt de rijke toplaag van het perceel deels afgegraven. Doel hiervan is om soortenrijk nat grasland te krijgen.

Wat is een ecologische verbindingszone (EVZ)?

Een belangrijk onderdeel van dit project is het aanleggen van ecologische verbindingszones (EVZ's). Een EVZ is een groen gebied dat natuurgebieden voor planten en dieren met elkaar verbindt. Denk bijvoorbeeld aan struweel of kruidenrijk gras. De EVZ's maken het voor dieren veiliger om van het ene naar het andere gebied te trekken en helpen planten zich beter te verspreiden.

Ecologische verbindingszone De Karpen

In De Karpen komen vier nieuwe poelen en wordt het groen uitgebreid. De poelen zijn vergelijkbaar met de poelen die er al liggen. Poelen zijn kleine vijvertjes die belangrijk zijn voor kamsalamanders en andere dieren om te wonen, zich te verplaatsen en zich voort te planten. Zo blijft de natuur hier sterker en gevarieerder. De werkzaamheden starten later deze zomer.

Waarom dit project?

Het versterken van groen, water en de ecologische verbindingen heeft veel voordelen:

- Meer groen zorgt voor schonere lucht en helpt tegen hitte in de stad.
- Meer recreatiemogelijkheden zoals wandelen, fietsen en genieten van de natuur.
- De nieuwe natuurgebieden helpen bij klimaatadaptatie. Dat wil zeggen dat ze water opvangen in natte tijden en water vasthouden in droge tijden. En in warme perioden helpen ze door verkoeling te geven.
- Dieren en planten krijgen meer ruimte om te groeien en zich te verplaatsen.

Het gaat om kleine, gespecialiseerde veranderingen om de natuur en het water te herstellen. Bijvoorbeeld door het plaatsen van lage struiken, kruiden, grassen of een poel.

Subsidie

Het Groen Ontwikkelfonds Brabant (GOB) heeft subsidies gegeven voor natuurprojecten in Eindhoven. De werkzaamheden gaan plaatsvinden in of nabij gebieden zoals Eckarts Bos, Genneper Parken, Gijzenrooij, Vaartbroek, Loovelden, Urkhovense Zeggen Noord en Zuid en Bokt. Voor meer informatie kunt u kijken op de website van Natuurproject B5: https://www.eindhoven.nl/projecten/natuurproject-b5.







van de **Geloofsgemeenschap**

Protestante kerkdiensten

Kerkdiensten Eindhoven Zuid
▶ Zondag 29 maart 10.00 uur
Palmpasen – Gezamenlijke dienst in de Johanneskerk
▶ Donderdag 2 april 19.30 uur
Liturgiecommissie Witte donderdag, Schrift en tafel
▶ Vrijdag 3 april 19.30 uur
Lieuwe Wijbenga Goede vrijdag, Cantorij
▶ Zaterdag 4 april 21.30 uur
Liturgiecommissie Stille zaterdag, Schrift en tafel
▶ Zondag 5 april 10.00 uur
Bert Jan van Haarlem. Pasen –Cantorij, Kinderdienst
▶ Zondag 12 april 10.00 uur
Elbert Grosheide. Kinderdienst, Jeugdkerk
▶ Zondag 19 april 10.00 uur
Lieuwe Wijbenga
▶ Zondag 26 april 10.00 uur
Marja van den Beld. Kinderdienst, Jeugdkerk
▶ Zondag 3 mei 10.00 uur
Liturgiecommissie Cantorij



Op de foto ziet u de liturgische schikking; die gaat ook over een gesprek. De schikking is deze week geïnspireerd door Johannes 4: 1-26 waarin in Jezus op reis door Samaria in gesprek raakt met een Samaritaanse vrouw en zij elkaar echt zien en ontmoeten. Wij worden uitgenodigd om ook open te staan voor onverwachte ontmoetingen en de Geest daarin haar werk te laten doen.

Het water staat voor het water van de bron. De iris is driekleurig en is een drietallige bloem, een verwijzing naar de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. De kleuren van de iris zijn blauw, wit en geel. Blauw - de kleur van de lucht, de hemel en het water; wit – de kleur van de onschuld en geel - de kleur van het goddelijke.

Praten over het Evangelie?

Een hele tijd geleden kwamen er twee jonge meiden bij mij op bezoek. Ze hadden een schoolopdracht met heel wat vragen die ze aan een dominee voor moesten leggen. Zoals ik uit de telefonische voorspreking had begrepen, hadden deze scholieren weinig kerkelijke achtergrond.

Op zich vind ik dat soort interviews best wel leuk maar tegelijkertijd voel ik ook een bepaalde onzekerheid. Zullen ze wel begrijpen wat ik zeg, wat mij ten diepste beweegt? Zo werd dan onder andere de vraag gesteld: „Wat vindt u mooi in uw beroep en wat vindt u moeilijk?" Het zijn heldere vragen – maar de antwoorden zijn wat lastiger. Als ik bijvoorbeeld zeg: Ik vind het heerlijk om met mensen over het evangelie te praten - dan heeft zo'n antwoord alleen zin als de ander weet wat het 'evangelie' is.

Het is verbazend om te horen welke ideeën er in omloop zijn over wat men onder 'evangelie' verstaat. Ik denk bijvoorbeeld aan iemand die het woord evangelie met deze stellige woorden omschreef – waarbij ze haar wijsvinger

CONTACT Adres: **Ontmoetingskerk. Meerkollaan 3, 5613 BS Eindhoven,**
Website: **www.eindhoven.protestantsekerk.net** Contact: Jaap of Linda Stooker, telefoon **040-2814734**, of **j.stooker@onsneteindhoven.nl** Online: diensten van de Wijkgemeente-Zuid/ Ontmoetingskerk zijn te volgen op de nieuwe website **https://www.pkn-eindhoven.nl/viering**

Protestantse Gemeente Eindhoven
Eindhoven-Zuid

op een manier gebruikte die duidelijk maakte dat er geen andere uitleg mogelijk was: „We moeten onze naaste liefhebben. Daar gaat het in het evangelie om! Dat is wat Jezus wilde." Een ander vermoedt dat het om een bepaald religieus gevoel gaat dat sommigen krijgen die er een spirituele aanleg voor hebben. En voor veel anderen zegt het woord 'evangelie' niets!
De taalverwarring rondom het evangelie gaat volgens mij nog verder. Laat ik het zo formuleren: Aangenomen dat wij weten dat je 'evangelie' letterlijk kunt vertalen met Good news – een blij makend bericht dat daarin bestaat dat God uit liefde een probleem heeft opgelost dat wij zelf nooit hadden kunnen oplossen – dan is er voor velen vaak niet duidelijk wat dit met hun leven te maken heeft. Het kan een beetje overkomen als een mededeling die wij voor kennisgeving kunnen aannemen in de trant van: Goed te weten dat God het probleem dat Hij met de mens had, zelf heeft opgelost.

Om een lang verhaal kort te maken: Wanneer wij over het evangelie praten, lopen wij gevaar verkeerd begrepen te worden. Dit ligt misschien ook aan ons als wij niet helder genoeg zijn, of wanneer wij over een 'oplossing' spreken terwijl het 'probleem' niet duidelijk is. Ik vind het soms best moeilijk de juiste balans te vinden. Het heeft weinig zin om over Gods liefde (de oplossing) te spreken, terwijl de ander zijn schouders ophaalt en denkt: waar ligt het probleem? Dit – zo legde ik aan de vragensteller uit – is één voorbeeld van dingen die ik als predikant mooi én moeilijk vind.

Ik weet nog heel goed dat wij nog over vele andere onderwerpen spraken die niet op hun lijst stonden. Het waren kritische vragen in alle oprechtheid gesteld door mensen die op zoek waren. Vaak genoeg kon ik alleen zeggen: het antwoord moeten jullie zelf ontdekken. Het heeft weinig zin als ik jullie (juiste) informatie geef. In de zoektocht naar de waarheid over God en de mens gaat het vaak genoeg om transformatie. Wij veranderen. Wij krijgen zicht op een werkelijkheid die wij langs de weg van informatie niet hadden gekregen. De Bijbel noemt dit de werking van de Heilige Geest. Dit gebeurt denk ik steeds als wij mensen het wagen aan God te vragen: Wie bent U werkelijk en wat wilt U met mijn leven?

ds. Werner Gugler

Katholieke kerkdiensten

In deze rubriek worden onder verantwoordelijkheid van Rond 't Hofke maandelijks de kerkberichten geplaatst.

Overzicht diensten
- Sint-Martinuskerk, 't Hofke:
  Eucharistieviering elke zondag om 9.30 uur.
  Elke dinsdagmorgen om 8.45 uur Lauden gevolgd door een Heilige Mis om 9.00 uur.
  Daarna aanbidding van het Allerheiligste Sacrament.

Vieringen in de Goede week:
- 29 maart: Palmzondag 9.30 uur;
- 2 april: Witte Donderdag 19.00 uur;
- 3 april: Goede Vrijdag Kruisweg om 15.00 uur en Kruisverering om 19.00 uur;
- Zaterdag 4 april: Paaswake om 21.00 uur;
- Zondag 5 april: 1e Paasdag Eucharistieviering om 9.30 uur.

Overlijden:
Op 20 februari jl. heeft in onze kerk de uitvaart plaatsgevonden van André Rutjens, overleden in de leeftijd van 98 jaar.

Openingstijden Kerkwijkcentrum Sint Martinus (naast de Sint Martinuskerk):
Maandag, dinsdag en vrijdag van 10.00-12.00 uur.

CONTACT Telefoonnummer Kerkwijkcentrum Martinus **040-2811324** Noodnummer Parochie Sint Joris **06 45 36 10 04** E-mail: **kwctongelre@parochiesintjoris.nl**. Telefoonnummer bij afwezigheid vrijwilligers KWC **040-2110467** (Parochiecentrum Sint Joris). Voor meer info **zie www.parochiesintjoris.nl**

PAROCHIE SINT JORIS









Jian AN
ASIAN CUISINE







't Hofke 37 - 5641 AH - Eindhoven

040-2 815 846

www.jianan.nl



maxi zoo

Alles voor je dier

Maxi Zoo Eindhoven Urkhovenseweg

Urkhovenseweg 12-1
5641 KE Eindhoven
Gelegen naast de Lidl

€5,- korting*

Bij besteding vanaf €29,-

*De kortingsbon is éénmalig in te leveren bij Maxi Zoo Eindhoven (Urkhovenseweg) t/m 30 juni 2026. Niet geldig in combinatie met lopende acties.

maxi zoo

Wat een talentjes in Tongelre!

Het Oude Raadhuis barstte van de activiteiten op 25 februari. Omdat de Kreakids 20 jaar bestaat werden daar 4 workshops georganiseerd, van 14.00 tot 16.00 uur.

Om 14.00 uur werden wij als organiserend team verrast met een geweldig cadeau. Een aantal kinderen had schitterende bloemen gemaakt die in een mooie bak bij elkaar gezet waren. Geweldig.

De bak staat nu boven in de ruimte waar we altijd knutselen. Tevens werden we verrast met cadeaubonnen. Hiervan gaan we een keer lekker lunchen bij het Wasven.
Ook door het Oude Raadhuis werden we verwend. Voor de kinderen een potje slijm of een veelkleurenpen en voor de vrijwilligsters een lekkere doos chocolade.

Ruim 30 kinderen hadden zich aangemeld voor de workshops cupcakes versieren, kleien, schilderen en werken met hout. Elke workshop duurde een uur en vooraf hadden de kinderen aangegeven aan welke twee workshops ze wilden meedoen. Dus na een uur werd er gewisseld. Als ze binnen het uur klaar waren konden ze sjoelen of een mooie tattoo laten zetten.

Op de bovenverdieping timmerden de kinderen er op los. Het begin was wat moeilijk want wat ga je nu in elkaar zetten? Maar toen de plannen eenmaal gemaakt waren klonken er al vlug timmer-, boor- en zaaggeluiden door het gebouw. De robot bleek veruit het populairst.

Beneden werden de cupcakes omgetoverd tot bloemetjes of gewoon kleurrijk versierd. De cupcakes konden daarna mee naar huis genomen worden maar een enkeling kon niet zo lang wachten en zat al heerlijk te smullen.
Ook de kinderen die niet voor deze workshop gekozen hadden kregen een cupcake mee naar huis.

Bij het kleien kwamen de mooiste creaties tevoorschijn: vogels, vlinders en andere prachtige kunstwerkjes. Door ze op een blokje met spijker te prikken kwamen ze volledig tot hun recht.

Bij het schilderen zagen we een paar echte van Goghs en Karel Appels aan het werk. Op een canvasdoek konden de kinderen hun creativiteit kwijt. Een enkeling had aan één doek niet genoeg en beschilderde zichzelf, dolle pret natuurlijk.

Een tattoo wilden ze allemaal wel en op het einde van de middag zag je de kinderen rondlopen met een mooi plaatje op de armen of zelfs op het gezicht.

Wij als kreakidsteam hebben enorm genoten van al die kinderen die zo creatief bezig waren en het zo naar hun zin hadden.
Uiteraard dank aan de 10 vrijwilligsters die deze geweldige middag mogelijk gemaakt hebben. Op naar de volgende vijf jaar!

Het kreakidsteam







nieuws van de **Scholengemeenschap**

Carnaval op Kindcentrum De Boog



Vrijdag 13 februari vierden we Carnaval op Kindcentrum De Boog. We begonnen de dag met een polonaise op het schoolplein. De prinsen en prinsessen van de school, prins Willem, prinses Rosa, prins Ayham en prinses Sara gingen voorop, gevolgd door alle meesters en juffen. Die laatsten waren allemaal verkleed als tovenaars en heksen.

Na de polonaise gingen alle kinderen even naar binnen om zich klaar te maken voor de optocht. Het was erg leuk dat er zoveel mensen naar onze optocht kwamen kijken! Iedere klas had een leus bedacht en daar wat leuks bij gemaakt. Zo hadden de kinderen van groep 5 een eendenkroon geknutseld met de leus 'wij doen het op De Boog samen, niet in ons eendje!'. De kleuters van groep 1/2 'kwamen net kijken' en droegen allemaal een verrekijker. Weer een andere groep 1/2 'sprong een gat in de lucht', waarbij ze allemaal een grote wolk van papier om zich heen droegen. Groep 3 'gaf een rondje weg' in de vorm van een rond papiertje en groep 8 had een poster bij zich met daarop een 'lamp' en een 'gat', wat natuurlijk refereerde aan Lampengat. Op groep 4 'kon je rekenen', zij droegen allemaal sommen bij zich. Iedere groep had heel erg zijn best gedaan. Zelfs de politie ging met hun politiewagen voor onze optocht langs de kant staan en liet ook nog even de sirene horen.

Eenmaal terug op school hebben we de rest van de ochtend nog meer feest gevierd. In de gymzaal was een groot hos-feest en zijn er heel wat polonaises gelopen. De groepen 4 t/m 8 hebben ook nog allemaal een optreden gedaan. Verder mochten de kinderen die dag zelf kiezen wat ze wilden doen. In iedere klas werd er een andere activiteit aangeboden waar de kinderen aan deel konden nemen. Zo konden ze geschminkt worden, chipskettingen rijgen, maskers knutselen, spelletjes spelen en ga zo maar door. Er waren heel veel ouders die kwamen helpen, wat super fijn was!

Om 12.15u waren alle kinderen uit en kon de vakantie beginnen.
We hebben er allemaal super erg van genoten en hebben al weer zin in volgend jaar. Komt u dan ook naar onze optocht kijken?



Kindcentrum De Boog
voor kinderen van 0 - 13 jaar



Hoi allemaal,



Wij zijn groep 3a en groep 3b van Kindcentrum De Boog. Groep 3 is een heel leuk en belangrijk jaar op school. Meteen vanaf de eerste schooldag zijn we begonnen met het leren van letters. Elke week leerden we met behulp van de leesmethode 'Veilig leren lezen' twee nieuwe letters lezen en schrijven. De mascotte



'Zoem de bij' hielp ons hierbij. In januari was het dan eindelijk zover: we kenden alle letters! Dat vierden we met het 'Letterfeest'. We hebben die dag onder andere een letter loopspel gedaan, een letterkroon geknutseld, we aten letterkoekjes én we kregen ons letterdiploma!
We kennen nu wel alle letters, maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat we klaar zijn met leren lezen. De komende maanden gaan we oefenen om ons leestempo te verhogen, leren we nieuwe letterclusters zoals de schen de -ng en gaan we aan de slag met begrijpend lezen. Genoeg te leren nog dus!

Groetjes,
Groepen 3 van Kindcentrum de Boog

Verbinding in de wijk bij basisschool 't Karregat

Bij basisschool 't Karregat vinden we het heel belangrijk om verbinding te hebben met ouders, buurtbewoners en de wijk. Daarom zetten wij ons actief in om samen activiteiten te organiseren en de samenwerking met de buurt te versterken.

Als brugfunctionaris ondersteun ik deze verbinding door gesprekken te voeren met ouders, buurtbewoners en organisaties, en door samen met hen projecten op te zetten. Onlangs ben ik in gesprek gegaan met Mirjam van het bestuur van Orka. Hoewel we altijd al goed contact hebben gehad, hebben we dit keer uitgebreid de mogelijkheden verkend om samen iets te organiseren.

Dit jaar zijn we gestart met een soepdag op 11 februari. Wat was het mooi om te zien hoe buurtbewoners en school elkaar vonden tijdens deze activiteit! De soep, linzensoep (mercimek çorbası), werd bereid bij het Orka Activiteitencentrum, waar de grotere keuken ruimte bood voor ouders en buurtbewoners om mee te helpen. Uiteindelijk konden we meer dan 100 ouders en buurtbewoners van een heerlijke maaltijd voorzien. Onderweg hebben we ook zelf soep uitgedeeld aan mensen die aan het werk waren op het schoolplein. Daarnaast hebben we op 4 maart samen met Orka een kledingbeurs georganiseerd. En in samenwerking met Gemeente Eindhoven JOGG werken we aan een project waarbij Lidl gezonde ingrediënten levert. Zo laten we zien dat gezond eten betaalbaar kan zijn en delen we wat we hebben gekookt met buurtbewoners en ouders van onze school. Op deze manier verbinden we eten met elkaar en stimuleren we gezonde voeding in de wijk.

Daarnaast organiseren we binnenkort een Iftar-programma in samenwerking met Orka. De Iftar is de maaltijd waarmee moslims het vasten tijdens de Ramadan dagelijks verbreken. Iedereen uit de buurt is van harte welkom om mee te doen uit solidariteit, maar het is natuurlijk niet verplicht. Het is vooral leuk om iets mee te brengen en samen te eten. Op deze manier kunnen we elkaar beter leren kennen, verschillende culturen ontdekken en de verbondenheid in onze wijk versterken. Zo maken we van de Iftar niet alleen een moment van eten, maar ook van ontmoeting en samen plezier hebben.

Bij basisschool 't Karregat geloven we dat deze gezamenlijke activiteiten niet alleen leuk zijn, maar ook bijdragen aan een sterke, betrokken en verbonden wijk.

MEE LiNCK: Leren in Contact Komen

In onze wijk wonen veel mensen die graag meer contact willen, maar niet altijd weten hoe ze dat kunnen opbouwen. MEE LiNCK helpt daarbij. Het is er voor mensen met een beperking en een klein sociaal netwerk, die op zoek zijn naar meer verbinding, gezelschap of iemand om leuke dingen mee te doen.

Hoe werkt het?
Op www.meeincontact.nl vind je actuele oproepen van mensen die graag iemand willen ontmoeten. Misschien zit er wel iemand tussen die dezelfde hobby's heeft of net als jij graag wandelt, een spelletje doet of eropuit gaat.

Wil je zelf een oproep plaatsen? Dat kan ook, een cliëntondersteuner helpt je hier graag bij.

Vrijwilligers maken het verschil
MEE LiNCK draait om ontmoeting. Daarom zoeken we altijd vrijwilligers die zich willen inzetten als maatje. Vrijwilliger Maarten weet hoe waardevol dit kan zijn; al vier jaar is hij maatje van Monique. Hun verhaal lees je via www.meedemeentgroep.nl/maarten

Doe je mee?
Of je nu contact zoekt, een maatje wilt worden of gewoon eens wilt kennismaken: bij MEE LiNCK ben je welkom. Samen bouwen we aan een wijk waar iedereen mee kan doen.

Kijk op www.meeincontact.nl of neem contact op met een cliëntondersteuner via linck@meedemeentgroep.nl of via het servicepunt van MEE: 088-4653555.

We denken graag met je mee!





Skaten voor KiKa

Hallo, ik ben Willem Methorst, ben 8 jaar oud en woon in Tongelre. Ik ga geld inzamelen voor Stichting Kinder Kankervrij (KiKa). Hiervoor ga ik in de meivakantie 100 km skaten. Elke dag 5 km. Mijn doel is om 500 euro op te halen. Zo gaat er meer geld naar onderzoek voor kinderen die ziek zijn. Als ik ziek zou zijn, zou ik het ook fijn vinden als iemand voor mij geld zou ophalen.



Wil je mij steunen?
Dat kan door een éénmalig bedrag te storten via deze QR-code. Of door een keer „Goed bezig Willem" te roepen als je mij voorbij ziet skaten.

Workshop voor mantelzorgers dementie

Mantelzorgers van mensen met dementie kunnen zich aanmelden voor de workshop 'Afstemmen in contact.' In kleine groepen van maximaal 12 deelnemers oefenen we met herkenbare situaties, zoals: hoe maak je contact als je naaste 'in een eigen wereld' lijkt te zijn? Wat doe je als iemand met dementie nergens zin in heeft en niet meer van de bank af komt? Hoe kom je dan toch op tijd en zonder gedoe bij een afspraak? Hoe ga je om met onrust en emoties van je naaste met dementie? Hoe communiceer je met iemand die taal niet meer begrijpt? De workshop duurt 3 uur en is alleen voor mantelzorgers van iemand met dementie. Deelname is gratis dankzij een subsidie van de gemeente Eindhoven.

De workshop wordt verzorgd door Stichting miMakkus en ondersteund door de gemeente Eindhoven, Alzheimer Nederland, Netwerk Dementie Eindhoven en omgeving, Steunpunt Mantelzorg Verlicht en Stichting WIJeindhoven.

Aanmelden
Kies één datum en meld u nu aan door een mail te sturen naar info@mimakkus.nl of te bellen met 088 -6462500.

Ben er snel bij, want vol = vol.

Datum	Tijd	Locatie
Woensdag 1 april	**10.30 - 13.30 uur**	Activiteitencentrum Orka, Broekakkerseweg 1
Maandag 13 april	**10.30 - 13.30 uur**	Buurthuis 't Struikske, Struyckenstraat 10
Donderdag 7 mei	**19.00 - 22.00 uur**	Activiteitencentrum Orka, Broekakkerseweg 1
Maandag 11 mei	**10.30 - 13.30 uur**	Buurthuis de Meerpaal, Schoenerstraat 10 A
Maandag 1 juni	**12.30 - 15.30 uur**	Buurthuis de Ronde, Tongelresestraat 150
Donderdag 25 juni	**12.30 - 15.30 uur**	Buurthuis de Meerpaal, Schoenerstraat 10 A

Urgentie
In Eindhoven hebben zo'n 4000 mensen dementie, en dat aantal zal de komende 25 jaar bijna verdubbelen. We verwachten steeds meer van de mantelzorgers, terwijl nu al meer dan 60% aangeeft dat ze zwaar tot overbelast zijn (Dementiemonitor 2022 Eindhoven e.o.).

Een factor die daarbij meespeelt is, zeker als het gaat om de zorg voor mensen voor wie communicatie niet vanzelfsprekend meer is, dat veel mantelzorgers zich onmachtig en onzeker voelen om een goede rol te kunnen spelen. Dat is des te schrijnender omdat het vaak gaat om zorg voor dierbaren!

Mantelzorgers voelen zich zekerder in de omgang met mensen met dementie als ze hiervoor gerichte vaardigheden opdoen. Dit brengt extra vertrouwen en zorgt ervoor dat mantelzorgers langer kunnen ondersteunen en meer taken kunnen oppakken. Maar misschien nog wel belangrijker, het leidt tot een betere relatie met diegene voor wie je zorgt.

Enkele reacties na eerdere workshops: *'Interactief. Praktisch. Veel tips en handvaten.' 'Boven verwachting.' 'Fijne vertrouwde setting.' 'Goede info en oefeningen, goed om zelf te ervaren.' 'Waardevolle toevoeging om beter stil te kunnen staan bij wat er is bij mijn moeder.' 'Een cadeautje voor mantelzorgers.'*



rondom de **Wasvenboerderij**

Er zijn weer lammetjes te bewonderen in de boomgaard van de Wasvenboerderij. Op het moment dat we dit schrijven zijn er al 4 geboren, maar inmiddels kunnen het er nog wel een paar meer zijn. De kraamtijd is al voorbij, dus kom gerust eens kijken.
Als je dan toch bij het Wasven bent, bestel dan een keer een pakket met seizoensgroenten en -kruiden uit onze tuin. Hieronder kun je er wat meer over lezen.

Activiteiten april		
zaterdag 4 april	**Natuurwerkochtend**	9.30 – 12.30 uur
maandag 6 april	**Kom in de kas**	10.00 – 12.00 uur
zaterdag 11 april	**Klusochtend**	9.30 – 12.30 uur
Zondag 12 april	**Veldschuurverkoop**	10.00 – 13.00 uur
zaterdag 18 april	**Natuurwerkochtend + TaalTuin**	9.30 – 12.30 uur
zondag 19 april	**Lezing honingbijen fotograferen**	10.00 – 12.30 uur
zaterdag 25 april	**Klusochtend**	9.30 – 12.30 uur



Veldschuurverkoop
Voor de vijfde keer organiseren we een veldschuurverkoop. Deze vindt plaats op zondag 12 april van 10.00 tot 13.00 uur.
Allerlei koopwaar, waaronder bakken, potten voor de moestuin, antiquiteiten, tuingereedschap, struikjes, plantjes en nog veel meer zijn te koop. Het heeft de gezelligheid van een Franse Brocante op de zondagochtend.
De opbrengst gaat naar de natuurwerkgroep van het Wasven voor hun projecten rond de boerderij: de Drentse heideschapen die in de boomgaard lopen en de kippen. Kom zeker even kijken, want misschien zit er iets van jouw gading bij!

De veldschuur ligt tegenover de Wasvenboerderij aan de Celebeslaan 30 en is de uitvalsbasis van de natuurwerkgroep.

TaalTuin is er weer op 18 april
Ondanks het enthousiasme over de eerste TaalTuin op 7 februari jl. bleek de geplande activiteit op 21 maart toch niet door te kunnen gaan omdat de ruimte in de Schop niet beschikbaar was. Er is toen overleg gepleegd om de volgende data in ieder geval vast te leggen: op de zaterdagen 18 april, 20 mei, 1 augustus en 19 september is er wel TaalTuin, en gaan de expats weer meewerken met de natuurwerkgroep van 9.30 u tot 11.00 u , en napraten in het Nederlands in de Schop tot 12.30 u. Ook het verzamelen vindt plaats in de Schop vanaf kwart over 9. We vragen een kleine bijdrage van 5 Euro voor het dekken van de kosten.

Lezing Honingbijen fotograferen
Wie kan er nou niet genieten van honingbijtjes, deze hardwerkende



zoemertjes die van de ene felgekleurde bloem naar de andere gaan? Hard werkend om de lekkerste honing te maken. Dat is toch een fantastisch gezicht!
Wil je weten hoe je de vele aspecten van honingbijen kunt fotograferen? Van het verzamelen van stuifmeel, van het 'volgeladen' terugvliegen naar de kast. Van wat er allemaal bij het houden van bijen komt kijken? En wat zich nog meer voor de kasten afspeelt?
Kom dan naar de lezing van Patrick. Hij geeft je een kijkje in zijn fotografische beleving van de honingbij, maar zal ook een tipje van de sluier oplichten hoe je zelf ook deze foto's kunt maken. Deze lezing vindt plaats

in het kader van de nationale bijentelling die plaatsvindt van 16 t/m 20 april (voor meer info zie: nationalebijentelling.nl)
Wanneer: 19 april 2026 van 10.00 – 12.30 uur
Kosten: €15 (voor vrijwilligers bij het Wasven is de lezing gratis)

City Nature Challenge
Een groep natuurorganisaties in Eindhoven heeft zich dit jaar als collectief aangemeld voor de City Nature Challenge! Een wereldwijd initiatief om in één week zoveel mogelijk soorten te zoeken! Dit met als doel om inzicht te krijgen in de biodiversiteit per (wereld)stad. Zoals Eindhoven.
Deze zogenaamde Bioblitz vindt plaats van 24 t/m 27 april 2026 om zoveel mogelijk soorten te ontdekken en te registeren. De activiteit is geschikt voor iedereen en voorkennis over flora en fauna is niet nodig. De initiatiefnemers zijn KNNV Eindhoven, Groendomein Wasven, IVN-Veldhoven, Eindhoven &Vessem, TrefpuntGroenEindhoven, Natuurmonumenten-bezoekerscentrum Wielewaal en Stichting Stadsnatuur. De kerngroep is versterkt met twee afstudeerders van FONTYS om dit evenement te organiseren.
Houd de website in de gaten voor meer informatie over de bijdrage van het Wasven.



Groentepakketten
Bij het Wasven verkopen we onze biologische groenten in groentepakketten. Wist je dat:
1. Je een bestelde tas op vrijdag of zaterdag kunt ophalen?
2. Je 4 groenten krijgt voor een 2 persoonsmaaltijd, 1 kleine groente en een kruid?
3. Je een briefje krijgt met daarop wat er in je pakket zit, vaak met recept voor een onbekende groente?
4. We alleen van te voren bestelde tassen verkopen, omdat we precies zoveel oogsten als we nodig hebben zodat er geen groenten verspild worden?
5. Je geen abonnement hoeft te hebben? Ze zijn ook los te bestellen.
6. Een abonnement wel mogelijk is?
7. Al onze groenten uiteraard vers geoogst en onbespoten zijn?

Mocht je een keer een tas willen uitproberen, laat het ons weten! Je kunt dit doen door een mailtje te sturen naar winkel@wasven.nl, of door te bellen (040-7870708) en te bestellen of door in de winkel te vragen of je op de lijst erbij kan worden gezet. Bevalt het je? Dan kun je ook standaard op de lijst komen voor een pakket, laat ons dat weten en dan zetten we je erop. In plaats van je wekelijks aan te melden voor een pakket, hoef je je dan alleen af te melden als je geen pakket wil.

Een pakket kost €11,50. Daarvoor krijg je dus voor vier maaltijden voor 2 personen groenten, plus nog een kleine groente en een kruid. Als voorbeeld: In week 9 hadden we in ons pakket wortelpeterselie, pompoen, raapstelen, savooiekool of rode kool, bietjes en laurier. Elk pakket leveren we in een jute tas. Op deze tassen zit statiegeld (€2,-) zodat we zo min mogelijk verspillen. Uiteraard zijn de pakketten seizoensgebonden. Heb je interesse? Laat het ons weten, en probeer een keertje een pakket uit!



Doeboekje
Kom je weleens met kinderen iets gebruiken in de Gasterij? Dan kun je vanaf 21 maart een plattegrond met een route door het Wasven en voor elk kind een Doeboekje meenemen, om samen de natuur van het Wasven te verkennen en spelenderwijs iets te leren over de flora en fauna van dit gebied. Als je de geplastificeerde plattegrond weer inlevert krijgt elk kind iets lekkers. Het thema van het eerste Doeboekje is: Ontdek de lente!

Meer informatie
Alle activiteiten in dit overzicht zijn onder voorbehoud. Op de website www.wasven.nl en onze sociale media (Facebook en Instagram) wordt het laatste nieuws digitaal verspreid. Je kunt je via de website ook abonneren op onze nieuwsbrief.

WASVEN

CONTACT
Gasterij **040-7870707**
gasterij@wasven.nl
Winkel **040-7870708**
winkel@wasven.nl
Zorg **040-7870709**
zorg@wasven.nl
Groendomein Wasven
groendomein@wasven.nl
Natuurwerkgroep
natuurwerkgroep@wasven.nl
Adres boerderij **Celebeslaan 30, 5641 AG Eindhoven**

Tongelre en zijn burgemeesters – een verhaal dat blijft rondzingen



Burgemeester Van Engeland



Tonny van den Boomen in zijn rol als burgemeester Van Engeland, rechts Huub Ras als pastoor Van Amstel

Nu Tongelre, na 105 jaar, eindelijk weer een burgemeester in zijn midden heeft, is het een mooi moment om eens achterom te kijken. Want wie waren eigenlijk die mannen die het dorp bestuurden toen Tongelre nog geen stadsdeel was, maar een zelfstandige gemeenschap met zandpaden, boerderijen en families die elkaar al generaties kenden?
De laatste burgemeester, Joseph van Engeland, is voor velen geen onbekende naam. Misschien kennen sommigen hem nog uit de verhalen van hun ouders, of uit de boeken van Tonny van den Boomen. En wie in 2019 op de Kerstmarkt in de Wasvenboerderij was, zag Tonny zelf nog in de huid kruipen van deze laatste burgervader — een act vol annexatieperikelen, want dat Tongelre absoluut niet bij Eindhoven wilde horen, dat blijft een verhaal dat hier nog altijd rondzingt.

Maar de eerste burgemeester… dat is een ander verhaal. In het archief duikt wel een rekening op van ene Laureyns van Alphen, burgemeester in 1597, rond de tijd dat kasteel Beauregard werd gebouwd. Maar het bestuur van Tongelre zag er toen heel anders uit. Pas tijdens de Franse tijd (1795–1813) werd alles op de kop gezet: dienstplicht, de burgerlijke stand, Franse les op school. Burgemeesters heetten voortaan maire, moesten uit gegoede families komen en waren persoonlijk aansprakelijk voor belastingtekorten. Weigeren was geen optie.

Met de gemeentewet van Thorbecke in 1851 waaide er eindelijk een democratischer wind door het land. En in datzelfde jaar werd in Tongelre een nieuwe burgemeester benoemd: Christiaan van den Boomen, landbouwer, grootgrondbezitter en geboren en getogen in de Kuilenstraat. Hij zou het ambt vervullen tot zijn dood in 1859.
En toen we in de archieven doken om Christiaans levensloop te



Hofke 151 van burgemeester Peter van de Kerkhoff, later pand De Win



Wolvendijk 3 van burgemeester Van de Ven, nu 145-147



De nagespeelde raadsvergadering 2019 in de Wasvenboerderij

reconstrueren, kwam er een wereld tevoorschijn die te mooi is om niet te delen — een Tongelre dat allang verdwenen is, maar dat in de verhalen nog altijd leeft.

Het leven van Christiaan van den Boomen

Christiaan werd in 1783 geboren, vlak voor de Franse bezetting, die hij van begin tot eind meemaakte. In 1809 trouwde hij met Johanna de Louw, dochter van schepen Andries de Louw en zus van pastoor Joost de Louw uit Deurne, een man die daar veel goeds heeft gedaan. De families De Louw en Van den Boomen waren welgesteld en bezaten flink wat grond en panden.

Ze woonden op de plek waar nu de Jumbo staat, maar hadden daarnaast onder meer:

- de boerderij van De Haes-Welvaarts aan de Kuilenstraat 5 (later opslag van Van Rhee, nu woningen).
- een boerderij aan de overkant, ter hoogte van het huidige Reuzenvlinderpad, richting de Helmondweg. Na Christiaans dood werd die verbouwd tot arbeiderswoningen en in 1927 gesloopt door eigenaar Aarts uit de Loostraat.



— De Burgemeester der naburige gemeente T
re, een man van cirka 80 jaren, is in den n
11. Zondag plotseling overleden; dien dag
als naar gewoonte in de kerkdiensten nog a
ongen, was ter bruiloft bij zijn dochter gew
keerde des avonds omstreeks elf ure naar
ten half twaalf ure was hij reeds een lijk.

Krantenartikel overlijden Christiaan van den Boomen in 1859.

Christiaans oudste dochter Hendrica trok in het pand waar vroeger de synagoge was (schuin tegenover de huidige Jumbo). Zij trouwde met kousenbreier Martinus Jansen. Hun nazaten trokken via 't Hofke en de Fellenoord naar Schijndel, waar zij kousenfabriek De Sok (Jansen De Wit) oprichtten.

Burgemeesters van Tongelre:

- 1810: Antoin Joseph de Voocht, woonde op kasteel 't Hof, achter de Wasvenboerderij aan de Celebeslaan 30
- 1818: Jan Smits, Huys te Coll, Collseweg 1
- 1821: Jan van Kemenade, zijn huis stond op de plek van de huidige St. Martinuskerk
- 1847: Arnoldus Jansen, woonde in een boerderij waar nu restaurant Time for Dinner is (Tongelresestraat 253-255)
- 1851: Christiaan van den Boomen, Kuilenstr. 8
- 1859: Peter van de Kerkhoff, Hofke 149-151
- 1886: Antonie van de Ven, Wolvendijk 145-147
- 1910-1919: Joseph van Engeland, Tongelresestraat 443

Christiaans oudste dochter Hendrica trok in het pand waar vroeger de synagoge was (schuin tegenover de huidige Jumbo). Zij trouwde met een zoon van burgemeester Peter van de Kerkhoff. Samen hadden zij een bakkerij op 't Hofke 151, links van de kerk.

Een wirwar van families, beroepen en panden — maar wie Tongelre kent, weet dat dit precies is hoe het hier altijd ging: iedereen verweven met iedereen, en elk huis met een verhaal.



Drie burgemeesters in een Franse geboorteakte uit 1812 van Peter vd Kerkhoff, ondertekend door maire De Voocht en secretaris Christiaan van den Boomen.

Tot slot

Heb je het allemaal kunnen volgen? Dan mag je jezelf een echte Tongelre-kenner noemen. En als je de volgende keer bij de Jumbo je boodschappen doet, kijk dan eens om je heen. Stel je voor hoe hier ooit boerderijen stonden. Hoe Christiaan van den Boomen over de Kuilenstraat liep, niet wetend dat zijn naam eeuwen later nog genoemd zou worden.

En kijk en geniet nog eens van de oude foto's. Ze brengen die verdwenen wereld heel even terug.

Praktijk voor Podotherapie
JEROENKOCH
Medische voetzorg in goede handen



Heb jij last van pijnlijke voeten, benen of rug?

Podotherapie
kan uitkomst bieden!

Behandeling aan huis in Eindhoven en omstreken!

Bel voor een afspraak 06-4615 8628

www.praktijkjeroenkoch.nl | info@praktijkjeroenkoch.nl

KP NVvP

Atelier Nuenen

Paas-Art 2026

Expositie van schilderijen

zondag 5 april en maandag 6 april
11:00 uur tot 17:00 uur
Toegang gratis

Kom kijken in ons nieuwe atelier

De Huufkes 35 / 5674 TL Nuenen





Verassende warmte: een boek met 10 verhalen over warme liefde die zowel verrassend als ver-assend kan zijn.

Luchtig geschreven door Piet Goossens (bekend van de column: Piet praat)

Prijs: €19.50
De opbrengst gaat naar Stichting Hulphond

Te bestellen op: www.kelbo.nl
of bij Piet: p.goossens@on.nl

Inboedelprobleem?



Reeds 30 jaar hebben wij ervaring in het leegruimen van woningen, schuren en garages. Bijvoorbeeld na overlijden of bij verhuizing.

Voor meer informatie of een afspraak bel vrijblijvend naar:
J. Swinkels
06-13282524

Personeel

Zoekt u **HUISHOUDELIJKE**, TUIN of COMPUTER hulp of BIJLES voor uw kind? Studenten uit uw wijk helpen graag. Uurtarief slechts € 13,90.

www.tiptopstudent.nl

Whatsapp /bel 06 1482 6000

Benzomoe: als slaapmedicatie je juist moe maakt

Veel mensen krijgen bij slaapproblemen een slaapmiddel voorgeschreven, vaak uit de groep benzodiazepinen. Bekende voorbeelden zijn temazepam, oxazepam of diazepam. Deze middelen kunnen tijdelijk helpen om beter in slaap te vallen. Maar wanneer ze langere tijd worden gebruikt, kan er iets gebeuren wat we in de praktijk steeds vaker zien: *benzomoeheid.*

Wat kan helpen?
Gelukkig zijn er ook andere manieren om de slaap te verbeteren. Met Benzomoe willen we de gebruikers van benzodiazepines helpen bij het fit wakker worden, bijdragen aan het verminderen van ongewenst langdurig benzodiazepinegebruik. Verder willen we persoons- gerichte afbouwschema's stimuleren, inclusief passende begeleiding.

slaapoefentherapeut kijken we naar slaapgewoonten, spanning in het lichaam en het dag-nachtritme. Met praktische oefeningen, ontspanningstechnieken en kleine aanpassingen in het dagelijks leven kan de natuurlijke slaap vaak weer herstellen. Voor mensen die al langere tijd slaapmedicatie gebruiken, is het belangrijk om eventuele afbouw altijd in overleg met de huisarts en apotheek te doen.





Wat is benzomoe?
Benzomoe is een informele term voor de aanhoudende vermoeidheid die kan ontstaan door langdurig gebruik van benzodiazepinen. Hoewel het middel bedoeld is om de slaap te verbeteren, kan het juist zorgen voor een minder herstellende slaap. De slaap wordt oppervlakkiger, de natuurlijke slaapfasen raken verstoord en overdag kunnen klachten ontstaan zoals: aanhoudende vermoeidheid, concentratieproblemen, sufheid of een wattenhoofd, minder energie en motivatie.



Een vicieuze cirkel
Slaapmedicatie werkt vaak snel in het begin, maar het lichaam went eraan. Na verloop van tijd kan de werking afnemen en kan er afhankelijkheid ontstaan. Daardoor wordt stoppen lastiger en lijkt het alsof slapen zonder medicatie niet meer lukt.

Slaap is trainbaar
Goede slaap komt niet uit een pil, maar uit een gezond ritme, ontspanning en vertrouwen in het eigen slaapvermogen. Met de juiste begeleiding kunnen veel mensen hun natuurlijke slaap stap voor stap terugvinden. In de begeleiding door een

Herken je jezelf in deze klachten of wil je meer weten over gezond slapen? Praat erover met je huisarts, je apotheek of een slaapoefentherapeut.

Marja Boerefijn, slaapoefentherapeut

CONTACT
Marja Boerefijn
Pagelaan 7 (bij de Jumbo),
5641 CB Eindhoven
Telefoon: **06-44109579**
E-mail: **marja@cesar-tongelre.nl**
Internet: **www.cesar-tongelre.nl**

Primera

PASFOTOSERVICE
Goedgekeurde pasfoto's voor alle officiele documenten.



10,95

Primera Tongelresestraat
Tongelresestraat 276
5613 DV Eindhoven
www.primera-eindhoven.nl

Etos
Tongelresestraat

OPEN!

ELKE ZONDAG
van 12.00 tot 17.00 uur!
ook voor
eyelove®
BRILLEN

Etos Tongelresestraat
Tongelresestraat 266B, Eindhoven
Telefoon: 040 - 243 19 46

Computers - Internet – Netwerken – Wifi
Software - Randapparatuur - Reparatie

fw automatisering
Al meer dan 25 jaar
betrouwbaar en betaalbaar

Einde Windows 10?
Vaak kun je de PC
toch blijven gebruiken.

Bel nu Frank op
040-2821390
voor de mogelijkheden

RON'S TEXTIELDRUKKERIJ Eindhoven

Hofstraat 139
5641TD Eindhoven
rons.werkplaats@on.nl
040-2812344
www.ronstextieldrukkerij.nl

Ron's Textieldrukkerij uit Eindhoven levert al meer dan 40 jaar kwaliteitsdruk- en borduurwerk op textiel.

Het is mogelijk om slechts één of enkele stuks te laten bedrukken voor bijvoorbeeld een feestje of een geboorte.

Daarnaast zijn grote hoeveelheden af te nemen voor onder meer festivals, disputen of als bedrijfskleding voor al uw personeel

Bedrukking vanaf 1 stuk
Persoonlijke advies en service

Goede Kwaliteit-Prijsverhouding
Eigen textiel Welkom

Openingstijden:
Ma-Vrij: 9.00-17.00
en op afspraak

Tot ziens Ron & Martina

Verzwikking van enkel







Nu het mooie weer eraan komt, trekken steeds meer mensen naar buiten. We gaan vaker wandelen, hardlopen of genieten van lange fietstochten. Frisse lucht en beweging zijn gezond, maar met meer activiteit buiten neemt ook de kans op kleine ongelukken toe. Eén van de meest voorkomende blessures in deze periode is een verzwikking van de enkel.

Een verzwikking van de enkel ook wel 'verstuiking' (distorsie) genoemd ontstaat wanneer een gewricht te ver wordt bewogen. Bij een enkelverzwikking rekken de enkelbanden uit of scheuren ze gedeeltelijk in. Juist tijdens het wandelen in de natuur of in het park is de ondergrond niet altijd vlak, door een misstap op een ongelijke tegel waarbij de voet plots naar binnen of buiten klapt ontstaat er een verzwikking van enkel. Je kunt direct klachten krijgen zoals pijn rond de enkel er treedt een zwelling of blauwverkleuring op. Je ervaart moeite met lopen, staan en een instabiel gevoel in de enkel. De ernst kan verschillen. Soms kun je nog voorzichtig verder lopen, maar in andere gevallen is steunen bijna onmogelijk.

Als je enkel verzwikt is kun je het beste de RICE-methode toepassen in de eerste 24/ 48 uur om de pijn en zwelling te verminderen. Door Rust te nemen, koelen met IJs, Compressie (breng een drukverband aan om zwelling tegen te gaan), Elevatie zorg dat de enkel hoger ligt dan het hart om de bloedafvoer te bevorderen en zwelling te verminderen. Hoewel veel enkelverzwikkingen vanzelf herstellen, speelt fysiotherapie een belangrijke rol bij een veilig en volledig herstel. Het doel van een bezoek aan een fysiotherapeut is niet alleen het verminderen van klachten, maar ook het voorkomen van nieuwe blessures en advisering wat je het beste kunt doen. Mensen die één keer hun enkel hebben verzwikt, hebben een grotere kans op herhaling. Fysiotherapie richt zich daarom op preventie: het verbeteren van loop- en beweegpatronen, sportgerichte training en advies over schoeisel of taping.

Mocht u verder advies of een behandeling willen?
Neem contact op met Fitther!

FITTHER

CONTACT
Fitther
Urkhovenseweg 43,
5641 KB Eindhoven
Telefoon: **040-281 43 17**
E-mail: **info@fitther.nl**
Internet: **www.fitther.nl**

JUMBO Pagelaan woordzoeker april 2026

S S P O R T L E I D E R E I J G A G E K L
M L N P B G G R N T H T N O E L N M G R E
A O E O L N N A R O A D L T V I T A L E T
E E S D E A R I O P O IJ U E R M E A I W O
T Z C L D K M G D N T O L E N L G Z T R H
T IJ H E A I S U E I R D V D G A E G T E C
E W O D C L M S U S E I D N M C N A E T S
K K M A A W I S L R T L I E U H O A R S N
C E M P F S M E E A M S R V I O V R J I E
I E E S C I D P L E I E O E L B E D U E S
R R L H X N R E D X N U S Z G B R R R L S
C P E E A IJ R R A A W E E T J E T E K P U
E S N H S K O M F O O R G R I L L V E R T

CRICKETTEAM
DAKRAND
EERBIED
FACADE
GAGE
GENEESMIDDEL
GLIMLACH
GLITTERJURK
GRILL
HANDELSROUTE
HOBBEL
HOOGSLAPER
HOTEL
INDONESISCH
JOLIJT
KOMFOOR
LEGERLEIDING
LENG
MAXISINGLE
MIDDELS
MIRTE
MIXEN
MUIL
ORDE
PATE
PLAMUURMES
PLEISTERWERK
RELATIVERING
SCHOMMELEN
SNOEK
SPADE
SPORTLEIDER
SPREEKWIJZE
TEGENOVER
TUSSENSCHOT
VELDEREPRIJS
VERDRAAGZAAM
VOUW
WEETJE
ZEVENDE

De overgebleven letters vormen EEN SOORT WATER

Schrijf het gevonden woord/gezegde op een kaart met uw naam, adres én telefoonnummer en stuur deze naar de redactie: Wijkblad Rond 't Hofke, 't Hofke 15, 5641 AH Eindhoven of naar ons emailadres rondhethofke@gmail.com. De oplossing van deze puzzel dient vóór 10 april in het bezit te zijn van de redactie. Inzenders die geen adres en telefoonnummer vermelden bij de inzending worden niet meegenomen in de trekking!! Onder de goede oplossingen wordt een prijs verloot welke beschikbaar is gesteld door ***Jumbo* Pagelaan Eindhoven**.

De oplossing van de vorige maand is: TOVERIJ

Uit de vele goede oplossingen is als winnaar getrokken:
Wilko Keijzers
Adanpad

Ans Verheijen neemt contact met u op wanneer u de prijs kunt ophalen bij Jumbo Pagelaan.

FIETSSPECIALIST
v.d. WIJGERT
Batavus / Gazelle / Loekie / Sparta

FIETSSPECIALIST
v.d. WIJGERT

Wij zijn gespecialiseerd in elektrische- en stadsfietsen.

Bij reparatie kunt u gratis gebruik maken van een leenfiets.
Reparatie en parkeren graag achterom via de Lakerstraat.

Tongelresestraat 35 - 5613 DA Eindhoven - 0402452588 - fietsvandewijgert@outlook.com - www.fietsspecialistvandewijgert.nl

prana-om
natuurgeneeskunde

Een zachte therapie
voor mentale
en lichamelijke balans.



VBAG RBCZ een vrije zorgkeuze

Bij oud zeer,
trauma, geboortetrauma
en daarop stapelende klachten.

Corina van Dommelen, 't Hofke 59, 5641 AJ Eindhoven
Tel.: 040-2840430 • Mobiel: 06-27055614 • www.prana-om.nl

FITTHER

Urkhovenseweg 43
5641 KB, Eindhoven
Tel. 040-2814317
info@fitther.nl
www.fitther.nl

Fitness voor iedereen!

U kunt terecht in ons
fitnesscentrum voor:

- Individueel fitness
- Personal Training
- Pilates
- Circuit training
- Outdoor training
- Floor® (zwangerschapstraining)
- Fitther-leven Leefstijlprogramma



INSTALLATIEBEDRIJF
HULSEN
VERWARMING • SANITAIR • WATER • GAS

Uw adres voor levering en montage van:
• CV ketels • Vloerverwarming • Boilers
• (Decor) radiatoren • Sanitair

Daarnaast kunt u bij ons terecht voor:
• Onderhoud en service voor uw cv ketel
• Badkamerrenovatie
• Keukenaansluiting
• Loodgieterswerkzaamheden

Krommenbeemd 30
5641 JX Eindhoven
(040) 2814718 - (06) 24594829
a.hulsen@on.nl

Informeer naar onze voordelige tarieven!

d'n kleine dommel
eten • drinken • spelen
Collseweg 47 A • 5674 TR Nuenen
Telefoon: 040-844 27 47

Zie onze website:
denkleinedommel.nl voor actuele vacatures of voor het maken van een reservering

SOONTIËNS
Tuincentrum • Hoveniers

Ruime keuze aan biologische planten

Natuurlijk de tuin in!

Urkhovenseweg 570 Eindhoven
www.tuincentrumsoontiens.nl

Welkom in ons groene tuincentrum!