

HART ONDER DE RIEM

Vughterstede mei 2022



Beste lezer,

Geniet u ook zo van de voorjaarszon? De lente is begonnen en dat voelt voor mij als een nieuwe start. De zon laat zich steeds vaker zien. De aarde ontwaakt. Iedere lente is een nieuw begin. Bomen en bloemen krijgen knoppen en gaan bloeien. Je hoort de vogels weer zingen bij het dageraad. Hazen, konijnen, eekhoorns, je ziet ze speels achter elkaar aan rennen. Er hangt liefde in de lucht, nieuw leven wordt geboren. De natuur komt weer in beweging.

Ik hoop dat u er ook op uw manier van kunt genieten. Door heerlijk een ommetje te maken in de tuin of misschien door lekker met een kopje thee dit magazine te lezen op uw balkon. Hoe dan ook, wens ik u veel voorjaarsenergie toe en voor nu veel leesplezier

Peggy van der Koelen
Raad van Bestuur





Avond in Hal

Het was een mooie herfstavond in september en ik zat bij vrienden buiten. We keken uit over de velden met daar achter de Essche Stroom. De zon ging onder en langzaam veranderde het landschap. De bomenrij achterin werd donkerder, de lucht kleurde prachtig roze-oranje. Net voordat de zon helemaal verdween stak er een wind op. Wat er toen gebeurde betoverde me. Er ontstond mist boven de rivier en voor onze ogen werden de velden bedekt met snelle vlagen mist. Rivier en land werden één, er was geen onderscheid te zien, bijna tot aan onze voeten. Alles bewoog, een kwartier later werd het stil en viel de duisternis in. Warm ingepakt bleven we nog lang nagenieten van dit schouwspel.

Joke Smeets

Landgoed Rozenoord

Vught kent tientallen landgoederen, die nog steeds bijdragen aan het groene karakter van de gemeente. Toch zijn er ook landgoederen die zijn verdwenen. Alleen hun naam is bewaard gebleven. Dat geldt bijvoorbeeld voor Ouwerkerk, dat zich uitstreckte van de Laagstraat tot voorbij de huidige Martinilaan. Een ander verdwenen landgoed is Rozenoord. Dat grensde aan het oude centrum van Vught, ongeveer begrensd door de huidige Rozenstraat, de St.-Elisabethstraat en de Vliertstraat. Alleen de villa van het landgoed staat er nog: in de Vliertstraat ter hoogte van de kruising met de Leeuwensteinlaan. Die villa heet nog steeds Rozenoord. Dat geldt ook voor een gebouw uit 1937, waar lange tijd de bioscoop van Vught was gevestigd. In de afgelopen maanden is een groot deel van dit complex gesloopt, maar de voorkant van het gebouw met de naam 'Rozenoord' blijft behouden.



Aan het begin van de twintigste eeuw werd een groot deel van het landgoed bebouwd. Nadat in 1884 de Sint-Petruskerk op de Heuvel was gebouwd, kwam het landgoed Rozenoord al snel in eigendom van de zusters Franciscanessen van Oirschot. Zij bouwden er het Sint-Elisabeth Gesticht, met een klooster, een ziekenzaal en op de hoek van de Kloosterstraat en Kerkstraat twee meisjesscholen: de Maria- en Annaschool. Gaandeweg raakte het eigendom van het landgoed wat versnipperd, maar uiteindelijk kwam het grootste deel in het bezit van de Sint-Petrusparochie.

Tegenover het Elisabeth Gesticht werd vanaf 1904 in twee etappes het Patronaat gebouwd). Maar het katholieke hart van Vught werd nog veel groter. In de Vliertstraat kreeg de Jonge Werkman een eigen clubgebouw. In het begin van de twintigste eeuw (1911-'12) werd aan de Sint-Elisabethstraat de Sint-Petrusschool voor jongens gebouwd.

Villa Rozenoord was omstreeks 1800 het buitenverblijf van de Bossche notarisfamilie De Bergh. Later gebruikte de Petrusparochie het gebouw om geestelijken te huisvesten voor wie op de pastorie geen plaats was. Daarna werd het de woning van het hoofd van de Petrusschool. Achtereenvolgens woonden daar meester H.J. Eijkemans (van 1914 tot 1934) en meester J.P.M. Ponten (van 1935 tot 1967). Daarom staat de villa bij oude Vughtenaren bekend als 'het huis van Ponten'.

Bij het landgoed hoorde ook een boerderij. Die lag in de Vliertstraat, ongeveer waar nu de Speeldoos staat. Zij was eeuwenoud. De laatste bewoners waren de familie Van de Meerendonk. Tegen het woongedeelte van de boerderij bevond zich een aanbouw met ramen in gotische stijl. Mogelijk was dit ooit een veldkapel geweest. De boerderij met bijgebouwen werd in 1952 gesloopt. Oude villa's krijgen vaak de monumentenstatus en daarmee na restauratie een tweede leven. Boerderijen hebben dat geluk maar zelden, in ieder geval in Vught. Dat is jammer, want daardoor ging in 1952 één van de oudste gebouwen van Vught verloren.

Henk Smeets



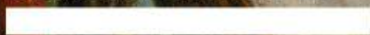
DE NACHTWACHT KOMT NAAR U TOE!

ALLE TIJD OM DIT MEESTERWERK
RUSTIG TE BEKUKEN EN ER MEER
OVER TE ONTDEKKEN. IN KLEINE
GROEPJES EN VAN DICHTBIJ!

VAN
TOT



WILT U MEER WETEN
OVER DE NACHTWACHT?
INFORMEER VOOR
DE ACTIVITEITEN BIJ



RIJKS MUSEUM

HOEELIJK GEMAAKT DOOR

PHILIPS

ELISABETH ART FOUNDATION |
RIJKSMUSEUM FONDS

Voor sommige bewoners in verpleeghuizen en seniorencomplexen is het niet mogelijk om op pad te gaan om musea zoals het Rijksmuseum te bezoeken. Daarom brengen we het icoon van Nederland, de Nachtwacht, graag naar hen toe! Niet de echte natuurlijk, maar wel een levensechte reproductie op ware grootte. In de maand maart heeft DE NACHTWACHT, een reproductie, op ware grootte in de kapel van Huize Elisabeth gestaan. Het was een groot succes! Velen hebben het bekeken en bewonderd.

In die weken waren er verschillende activiteiten georganiseerd met het thema DE NACHTWACHT van Rembrandt van Rijn. Op de volgende pagina's krijgt u een impressie.



7



RIJKS MUSEUM

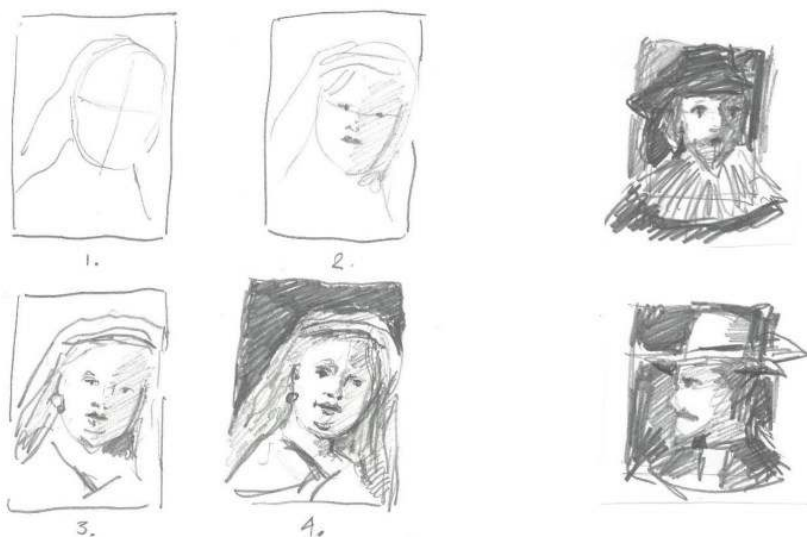
Tekenopdracht 3 – Portrettengalerij

We weten van bijna alle mensen op het schilderij hun naam. De hoofdpersoon in het zwart is Frans Banninck Cocq, de man in het geel is Willem van Ruytenburch, de musketier in het rood is Jan van der Heede. U kunt zich wel voorstellen dat de personen echt geposeerd hebben voor dit schilderij en waarschijnlijk herkenbaar op het doek staan. Laten we eens een paar portretten gaan natekenen!

Benodigdheden: papier, potlood, gum

We doen het stap voor stap:

1. Maak een klein rechthoekje (bijvoorbeeld 7/10 cm) op uw papier
2. Zoek een personage uit. Kijk goed naar het gezicht. Is het rond? Smal? Welke uitdrukking heeft het? Teken met een dun lijntje een rondje of ovaaltje voor het gezicht en zoek waar de middellijn loopt, geef die aan.
Geef dan de ogen aan: let op; die zitten altijd in het midden! Dus zet ze niet te hoog. Zet een vlekje voor de neus en mond. Let op: van welke kant komt het licht? Welke kant van het gezicht is donker? Zet een schaduw over de donkere kant. Werk nu verder uit: een hoed, baard, lange haren...
3. Kijk nu goed: is de achtergrond lichter of donkerder dan het hoofd zelf? Steekt de hoed juist licht of juist donker af tegen de achtergrond? Kleur het vakje achter het hoofd verder in met grijzen en zwarten.
4. Maak samen een hele portrettengalerij en plak de tekeningetjes samen op één groot Nachtwachtvel!





Ouder worden is topsport als je spierverlies wilt voorkomen (1)

Afname spiermassa

Als we ouder worden gaat dat gepaard met verlies aan spierkracht.

Zo bestaat bij mensen van 80 jaar de hoeveelheid spiermassa nog maar uit 25% van het totale gewicht. Bij jong volwassenen die niet fanatiek sporten is dat 50%.

Spiermassa neemt al vóór de 50 jaar een beetje af. Elk jaar blijken we maar liefst 1% spiermassa te verliezen, dus tussen de 25 en 75 jaar zijn we 50% spieren kwijt. We noemen deze afname van spiermassa 'Sarcopenie'. Dit woord is afgeleid uit de Griekse woorden 'sarx' wat vlees betekent en 'penia' wat behoeftig betekent. Dus letterlijk betekent het: een tekort aan vlees.



Waarom neemt spiermassa af bij het ouder worden?

Er zijn een aantal redenen waardoor de spiermassa minder wordt naarmate we ouder worden:

- Eiwitten worden minder goed opgenomen in het lichaam en helaas vaak ook minder gegeten naarmate we ouder worden, dus eiwitrijke voeding is heel belangrijk.
- Een andere belangrijke oorzaak van de afname van spiermassa is dat ouderen minder in beweging zijn dan jongere mensen. Een tekort aan beweging kan ervoor zorgen dat het lichaam minder spiereiwitten aanmaakt. En dit zou ertoe kunnen leiden dat onze spiermassa bij een inactieve leefstijl afneemt.

Gevolgen afname spiermassa

Het gevolg van die afname kan beperkingen geven in de algehele gezondheid, zoals een toename van kans op hart- en vaatziekten en hogere bloeddruk. Bovendien zorgt het er ook voor dat je meer moeite hebt om jezelf te redden in het dagelijks leven.

Dat ouderen veel spiermassa verliezen blijft vaak onopgemerkt, zeker als het gewicht gelijk is gebleven.

Ouder worden is topsport als je spierverlies wilt voorkomen (2)

Krachttraining

Maar dat wil niet zeggen dat we dit moeten accepteren. Hoewel verlies van spiermassa een natuurlijk proces is en we het dus niet kunnen voorkomen, kunnen we wel zorgen voor het beperken van de afname van spiermassa en spierfunctie. Gezond ouder worden is topsport en daar moet je je lichaam voor trainen en zorgen voor goede, eiwitrijke voeding.

Dus met training en specifiek krachttraining kunnen we zorgen voor positieve veranderingen in onze gezondheid, zoals:

- minder hoge bloeddruk;
- verhoogde botdichtheid;
- betere stemming;
- betere spierkracht, coördinatie en spiermassa.

Deze aspecten zijn belangrijk omdat je dan beter in staat bent om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven.

Een **toename** van spiermassa kan al ontstaan bij 2 keer trainen per week.

Om spiermassa te **behouden** is 1 keer in de week trainen al voldoende.

Maar **probeer te beginnen om een aantal zitmomenten te vervangen door lichamelijke activiteit** van welke intensiteit dan ook (inclusief lichte intensiteit).

Lekker veel tussendoor bewegen dus, **elk dagdeel minimaal een beweegmoment van meer dan 5 minuten**, maar beter 10, 20 of zelfs 30 minuten.

Dit helpt allemaal mee om het verlies aan spierkracht te minimaliseren.

Dus kijk hoe we deze lichamelijke activiteit kunnen inpassen binnen ons dagelijkse leven.

Alle beetjes helpen!

Wendy van Orsouw,
bewegingsagoog Vugherstede

Moederdag & Vaderdag

De tijd van vaderdag en moederdag is weer bezig, waarin we onze vaders en moeders lekker in het zonnetje zetten. We kopen iets moois of geven onze feestelijk ingepakte zelfgemaakte creatie. 'Fijne moederdag!'. 'Fijne vaderdag!' Het hoort er helemaal bij. Maar waar komt het vandaan? Is het echt zo'n 'commercieel bedachte dag', of heeft het een diepere aanleiding? Lees het hier!

Vaderdag, waar komt het vandaan?

Vaderdag ontstond omdat een meisje in Amerika van mening was dat haar vader niet genoeg te horen kreeg hoe geweldig hij eigenlijk was. Hij had een verleden, waar zij eigenlijk vol bewondering tegenaan keek. Hij heeft een tijd gediend in het leger en verloor zijn vrouw tijdens een bevalling. Hij stond erin de opvoeding helemaal alleen voor. Het meisje was van mening dat vaders zich meer bezig mochten gaan houden met de opvoeding. De eerste Vaderdag werd gevierd op 19 juni, 1910. Ze koos deze dag omdat haar vader ook op 19 juni was geboren. Het duurde even voordat in andere landen Vaderdag in goede aarde viel. In verschillende landen was het niet zo logisch om een dag als Vaderdag te benoemen, omdat vaders doorgaans niet zo betrokken waren met de opvoeding. Langzaam kwam hier verandering in en namen andere landen ook Vaderdag aan. Nog steeds wordt Vaderdag niet altijd op dezelfde dag gevierd. Landen houden verschillende data aan. In Nederland valt Vaderdag altijd op de derde zondag in Juni. Voor Canada is dit hetzelfde.



Bron: Mamakletst.nl

Hoe is Moederdag ontstaan?

Het ontstaan van Moederdag kent veel overeenkomsten met het ontstaan van Vaderdag. Ook Moederdag is ontstaan in Amerika, waar een kind vond dat haar ouder, in dit geval de moeder, vaker mocht horen dat mensen haar dankbaar waren voor wat zij deed. In 1907 ontstond Moederdag, dit is dus 3 jaar eerder dan het ontstaan van Vaderdag. Een meisje keek op tegen haar moeder, die tijdens een burgeroorlog goed voor andere moeders zorgde door ervoor te zorgen dat zij medicijnen toegediend kregen die zij nodig hadden. In die tijd besloot Woodrow Wilson, toendertijd de Amerikaanse president, om de tweede zondag in mei als Moederdag te benoemen. Nederland is deze dag ook gaan erkennen vanaf 1925.

Miep en Jet hebben bonje

„Maar Miep, wat ben je de laatste tijd toch humeurig?
Je gooit zelfs met glazen, normaal ben je zo keurig!
Wat is er toch met je aan de hand?
Ik heb zo'n gevoel; er komt trammelant.”



„Nou Jet, dat zal ik je dan eens haarfijn vertellen!”
En haar stem begon zelfs aan te zwellen.
„Het zijn véle kleine dingen;
zoals je 's morgens loopt te zingen!”

„De rest van de dag maakt me niet uit.
Maar wanneer ik mijn krantje lees, dan is jouw stem zo luid.
En waarom moet je altijd van die hakken dragen?
Het getik op de vloer kan ik echt niet langer verdragen.”

Toen Miep eenmaal op dreef was, was er geen houden meer aan.
Maar Jet liet haar geduldig haar boze gang maar gaan.
En toen Miep haar riedel had gespuid,
riep Jet vol vreugde uit:

„O, Miep wat goed dat je jouw hart hebt gelucht!
Neem nu maar eens een diepe zucht.”
En samen praatten ze over onhebbelijkheden.
Over dingen die ze eerder, liever vermeden.



Voortaan zouden ze reageren in het moment.
Het is even oefenen, maar heus; dat went!
Dan stroomt de emmer niet meer zo vol,
en ontstaat er ook ruimte voor veel meer lol.

Joleen.



Joleen van Rooij is columnist
bij weekblad Brabants
Centrum en presentatrice bij
Omroep Dommelland.

Begin APRIL komen de eerste boeren- en HUISZWALUWEN VANUIT hun overwinteringsgebieden in AFRIKA terug om in NEDERLAND te broeden. Eerst een enkele, MAAR VANAF HALF APRIL tot in mei ARRIVEREN ze in grote GETALE. ZWALUWEN hebben een voorkeur voor open, LANDELIJK gebied met LAGE VEGETATIE en WATER in de buurt. Erven bieden VAAK geschikte broedplekken, hoewel de moderne STALLen VAAK niet meer TOEGANKELIJK zijn voor ZWALUWEN en op veel boerenerven door SCHAALVERGROTING en VERHARDING de rommelhoekjes met ruige begroeiing zijn verdwenen.

De boerenzwaluw. Deze luchtacrobaat is gemakkelijk te herkennen aan de lange, diep gevorkte staart, het donkere verenpak met blauwe gloed en roodbruine keel en voorhoofd. Deze boerenlandvogel bouwt zijn nest op schemerdonkere plekjes in schuren, loodsen, garages en carports. Voorwaarde is dat ze vrij in en uit kunnen vliegen.



De huiszwaluw is een zeer beweeglijk vogeltje met een witte keel en buik en een opvallende witte stuit. De staart is kort en gevorkt. Hij arriveert in de loop van april in ons land na een lange reis uit Afrika. Deze zwaluw maakt zijn nest aan de buitenkant van een woning. Vaak onder een lichtgekleurde oversteek van het dak. Wit weerkaatst het zonlicht, houdt de nesten koel en is parasietwerend. De huiszwaluwen zijn net als de boerenzwaluwen ervaren metselaars. Een paartje brengt 2 à 3 broedsels groot per jaar.

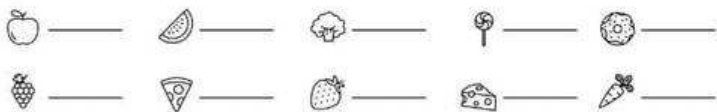
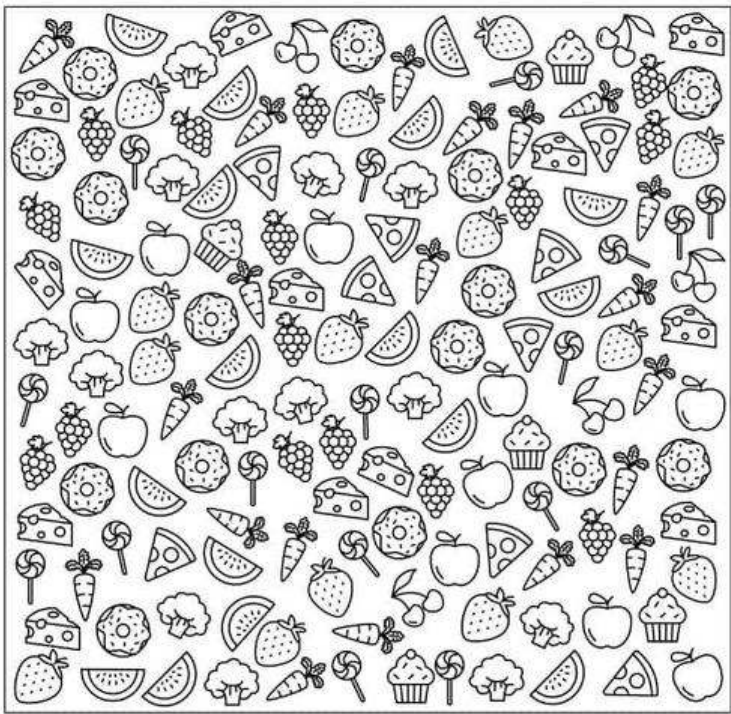
Eén zwaluw eet wel 50.000 muggen, vliegen en andere insecten per week!

De gierzwaluw. Begin mei verschijnen de donkere, sikkelvormige silhouetten van de gierzwaluwen aan de hemel. Ze komen dan terug van hun winterverblijf in Afrika, ten zuiden van de evenaar. Na een tocht van 7000 kilometer arriveren de eerste vogels om hun nest te maken. Na zes weken, rond 25 juli, vliegen de jongen uit en moeten direct kunnen vliegen. Ze zullen dat zonder onderbreking de eerste jaren blijven doen. Men denkt dat ze diezelfde avond al deelnemen aan de nachtvlucht om daarna gelijk naar Afrika te vertrekken. De gierzwaluw is te herkennen aan zijn hoge, snerpende geluid.



Wist u dat (gier)zwaluwen alles in de lucht doen? Vliegen, eten, slapen en paren?

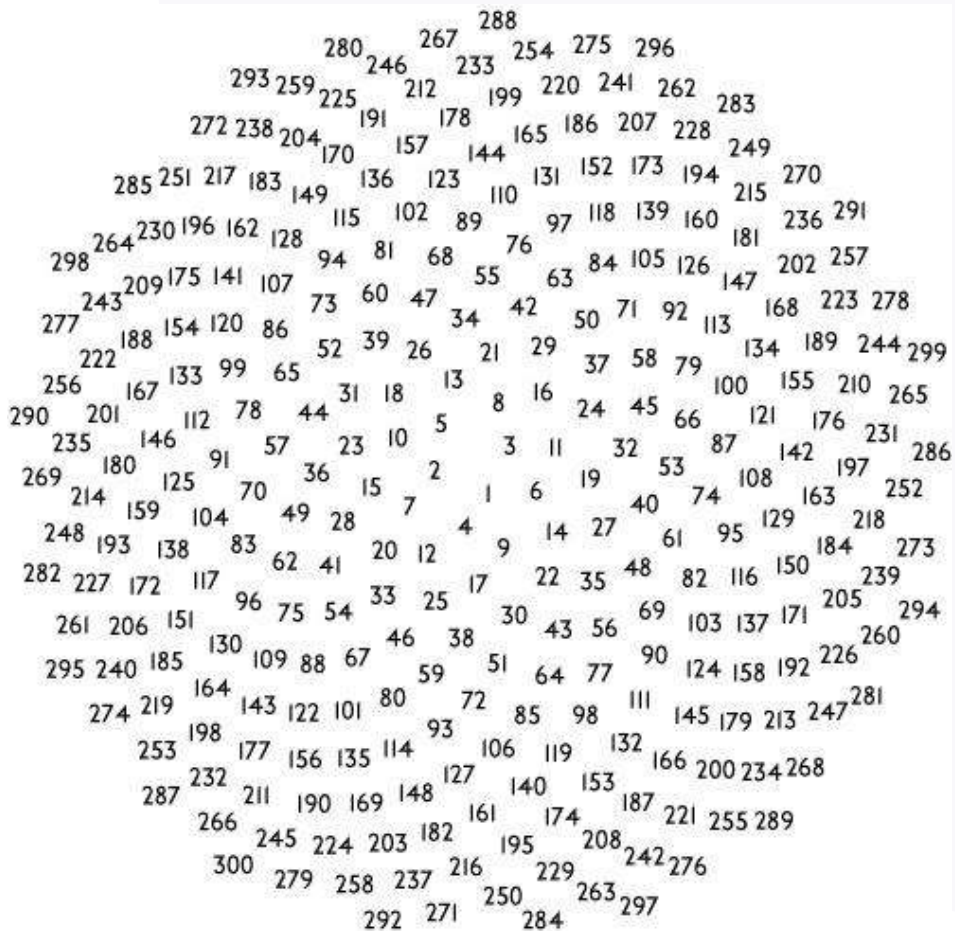
Puzzelpagina



DOWNLOAD MORE FREE PRINTABLES AT PISANDPAINT.COM

	7			2		4	6
	6					8	9
2			8			7	1
	8	4		9	7		
7	1						5
			1	3		4	8
6	9	7			2		8
	5	8					6
4	3			8		7	

			4	8		2		9
				7			5	1
	8	3		2				
		4						
7	6							2
	5		7		9			
		7			5	9		4
						5		
4			8			6	7	



In mei leggen alle vogels een ei, behalve de koekoek en de spriet die leggen in de meimaand niet.



Welk ei hoort bij welke vogel?

Ooievaar =

Huismus =

Kiviet =

Merel =

Slechtvalk =

“Alles goed?”

Het is nog maar vroeg in de morgen
en ik heb deze vraag al een paar keer gehoord.
Alles goed? "Nee", zeg ik.
Het is een antwoord dat niet wordt verwacht.
De ander was eigenlijk al een stap verder gelopen, maar staat nu stil.
"Nee? Wat is er dan?"
"Tja, niet *álles* is goed."
Soms wordt het niet begrepen.
"Het hoeft niet *allemáál* goed te zijn", voeg ik er nog aan toe.
"Zeventig procent is ook al voldoende."



Even valt de ander stil.
"Ja, dat klopt, dat neem ik mee voor vandaag."

Ik probeer het mijzelf af te leren om deze vraag te stellen: "Alles goed?"
Ik ben mij aan het verzetten tegen dat 'alles'.
We praten steeds meer in superlatieven: alles is goed, helemaal goed, helemaal toppiejoppie enz.
Vermoeiend, en vaak automatisch taalgebruik.
Het verwoordt de onderliggende, vaak niet bewuste gedachte, dat alles af moet zijn, helemaal in orde, compleet, volledig, volmaakt, geen plaats meer voor imperfectie.

Op het journaal zie ik de ellende en spanning in de Oekraïne,
vervolgens zie ik dat buiten allerlei bloemen bloeien.
Alles goed? Nee, natuurlijk niet.

Een vriendenechtpaar van ons zijn beiden ernstig ziek. De bestralingen en chemo's zijn akelig en maken dat je je als mens zo kwetsbaar voelt.
Alles goed? Nee, natuurlijk niet. Wel ervaren ze veel liefde en oprechte aandacht en dat maakt het ook tot een bijzondere tijd.

We leven het leven, met vallen en opstaan, met vreugde en verdriet.
Niet het 'alles goed' zou de norm moeten zijn,
want dan is er uiteindelijk geen plaats in ons leven voor de dingen
die niet lopen zoals we zouden willen. Zonder schuren geen glans.

Als er oprechte belangstelling is in een ontmoeting, gebeurt er iets.
Goed genoeg is meer dan goed.

En als u mij erop betrapt dat ik in de wandelgangen aan u vraag:
"Alles goed?", corrigeer me dan!

Just Hebly,
geestelijk

VOORJAAR

Het voorjaar en het eerste leven

Allereerst vind ik de naam voorjaar erg mooi, maar eigenlijk is het een synoniem voor de lente. Toch worden beide woorden door elkaar gebruikt. Zo lees je dat de lente dit jaar begonnen is op 20 maart, maar ook dat de voorjaarsvakantie van 2022 valt tussen 26 februari en 6 maart. Dat laatste is dan weer erg vreemd, want die data vallen vóór dat de lente officieel begint! Vandaar dat men de voorjaarsvakantie in Brabant vaak aanduidt met Carnavalsvakantie. En buiten Brabant noemt men die voorjaarsvakantie dan weer krokusvakantie. Dit komt omdat dan de krokussen meestal alweer de kop boven het maaiveld uitsteken. En over de krokussen en ander voorjaarsleven wil ik het in dit artikel gaan hebben.



© Frans Kapteijns

Voorjaarszon bij de vennen



© Frans Kapteijns

Voorjaarszon door het nog kale bos



Pixabay

Krokussen

Frans Kapteijns is vrijwillig boswachter en natuurgids. Hij is wandelcoach en verzorgt excursies. Zie voor meer informatie: www.boswachterfrans.com

Voorjaarsbloeiers

Einde maart van dit jaar hadden we weer temperaturen van boven de 15 graden, maar daarvóór was het ook al zacht weer. Ideale omstandigheden voor onze voorjaarsbloeiers. Vaak worden dan genoemd: de krokussen, sneeuwkllokjes en speenkruiden, maar er zijn er veel meer die onder de naam voorjaarsbloeiers vallen en die zelfs eerder bloeien. Denk maar eens aan de katjes van onze wilgen of wat dacht je van de hazelaar, die dit jaar in december al haar mannelijke bloemen had hangen. Ook de vrouwelijke bloemen waren er vroeg bij, want die zag ik al in het begin van januari. Oorzaak is natuurlijk de klimaatverandering. Er zijn trouwens al planten bij, die het gehele jaar hun bloemen laten zien, denk maar eens aan het madeliefje. Dit wordt elk jaar bevestigd door de “Eindejaars plantenjacht” georganiseerd door Floron. Het afgelopen jaar met de volgende resultaten. Er waren in 2021 1026 tellers, die maar liefst 17190 bloeiende planten hadden geteld. Het resultaat van de meeste getelde planten heeft Floron in een top tien gezet.



© Frans Kapteijns

Mannelijke slierten katjes en vrouwelijke rode bloem



© Frans Kapteijns

Wilgenkatjes met stuifmeel

TOP TIEN

1. Madeliefje
2. Straatgras
3. Klein kruiskruid
4. Vogelmuur
5. Paardenbloem
6. Paarse dovenetel
7. Herderstasje
8. Canadese fijnstraal
9. Duizendblad
10. Tuinwolfsmelk



Pixaba

Madeliefje



Pixaba

Paarse dovenetel



Pixaba

Herderstasje

Brabantse natuur

Als je in maart en april op stap bent in onze Brabantse natuur, dan kom je zeker de volgende voorjaarsbloeiers tegen: speenkruid, klein hoefblad, slanke sleutelbloem en bosanemoon. Daarnaast, zoals hierboven al aangegeven, ook een aantal bloeiende bomen, zoals de hazelaar en de wilg. Deze twee boomsoorten noemen we ook wel windbestuivers, want ze zijn nog zonder blad en dus zorgt de wind voornamelijk voor de bestuiving. Er zijn nog meer windbestuivers, zoals grassen en naaldbomen. Als voorbeeld noem ik dan de grove den en de taxus. Deze laatste twee kunnen massa's stuifmeel produceren en bij windstil weer zie je de wandelpaden in het bos geel kleuren. Soms zie je bij al de naaldbomen, als er ineens een windvlaag opsteekt, grote wolken geel stuifmeel wegvliegen. Gelukkig is er zo vroeg al zoveel stuifmeel, want sommige vroege insecten zijn afhankelijk van dat voedsel. Hommels, zandbijen, metselbijen, zweefvliegen etc. zijn vaak al in februari aanwezig en zijn dan erg blij dat er windbestuivers en vroege voorjaarsbloeiers zijn.

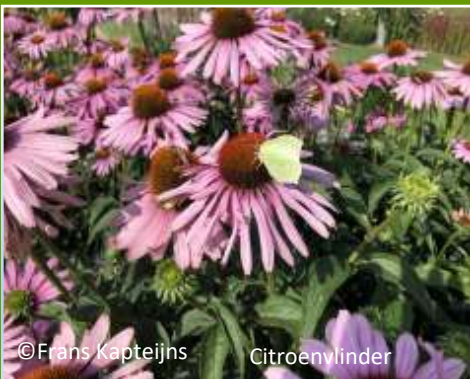


©Frans Kapteijns

Slanke sleutelbloem

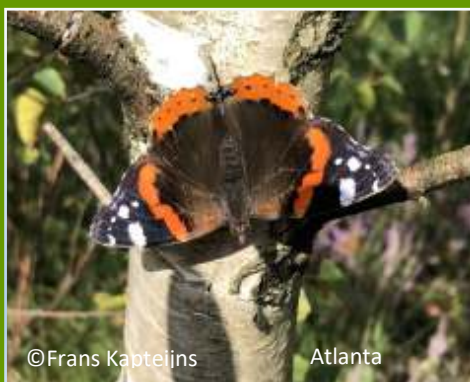
10 graden en meer

Zodra de temperatuur boven de 10 graden uitkomt, worden planten en dieren enthousiast en steken ze letterlijk de kop op uit hun overwinteringslocaties. Al met al betekent dit dat naast de genoemde soorten hierboven, ook andere soorten “wakker” gaan worden. De eerste citroenvlinders kan je dan zien, maar ook dagpauwogen, kleine vossen, gehakelde aurelia's en atalanta's kan je tegenkomen. Deze vlinders hebben namelijk overwintert als volwassen vlinder en komen letterlijk uit hun winterslaap met zulk mooie weer. Ook andere insecten, zoals het lieveheersbeestje en andere kevers zijn vroeg in het voorjaar volop actief. Al dit vroege dierlijke leven is weer gunstig als voedsel voor “onze” trekvogels, want veel van hen zijn weer teruggekeerd uit verre landen. Daarnaast beleven onze broedvogels, trekvogels en standvogels, een tijd van grote drukte. Na de wintertijd laten de kleine standvogels, zoals mezen, de groepen waarin ze geleefd hebben gedurende die winterperiode, weer los. Ze vormen paartjes en in een gebied, dat ze uitgekozen hebben, gaan ze een nest bouwen. Ze moeten naast dat bouwen ook alert zijn op eventuele indringers, en dus wordt regelmatig het hoogste lied gezongen, gekwetted of geroepen. Kortom; al dit gezang vult onze Nederlandse ochtenden en avonden.



©Frans Kapteijns

Citraenvlinder



©Frans Kapteijns

Atlanta

Klein Hoefblad

Tot slot wil ik één plant een beetje meer in het zonnetje zetten, want dat verdient deze prachtige plant zeer zeker. De meeste mensen zullen misschien zeggen bij het horen van de naam klein hoefblad; "Dat zegt me niks". Ze staan er vaak niet bij stil dat deze plant hen op regelmatige wijze behoorlijk kan helpen. Misschien komt dat wel omdat de plant bij meerdere mensen wel bekend is onder zijn Latijnse naam, die is namelijk: "Tussilago farfara". Zegt die naam zo ook nog niets, dan moet je maar eens kijken op de potjes of op de bijsluiters van diverse antihoestmiddelen. Bij verschillende van deze middelen zul je in ieder geval de naam "tussilago" tegenkomen. Deze naam betekent dan ook letterlijk vertaalt "hoestverdrijver"!



©Frans Kapteijns

Klein hoefblad

Hopelijk hoeven we niet teveel te grijpen naar die middelen, maar schenkt de zon ons voldoende energie en blijft de verkoudheid weg. Klein hoefblad is overigens een plant die bij de familie van de composieten, zoals de margriet, thuis hoort. Het is een lage, overblijvende plant met prachtige gele bloemen. Heel apart is dat de plant in het vroege voorjaar zijn bloemen laat zien, maar de bladeren komen pas tot ontwikkeling na de bloeitijd! Ze lijken trouwens een beetje op paardenbloemen, maar dan wel zonder blad.



Pixabay

Zanglijster

Zingen kost energie

Maar al die prachtige gezangen, voor het lokken van vrouwtjes en het vaststellen van de territoria, kosten veel energie en dus voedsel. Gelukkig is er voor die dieren voldoende te vinden in de vorm van larven (o.a. rupsen) en volwassen insecten. Midden maart van 2022 waren de zanglijster en grote lijster al weer teruggekeerd, maar ook de tijtjaf liet zich horen. Op en bij de heidegebieden heb ik het prachtige geluid van de wulp in begin maart al gehoord. Voor mij zijn dat de lentevogels bij uitstek, want met hun jubelend geluid kondigen zij naar mijn idee de lente aan. Op andere trekvogels, zoals de zwaluwen, de koekoek en de wielewaal moeten we nog even wachten. Persoonlijk vind ik dat heel fijn. Als ze allemaal tegelijk zouden arriveren zou ik gek worden, want dan kan je als eenvoudig mens dat toch niet allemaal bijhouden!

Tot zover, hopelijk zijn er wat ogen geopend bij het lezen van dit artikel, maar ik heb het vooral geschreven dat jullie nog meer kunnen gaan genieten van het voorjaar / de lente met een klein beetje meer tips van de sluier van de soorten van dit seizoen.

Frans Kapteijns,
voorjaar 2022

DE VOERMAN WORDT BOER



Pastoor Van Oss van de Petruskerk was nog nooit op bezoek geweest in het Kapellebos. Maar nadat hij het zevende kind; Sjaan op 8 juni 1917 had gedoopt, beloofde hij gauw eens langs te komen. Hij werd ontvangen met koffie en een sigaar. De pastoor kreeg de indruk dat Jan het handboekje voor de katholieke man voldoende in praktijk bracht. In het handboekje stond onder andere hoe men als katholieke man diende te leven, zoals: “Zes dagen zult gij arbeiden, de zevende dag zult gij rusten”. “Overdreven is; overdreven sport en modedwaasheden, alcoholpret, gepeperde romans en prikkel-toneel”. “Bij verkering; geen overijling want een genegenheid wordt licht een hartstocht, en verblindt dan het verstand”. “Een verstandige vrouw; zij eet haar brood niet in ledigheid, maar zorgt dag en nacht voor haar gezin”. “De man heeft de heerschappij tot welzijn van vrouw en kinderen”. “De man is het hoofd van de vrouw.” Jana leek hem een degelijke en verstandige vrouw en Jan verdiende zijn brood met hard werken. Het werd hem al snel duidelijk dat Jan de heerschappij had over zijn gezin. De pastoor vroeg nog wel of Jan als hij geslacht had wat van het varken naar de pastorie wilde brengen. Bij de volgende slacht gaf Jana een karbonade af bij de pastorie. Voor alle zekerheid deed zij er ook nog vijf



Tegenover hun huis liep een pad door het bos naar het klooster Sparrendaal van de Paters van Scheut. Die hadden daar een seminarie. De paters maakten af en toe een praatje als ze langs kwamen tijdens een wandeling door het bos. Jana had geprobeerd om eieren en melk aan Sparrendaal te verkopen, maar dat lukte niet. Een boer uit Helvoirt, die een zoon had die priester was, verkocht melk, eieren en ook nog fruit uit zijn eigen boomgaard aan de Paters.

Nadat Anna en Marie hun eerste communie hadden gedaan gingen ze elke zondag met Jana naar de Petrus kerk. Jana met haar zondagse poffer op en de dochters ieder een klein hoedje. In de kerk zat links het vrouwvolk en rechts de mannen. Jana was altijd in een van de achterste banken te vinden, want hoe verder naar achteren, hoe goedkoper het plaatsengeld.

In mei 2016 schreef de heer Jan Oerlemans een boekje over het leven van zijn opa, eveneens Jan Oerlemans geheten. Dankzij nog aanwezige aantekeningen, foto's, het trouwboekje en informatie op internet en bij het Brabants Historisch Informatie Centrum wist hij heel wat informatie te vinden. Bijgaand is een verhaal uit dit boekje.

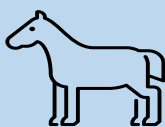
Toen na enkele jaren daarna Ant en Sjaan ook hun eerste communie hadden gedaan gingen die twee voortaan met hun moeder naar de eerste mis. Op de terugweg naar huis kwamen zij dan Jan met Anna en Marie tegen die de hoedjes op kregen van hun twee jongere zussen. Zij gingen een mis later naar de kerk met een hoedje dat die morgen al eerder in de kerk was geweest. Jana had het niet nodig gevonden om hoedjes bij te kopen.

Jan en Jana hadden na twintig jaar wat opzij kunnen leggen van het loon dat enkele kinderen verdienden en thuis afgaven. En de boerderij leverde elk jaar wat meer op. De broers van Jan Sr., Hein en Janus woonden en werkten sinds kort ook in Vught en kwamen als dat nodig was helpen, omdat het werk vooral voor Jana en ook voor de kinderen dikwijls te veel en te zwaar was. Na ruim twintig jaar bij van Aarle gewerkt te hebben, zegde Jan in het voorjaar van 1919 zijn dienst daar op om zich volledig te gaan toeleggen op zijn eigen boerderijtje. **Zo werd hij toch nog boer.**

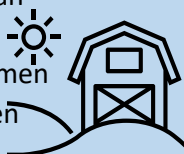
Wat zouden zijn ouders trots op hem zijn geweest. Maar helaas was zijn vader enkele maanden daarvoor gestorven. Zijn moeder was toen al bijna zes jaar dood.



Jana had vanaf haar huwelijk geen goed contact meer met haar vader en haar broers en zussen uit het eerste huwelijk van haar vader. Deze lieten zich steeds minachtend uit over Jan, “dat boertje uit Olland”. Jan kocht een paard, jammer genoeg kon hij een Belgisch trekpaard niet betalen, en een aardkar en nog wat gereedschap. Bij zadelmakerij Damen kon Jan een compleet, tweedehands, stel tuig kopen voor zijn paard. Jan had overal op gelet toen hij het paard kocht en inderdaad het was een goed paard om mee te werken. Maar bij de aankoop was hem niet verteld dat het paard probeerde uit te breken als het in de wei liep. Jan had het paard al een keer teruggevonden in de Esschebaan. Vanaf die tijd kreeg het paard, in de wei, een blok hout aan het been.



Gelukkig was de tijd nu voorbij dat hij moest lenen en hulp vragen. De oudste zoon Bert hoefde vanaf zijn twaalfde jaar niet meer naar school, en was gaan werken bij een boer in Den Dungen die naast zijn landbouwgrond en koeien ook veel fruitbomen had. Leentje die op 24 januari 1919 was geboren was toen al weer een jaar oud. Toen Bert op een zondag weer eens thuis kwam kreeg hij te horen dat zijn zusje Leentje eind augustus, toen twee en een half jaar oud, was overleden en begraven.



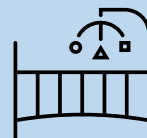
Bert voelde zich erg goed thuis in Den Dungen bij Van Alebeek. Deze behandelde hem als een eigen zoon. Hij leerde daar het verzorgen van het vee en bovendien werkte hij samen met de boer in de boomgaard. Na enkele jaren vertrouwde de boer hem het snoeien van de fruitbomen toe. Dat was belangrijk werk want; “goed snoeien doet goed groeien”. Toen Bert achttien jaar oud was kon hij wekelijks, na de toegestane aftrek van zijn zakgeld, vijf gulden overhouden en afgeven aan zijn moeder.

Intussen werkte Jan jr. bij Van Hoeckel aan de Jagersboslaan in Vught als tuinknecht. De tuinbaas leerde hem hoe om te gaan met de bloemen- en moestuin. Omdat het vanuit het Kapellebos maar een kwartiertje lopen was naar zijn werk kon hij ’s morgens en ’s avonds ook thuis nog mee aan de slag. Hij verdiende na enkele jaren zeven gulden voor achtenveertig uur werken. Na aftrek van vijftig cent zakgeld ging dit bedrag naar zijn moeder.



Er werden nog drie meisjes geboren, Leentje op 3 maart 1923, Dien op 11 april 1925 en Doortje op 4 oktober 1926. Na bijna twintig jaar huwelijk en tien kinderen en ook nog twee kinderen overleden vond Jan dat hij had voldaan aan de opdracht, “gaat en vermenigvuldigt U”. Bovendien waren er ook nog drie levenloze kinderen geboren.

Jana was intussen drie en veertig jaar oud en klaagde dikwijls over hoofdpijn. Nadat Doortje was geboren, haar vijftiende bevalling, had ze tegen Jan gezegd. **“Wat zullen de mensen toch wel niet denken?”** “Wat kan die man goed vermenigvuldigen” had Jan geantwoord. Maar gelukkig voor Jana deed ze na de geboorte van Doortje haar laatste kerkgang. Nu hoefde ze alleen nog maar een paar keer per jaar naar de



Jana had thuis altijd een lange schort aan om te voorkomen dat haar lange jurk vuil werd. De schort was gemakkelijker te wassen dan de jurk. Ze gebruikte haar schort als pannenlap, om warme pannen vast te pakken. Als dat nodig was, werd er ook de vuile neus van de kinderen mee afgeveegd. En ze raapte er de eieren in en droeg die zo in haar schort naar binnen. Antje werd toen ze van school kwam niet naar een werkhuis gestuurd, Jana vond haar daar niet geschikt voor. Antje werd thuis gehouden om haar te helpen met het huishouden en ook werd het haar taak om ’s-morgens en ’s avonds de koeien mee te melken.

Jan Oerlemans

CARLIJNE OVER HAAR ROADTRIP MET DOWN THE ROAD

Carlijne Diekerhof is een van de hoofdrolspelers van de prachtige serie 'Down the Road'.

Carlijne en zes leeftijdsgenoten met het syndroom van down maakten samen met presentator Gordon een roadtrip door Nederland. Zij werken samen, verleggen hun eigen grenzen en overwinnen hun angsten. De zedelijke serie is begin dit jaar uitgezonden op SBS6.

Carlijne werkt als vrijwilligster in het restaurant van Woonzorgcentrum Theresia.

Speciaal voor het magazine Hart onder de riem gaf Carlijne een interview.



Hoe kwam je erbij om mee te doen aan het programma Down the Road?

Dit is een lang verhaal. Eigenlijk leek het mij leuk om mee te doen. Moeder Kiki vertelde mij hoe het programma ging worden. Ze vertelde mij over de kennismakingsgesprekken en andere gesprekken. Moeder Kiki heeft mij opgegeven. We hebben het samen gedaan, dat sowieso.

Was het spannend om met een nieuwe groep mensen twee weken samen te zijn?

Ja, ik vond het best wel spannend. Ik had geen idee hoe het zou gaan lopen; wat er ging komen. Ik was zoekende hoe ik mijzelf kon laten zien tijdens de reis. Ik kende niemand van de groep die meeding. Ik moest wennen aan mijn reisgenoten. Ik ben gesprekken aangegaan met mijn reisgenoten; het klikte vrij snel. We kwamen er snel achter dat het een leuke groep was.



Heb je nog contact met de groep?

Ik heb daar leuke vrienden en vriendinnen aan overgehouden. Laatst heb ik nog gebeld. Ik heb een heel leuk contact met ze. Lizzy en ik zijn hele goede vrienden van elkaar geworden. We hebben al 2x afgesproken en gaan dat nog een keer doen.

CARLIJNE OVER HAAR ROADTRIP MET DOWN THE ROAD

Wat hebben jullie allemaal gedaan in die twee weken?

We hebben heel veel en gigantisch leuke activiteiten gedaan. Ze hebben niet alles op t.v. uitgezonden. We zijn een keer gaan shoppen en mochten toen een jurk uitzoeken. Daarna gingen we s'jiek dineren in een kasteel. Dit vond ik een van de leukste dingen. Daarna kregen we ook nog roomservice.

We zijn wezen rodelen. Super leuk. Daar werd ik gigantisch blij van.

We hebben in een race-auto gezet. En we kregen autorijles. Niemand had ooit auto gereden. Ik mocht allebei doen.

In Texel gingen we zwemmen. Ik vond het leuker om te horen dat daar heel veel glijbanen zijn.

Het parachutespringen vond ik doodeng. Dat ga ik niet nog een keer doen.

Ik heb ook in een helikopter gezeten. Met de helikopter vlogen we naar Zeeland. Daar sliepen we op een boot. Dat vond ik eigenlijk helemaal niets. Ik was gelukkig niet de enige. Het was er te klein. Wel vond ik het paardrijden op het strand echt leuk om te doen.

Ik ben ook langs een zipline naar beneden gegaan.

Gordon zei dat hij zelden iemand zo hard heeft horen schreeuwen (gillen).

Wat we deden in de lucht was mijn grootste angst: ik heb last van hoogtevrees.

We gingen ook zelf met de trein reizen. Dat was voor sommigen wel een ding; was erg zoeken. Ik reis elke week zelf met de trein naar Eindhoven, daar werk ik bij Brownies&downies.

Wat vond je het leukst om te doen en waarom?

Op de eerste plek is naar Texel gaan. Ik vond het daar heel mooi. Daar zijn we wezen strandjutten en gezocht met een metaaldetector. Op het strand kwam de bus vast te zitten.

Wat vond je het spannendst om te doen en waarom?

De activiteiten in de lucht. Mijn allergrootste angst is hoogtevrees.



Foto: in de voorbereidingsfase werd Carlijne door SBS6 in beeld gebracht op haar werk bij Vughterstedde.

Helaas is mevrouw Oerlemans (foto) ons onlangs ontvallen.

CARLIJNE OVER HAAR ROADTRIP MET DOWN THE ROAD

Wij zagen Gordon en begeleidster Demi op televisie die overal bij waren. Waren dat de enige begeleiders?

Er waren achter de schermen meer begeleiders om ons te begeleiden. Dat vond ik fijn. Er waren 26 mensen mee: de crew. Ze hebben ons goed gerustgesteld. Als we het moeilijk hadden dan waren ze er voor ons.

Was het niet gek om al die tijd een cameraploeg om je heen te hebben?

Camera's waren er altijd wel. Volgens mij heb ik een tijdje lelijk zitten kijken in een camera. Ik hoopte dat dat vooral achter de schermen was, maar uiteindelijk is er wel wat van uitgezonden. Ook dat ik een keer vloekte. Op een gegeven moment was ik wel gewend aan de cameraploeg die om ons heen stond. Ook werden veel filmopnames in de bus gemaakt, telkens opnieuw. Voor alle reisgenoten was het in het begin erg wennen. Eenmaal op reis, twee weken lang, waren we er echt wel aan gewend.

Gordon was jullie begeleider die twee weken. Hoe was het om samen met een bekende Nederlander te zijn?

We vonden het allemaal heel erg leuk om samen met Gordon twee weken op vakantie te gaan. Lizzy en ik waren erg enthousiast over Gordon. Hij maakte hele leuke grappen. Wij gingen daar helemaal in mee. We moesten veel lachen.

Heb je veel reactie gehad toen je op televisie was?

Ja, heel veel. Ook van onbekende mensen. Toen ik meedingen aan Down the Road kreeg ik heel veel reacties uit de regio's Vught, Boxtel, Eindhoven. Nu het eenmaal voorbij is, blijf ik heel leuke reacties krijgen en word ik in winkels herkend.

Omschrijf je deelname in een woord

Het was een reis om nooit meer te vergeten. Ik zeg eerlijk dat ik er heel trots op ben op wat ik allemaal heb bereikt.



Foto: Carlijnne vertelt aan bewoners over haar avonturen tijdens de roadtrip Down the Road.



Van nummer tot nummer



Vind de woorden door de ontbrekende letters in te vullen.
1 t/m 7: heeft 8 letters. 8 t/m 9: heeft 9 letters

1.	A	F	S		R	A		K
2.		N	S	J		V		S
3.	B	A		F	I		T	S
4.		C	H	A		T	I	G
5.	B	E		M	G		A	S
6.	B	L	A		L	U		S
7.	B	A		K	O		T	S

8.		S	S	I		T	E	N	T
9.	A		N	B	I		D	E	R

SUCCES EN VEEL PLEZIER!

DE ANTWOORDEN VINDT U ACHTER IN
DIT MAGAZINE.

OP EEN DAG

IN EEN NATTE WEI
GRAZENDE KOEIEN
MODDER OP DE LAARZEN

PLANTEN WIJ
EEN BOOM

HIJ STAAT ALLEEN
TAKKEN ALS ARMEN
BUIGZAAM

ALS HET STORMT
EN HIJ ONTWORTELT
SCHIMMELT ER
HET LEVEN OVERHEEN

DAN RAAP IK
DE LAATSTE KASTANJES
VOOR DE VENSTERBANK

NIET
DAT ALLES DAN WEER
KLOPT

NIET DAT ER DAN
NIETS GEZEGD IS

MAAR
WE VERSPREIDEN
IETS VAN
SCHOONHEID

PETRA MARIA
UW DORPSDICHTER



De witte asperge

De koningin der groente én een van de laatste echte Nederlandse seizoensgroente. Een periode om lekker naar uit te kijken!

Asperge- en eiersalade
4 personen Max. 15 minuten

Ingrediënten

250 gr. asperges

50 gr. rauwe ham of zalmsnippers

3 el yoghurt

zout, peper

1 el fijngeknipte bieslook

4 hardgekookte eieren

100 gr. veldsla

3 el mayonaise



Bereiding

- De asperges wassen, schillen en de ongeveer 2 cm van de onderkant afsnijden.
- Kook de asperges in ongeveer 15 min. beetgaar.
- Snijd de rauwe ham of zalmsnippers in heel kleine stukjes.
- Roer van de mayonaise, de yoghurt, een snufje peper, een snufje zout, de bieslook en de rauwe ham of zalmsnippers een sausje.
- Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
- Was en droog de sla en verdeel deze over 4 bordjes.
- Leg de plakjes sla ei en daarop de asperges op de sla en schep de saus erover.

Antwoordenpagina

1. AFSPRAAK

2. ANSJOVIS

3. BAKFIETS

4. SCHATTIG

5. BERMGRAS

6. BLADLUIS

7. BADKOETS

8. ASSISTENT

9. AANBIDDER

Ooievaar = 4

Huismus = 3

Kiviet = 2

Merel = 1

Slechtvalk = 5



Hart voor goede zorg

COLOFON

Dit speciale magazine is voor bewoners van Vugherstede, afnemers van Tafeltje-Dekje en Wijkzorg Vugherstede.

Op deze manier proberen we contact te houden met alle cliënten tijdens de coronaperiode.

De redactie wenst u veel leesplezier!

De volgende uitgave verschijnt
juli 2022.

(Datum onder voorbehoud)

Redactie

Carine van Ewijk - afd. welzijn Vugherstede

Regy van den Brand - afd. communicatie Vugherstede



‘Samen Thuis’ voor ondersteuning aan ouderen die thuis wonen en een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Coördinator: Christel Abrahams. Bel gerust: 06 36553440 of E. c.abrahams@vugherstede.nl

Vugherstede

Woonzorgcentrum Theresia

Molenrijnselaan 48
5262 TN Vught
T. (073) 658 11 99

Huize Elisabeth

St.Elisabethstraat 2
5261 VM Vught
T. (073) 658 11 99

www.vugherstede.nl

Zorg- en Woonbemiddeling

T. (073) 658 11 99
E. zorgenwoonbemiddeling@vugherstede.nl

Wijkzorg Vugherstede

St. Elisabethstraat 3
5261 VK Vught
T. (073) 658 33 77
E. wijkverpleegkundige@vugherstede.nl



/vugherstede



/vugherstede



@vugherstede



Vugherstede

Hart voor goede zorg



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C017135