

## Kleinste bewoners van de wijk



Wat een gezellig tafereel in onze straat! Weet jij waar je dit kunt vinden? De elfjes die hier wonen hebben een stukje straat geadopteerd. Dat kun jij ook doen!

### **Adopteer een straat**

Om je woonomgeving groen te houden, adopteer je een stukje van de openbare ruimte. Dat kunnen bijvoorbeeld boomspiegels en geveltuintjes zijn, daar is geen verdere toestemming voor nodig.

Als je een stukje groen hebt geadopteerd, is het aan jou om het te onderhouden. Denk daarbij aan het verbeteren van de grond door zand en oude grond te vervangen door goede potgrond, het planten van planten en bloemen, onkruid wieden en de beplanting water geven. Maak er iets vrolijks van!

Geadopteerde gebieden markeer je met een adopteer-een-sstraat-bordje. Zo weet de gemeente dat ze er niet aan hoeven te komen. Zo'n bordje kan je aanvragen via [adopteereenstraat@gmail.com](mailto:adopteereenstraat@gmail.com).

### **Verder in dit nummer**

- 2 ZZP'er in de Iriswijk
- 4 Jij bent geen unicorn
- 5 Buurtbatterij
- 6 Tweedehands kleding
- 7 'Onze' boom
- 8 Know your Neighbor (in English)
- 9 Puzzel: woordzoeker
- 10 Yoga op je stoel
- 11 Vrachtwagens niet meer welkom
- 12 Column

# ZZP'er in de Iriswijk

Helemaal aan het randje van de Iriswijk woont Yvette Hartman. De eerste keer dat ze de Iriskrant in de bus kreeg dacht ze: hé, hoor ik bij deze wijk: wat leuk! Dat is overigens al een tijd geleden want Yvette woont al sinds 2008 aan de Vestdijk. Ze woont én werkt er met veel plezier: “De Iriswijk voelt als een dorpje, ik vind het fijn om erbij te horen”.

## Neurodiversiteit

Het brein van elk mens is anders; er zijn verschillende manieren van denken, leren, waarnemen en interpreteren. Hierbij kun je denken aan AD(H)D, autisme, dyslexie, hoogbegaafdheid, etc. Neurodiversiteit heet dat. Yvette specialiseerde zich daarin en tijdens het gesprek merk ik wel dat het bij haar past: ze heeft al heel wat verschillende dingen gedaan in haar werkende leven maar de rode draad daarin zijn toch wel de mensen. De verschillende mensen en vooral de mensen die boven of onder de middenmoot uit steken.

Met verbazing luister ik naar de vele dingen die Yvette gedaan heeft. Het kan niet anders dan dat ze een flexibel mens is. Iemand die moeiteloos van koers verandert als haar omgeving daar om vraagt. Dat past volgens mij wel bij een zzp'er en toch is Yvette lang niet altijd zzp'er geweest. Ze begon namelijk bij Philips, na haar stage in loondienst als HR-manager.

HR bleek uiteindelijk niet hetgene waar Yvette gelukkig van werd: “ik heb er veel geleerd, maar het was voor mij te zakelijk”. Ze ging uit dienst en werd bijna direct hierna gevraagd iemand tijdelijk te vervangen bij het Werkgelegenheidsplan (WGP) van Philips, een project om mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt een jaar betaalde werkervaring op te laten doen. Binnen dit project startte een leerwerktraject voor mensen met autisme en Yvette werd gevraagd om hierin een coördinerende rol te vervullen. “Het zou dan wel handig zijn als je voor jezelf begint” kreeg Yvette te horen. Gestimuleerd door haar toenmalige schoonmoeder stapte ze in het avontuur. “Zzp'er worden was geen bewuste keuze, ik rolde erin”, vertelt ze.

## Diversiteit: ook in banen

En zo rolde Yvette door. Het werken met mensen met autisme sprak haar zeer aan en om meer kennis op te doen volgde ze een opleiding tot autismevriendelijke coach en ging vrijwilligerswerk doen bij MEE en bij Autisme ten Top. Voor ze het wist kreeg ze meer cliënten om te coachen. “Ik vond dat erg leuk, maar ik miste collega's” vertelt Yvette. Toen vervolgens een grote klant wegviel, ging Yvette verder als re-integratie- en jobcoach in loondienst. Eerst bij een commercieel bureau en daarna 5 jaar bij Autismepunt in Eindhoven.

Yvette genoot van haar werk maar ze draafde er ook in door: “Ik kende geen rem, wilde alles voor mijn cliënten oplossen en dat ging ten koste van mijzelf. Daarom besloot ik 2 jaar terug te stoppen”. Na een periode van rust kwam het coachingswerk vanzelf weer op haar pad: “Philips vroeg me of ik een klusje voor ze wilde doen binnen het Werkgelegenheidsplan en weer zeiden ze: dan moet je wel voor jezelf beginnen”. En zo werd Yvette opnieuw zzp'er en rolde ze van het een in het ander.

Bij het Anna Ziekenhuis in Geldrop coacht Yvette bijvoorbeeld mensen met verschillende achtergronden,

**Wie:** Yvette Hartman  
**Bedrijf:** Onder 4 ogen  
**Tak van sport:** Neurodiversiteitscoach

Ben jij zzp'er en wil je ook een keer in deze rubriek verschijnen? Meld je aan via [tinyurl.com/IrisOproep](https://tinyurl.com/IrisOproep).



bij de gemeente Tilburg coacht ze een paar mensen met autisme en daarnaast kan ze voor Philips wat leuke opdrachten uitvoeren, zowel voor het WGP, als als coach voor mensen die getroffen worden door een reorganisatie. Of het gaat om mensen met autisme of adhd, of het gaat om hooggeleiden uit het buitenland die hier hun plek moeten vinden, of als het gaat om mensen met een arbeidshandicap: Yvette heeft ermee gewerkt of ze werkt ermee.

## De eigen koers bepalen

De grootste uitdaging van zzp'er zijn vindt Yvette om een goede balans te vinden tussen werk en vrije tijd: “Het loopt zo makkelijk door elkaar heen. Als ik vrij ben, ga ik tóch die mail nog beantwoorden”. Tegelijk is dat zelf

kiezen wat je hoe en wanneer doet ook het voordeel van zelfstandige zijn, volgens Yvette: “Ik kan mijn eigen tijd bepalen en ik mag coachen zoals ik het wil. Ik ga door het vuur voor mijn cliënten, dat kon of mocht in loondienst niet altijd. Nu kan ik het op mijn manier doen en als een pitbull voor mijn mensen gaan. Zonder dat ik geplaagd wordt door de verplichting alles in verslagen vast te leggen en mijn uren te verantwoorden!”

## Meer weten?

Yvette heeft geen website. Dat snap ik want ze wordt vanzelf steeds gevraagd, maar je kunt wel meer over haar te weten komen via LinkedIn: [linkedin.com/in/yvettehartman](https://linkedin.com/in/yvettehartman).

- Janne



**WEIGH 2GO**  
KILO STORE  
KLEDING PER KILO

Weeg jouw favoriete outfit en betaal een kiloprijs vanaf slechts € 17,50!

Geldropseweg 87, 5611 SE Eindhoven  
Parkeren: eerste uur gratis (parkeertorrein Jumbo)

**weightogo.nl**

Uniek Duurzaam Voordelig!

Volg ook onze socials

Openingsuren	Gesloten
Maandag	10:00 - 18:00 uur
Dinsdag t/m donderdag	10:00 - 21:00 uur
Vrijdag	10:00 - 17:00 uur
Zaterdag	12:00 - 17:00 uur

Studenten ontvangen 10% korting op vertoon van een studentenpas.

**Podotherapie Bonnema**

[www.podotherapiebonnema.nl](http://www.podotherapiebonnema.nl)  
Geldropseweg 115

Bel, WhatsApp of Mail voor een afspraak!  
+316 159 200 03  
[Podotherapiebonnema@hotmail.com](mailto:Podotherapiebonnema@hotmail.com)

**PENNINGS FOUNDATION**

**SHOP**

**PENNINGS FOUNDATION**  
presentatieplatform voor fotografie  
Geldropseweg 63 - Eindhoven  
[www.penningsfoundation.com](http://www.penningsfoundation.com)

**Comedy night  
@ De Blokhut**

**27 september  
20:30 - 22:30**




**Info & tickets €10**

## jij bent geen unicorn

We zoeken niet iemand die door drie hoepels tegelijk kan springen. Je hoeft niet al parachutespringend een rubikskubus op te lossen. We zoeken geen eenhoorn, we zoeken gewoon jou.

## jij bent jij

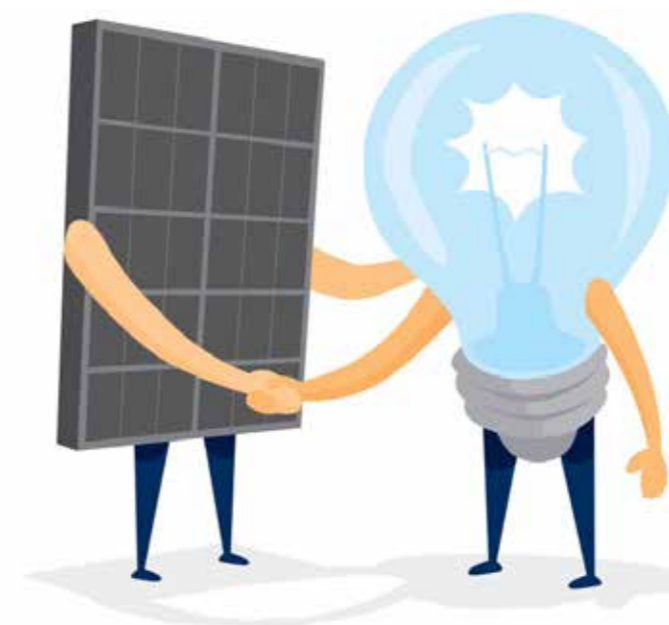
En jij leest zo nu en dan dit krantje. Kom je ook iets schrijven?

Wij zoeken mensen voor in de redactie. Kom je ook de Iriskrant versterken?

**Mail naar [iriskrant@gmail.com](mailto:iriskrant@gmail.com)! We vinden het heel gezellig als je meedoet!**



## Buurtbatterij: onderling stroom handelen



**HELP |** De terugleververgoeding voor opgewekte duurzame stroom, veelal van zonnepanelen, wordt afgeschaft. Wat nu? Een groep actieve buurtbewoners stak al tweemaal de koppen bij elkaar. Hun plan? Onderling stroom handelen en evt. een buurtbatterij in coöperatief verband.

### Coöperatief verband

Het mooie van de Iriswijk zijn de vele bewonersinitiatieven. Dat maakt onze wijk speciaal. Sinds 2018 bestaat Stichting Iris Elektrick, met in haar statuten geschreven dat ze, onder deze rechtsvorm, allerlei duurzame initiatieven kan afdekken. Zo functioneert inmiddels Iris#1, het autodeel, coöperatief met ca. 20 huishoudens, 30 bestuurders en 3 auto's waarvan 2 elektrisch. Coöperatief betekent in deze context dat de deelnemers zelf alles regelen en waar nodig onder de rechtsvorm van de stichting kunnen vallen. Een tweede autodeelgroep is recentelijk gestart in Augustus met 1 fossiele auto.

### Verhandelen en buurtbatterij

Onderling stroom verhandelen en evt. kortstondige opslag in een buurtbatterij. Zou dat kunnen? Na tweemaal vergaderen stelde de groep gezamenlijk het volgende doel vast: Levering van zelf opgewekte energie binnen een 'eigen' netwerk. De groep wordt daarbij gedreven door: duurzaamheid, betaalbaarheid, een sociale en onafhankelijke oplossing die zekerheid biedt. Dat betekent een oplossing die lang mee gaat, zo min mogelijk vervuilend is, een schone omgeving oplevert en een verbetering is ten opzichte van nu. Een oplossing die zich binnen 10 jaar terugverdient bij het huidige prijspeil van juni 2024, die van de wijk en voor de wijk is. En levering van energie met een minimale afhankelijkheid van commerciële partijen binnen de wijk, waarbij het gaat om prijsstabiliteit realiseren binnen een veranderende wereld.

### Werkgroepen

Er zijn 4 werkgroepen gevormd die allemaal nog versterking kunnen gebruiken:

**Werkgroep waarde & partners**  
Inventarisatie rondom Gemeente, netwerkbeheer (Enexis), energieleveranciers.

**Werkgroep wijk-inventarisatie**  
Wat voor cijfers kunnen we verzamelen binnen de groep? Aantal aansluitingen, locaties, opwekking, panelen & energieleveranciers.

### Werkgroep bronnenonderzoek & ervaringsverhalen

Wat vinden andere gebruikers en wat voor ervaring hebben ze? Wat hebben zij succesvol gedaan, wat niet? Veldonderzoek, ook rondom wetgeving, stakeholders & contracten.

### Werkgroep wetenschappelijk onderzoek

Wetenschappelijk onderzoek over de (technische) oplossingsrichtingen bestuderen en samenwerkingen in kaart brengen die passen bij een wijkaanpak.

Wil je meedoen en ook tijd investeren meld je aan via [henkkok57@gmail.com](mailto:henkkok57@gmail.com)

**Autobedrijf  
SLIKKER**



- onderhoud
- APK-keuring
- schadeherstel
- banden
- in- en verkoop personenauto's

Hoefkestraat 17  
tel (040) 211 25 95  
[www.slikker.net](http://www.slikker.net)

**HEALTH  
FIRST  
CLUB**

## SCHOENMAKERIJ HANS BONNEMA

**Geldropseweg 115  
Tel: 040-2114590**

**Al uw reparaties  
euro's goedkoper**

**KWALITEIT IS ONZE  
GARANTIE**

## Interview met een ondernemer in de Irisbuurt:

Vandaag zijn wij bij 'Weigh-2Go' op Geldropseweg 87, een nieuwe tweedehands kledingwinkel waar je per kilo betaalt. We praten vandaag met Melvin (43).

### Melvin, hallo! Vertel eens wat meer over jezelf en je winkel.

Nou, ik ben Melvin, een van de oprichters van deze winkel. Na 25 jaar in retail gewerkt te hebben, waarvan 20 jaar in fashion, heb ik zelf kunnen meemaken hoe verspillend deze industrie kan zijn. Dus besloot ik, met drie compagnons, een veel duurzamer concept neer te zetten. Dat werd deze winkel!

Oorspronkelijk begon het met kilo-sale events. Die waren zo succesvol dat wij besloten dat een vaste winkellocatie gevonden moest worden. Hier verkopen wij kleding voor een kiloprijs vanaf €17,50. Wij vonden het belangrijk dat onze winkel veel van de vooroordelen rondom tweedehands kleding weg zou halen door heel open en overzichtelijk te zijn. Net als een 'gewone' kledingwinkel dus.

### Dat lijkt gelukt want het ziet er super uit. Wat verkopen jullie zoal?

Naja je ziet het eigenlijk wel: we verkopen mannen-, vrouwen- en kinderkleding, allemaal in hun eigen secties, netjes aangegeven. Daarnaast ook accessoires zoals schoenen, sieraden, handtassen, sjaals, etc.. We krijgen onze inventaris van verschillende plekken en je zult hier dan ook een doorsnee vinden van wat je ook in winkels of op straat ziet, dezelfde merken en stijlen.

### Waar komt de kleding dan allemaal vandaan?

Allereerst kun je hier zelf ook kleding inleveren, daarvoor krijg je punten op een puntenkaart waar je, indien vol,



een kilo kleding voor kunt krijgen. Kapotte kleding recycelen wij volledig, hiervan wordt een circulaire collectie gemaakt bestaande uit onder andere tassen, theedoeken, servetten. Dat of het wordt geupcycled, dit gebeurt door verschillende samenwerkingen met scholen en instanties, gesponsord door Weigh2Go. Uiteindelijk krijgt 100% van het ingeleverde een tweede leven.

Verder werken wij samen met een sorteerbedrijf dat aan ons tweedehands kleding aanlevert. En verder kopen wij ook in bij groothandelaars.

### En loopt het een beetje hier?

Zeker! We zijn 9 december begonnen en worden goed bezocht, in deze buurt zijn veel verschillende doelgroepen die ons weten te vinden. Mensen die anders op Marktplaats of Vinted hadden gekocht. Mensen die duurzaamheid belangrijk vinden, studenten, expats, minima, de winkel is eigenlijk voor iedereen en dat is ook onze doelstelling.

Ik zie inderdaad genoeg klandizie, bedankt voor dit interview Melvin!



## 'Onze' boom

Hij staat er (vermoedelijk) al meer dan een eeuw. 'Onze' boom. Er is mij verteld dat het een Kaukasische Vleugelnoot is en dat hij door de Augustijnen is gepland ergens in de eeuw voor de vorige eeuw.

Wat mij intrigeert is de mooie vorm van de boom, maar vooral wat de boom heeft gezien en meegemaakt. Een oorlog, de bouw van een nieuwe school en vijftig jaar later de afbraak van diezelfde school. De bouw van een tweede school en de aanleg van een mooi park om hem heen. Duizenden kinderen hebben in hem geklommen, aan zijn takken gehangen en zich vrij gebuut.

Er zijn waarschijnlijk meerdere jongens en meisjes die hun eerste zoen onder 'onze' boom hebben gekregen en gegeven. Onder zijn takken werd geblowd, gevochten, lesgegeven en nagedacht. Binnenkort worden er honderden nieuwe woningen gebouwd en opgeleverd rond onze buurt. Zonder tuin.

De bewoners zullen ontspanning gaan zoeken in het park en onder 'onze' boom nieuwe herinneringen, liefdes en verhalen gaan maken. Van mij mag 'onze' boom er nog wel 100 jaar blijven staan.  
- Tekst en foto: Serge van Uden

### Buurtinfo

Bewonerorganisatie  
Irisbuurt  
maarten@irisbuurt.nl

Bewonersvereniging  
Cingelshouck  
cingelshouck@outlook.com

Bestuur Blokhut  
vriendenvandeblokhut@  
gmail.com

Beheerder Blokhut  
Carst de Kock  
tel 06-42475677  
blokhut.agenda@gmail.com

Buurtcoaches  
Herman Elenbaas  
Nienke Flaman

Wijkagent  
Koen van Grindsvan  
tel 0900-8844

Redactie Iriskrant  
iriskrant@gmail.com

Website Irisbuurt  
info@irisbuurt.nl

Facebookpagina  
OOG voor de IRISBUURT

INGEnaimachines.nl  
Changing the way of sewing

Verkoop, reparatie, lessen en workshops

Geldropseweg 153, 5611 SG Eindhoven  
Geopend op di t/m do van 10:00-18:00, vrijdag van 10:00-17:30 en 18:30-21:00 uur  
zaterdag van 10:00-17:00 uur.  
Info@ingenaaimachines.nl, +31 40 25 75 963

Bij ons kunt u terecht voor uitstekende kwaliteit

Webhosting Domeinnamen  
VPS Hosting  
Webdesign

contact@sitedex.nl

SiteDex Hosting  
040-2987310  
www.sitedex.nl

Computerhulp nodig?

Voor Mac en Windows  
Zowel hardware en software

Kijk op **pchulp.com** of  
bel vrijblijvend 040-2138800

**Kim heeft HULP**

**pchulp.com**  
zorg voor je computer

# How well do you know “Know your Neighbor”?

In this English-language series, we get to know people from the neighborhood who are not originally from the Netherlands. Since 2017, Gisi has published 25 interviews! How well have you been paying attention? Do you remember where these neighbors of yours are from?



- |                            |   |
|----------------------------|---|
| 1. Ameli                   | a. Winchester, England                                      |
| 2. Ayça & Aytunç           | b. Taiwan   |
| 3. Billy                   | c. Spain & southern tip of Italy                            |
| 4. Carmen & Lorenzo        | d. Santiago, Chile  |
| 5. Christian & Mari        | e. Odisha & Punjab, India                                   |
| 6. Emanuela & Riccardo     | f. The north of England and Scotland                        |
| 7. Fabiana & Rodrigo       | g. Lisbon, Portugal   |
| 8. Jemil                   | h. Levanto, Italy   |
| 9. Katja                   | i. Lahti, Finland   |
| 10. Laura                  | j. Izmir & Antalya, Turkey                                  |
| 11. Luca                   | k. Ioannina & Athens, Greece                                |
| 12. Lucas                  | l. Grosseto in Tuscany, Italy                               |
| 13. Mauro                  | m. France   |
| 14. Nicolo                 | n. Dublin, Ireland  |
| 15. Nota & Filippas        | o. Chaves, Portugal   |
| 16. Nuno & Nidia           | p. Brescia & Pavia, Italy                                   |
| 17. Paulo                  | q. Austria & Estonia  |
| 18. Phoebe                 | r. Amparo, Brazil   |
| 19. Simona & Eduardo       | s. Agrigento, Sicily & La Rioja, Spain                      |
| 20. The Li Family          | t. A small village outside Bologna, Italy                   |
| 21. Zubin, Beant, & Gurjot | u. A port city in the south of the Zhejiang province, China |

## How well did you do?

The answers can be found upside-down in this issue.

Many thanks to these participants for helping the Iriskrant to showcase our neighborhood's rich cultural diversity!

Four times per year, we are looking for interviewees from the Irisbuurt who are not originally from the Netherlands.

Please volunteer to participate so we can share your story. Reach out to [iriskrant@gmail.com](mailto:iriskrant@gmail.com).

Answers:  
1-d | 2-j | 3-a | 4-c | 5-q | 6-p | 7-r  
8-m | 9-i | 10-t | 11-l | 12-n | 13-t  
14-h | 15-k | 16-g | 17-o | 18-b | 19-s  
20-u | 21-e

Al ruim 45 jaar uw vertrouwd adres voor de betere audio en tv's.

# AVNUÉ

our drive | your wow

**Geldropseweg 105**  
Eindhoven

040 - 211 18 65  
**avnue.nl**

## Wat ga je doen deze zomer?

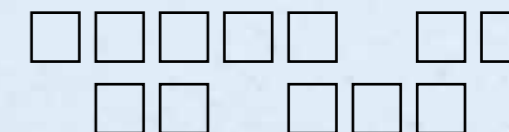
Ga je luieren in het gras,  
naar de speeltuin zonder jas?  
Zoek je schaduw onder de linde,  
en kun je alle woorden vinden?

- badpak
- buiten
- camping
- eindhoven
- fietsen
- ijsjes
- irisbuurt
- kampvuur
- parasol
- picknick
- schelpen
- speeltuin
- spelletjes
- strand
- vakantie
- zonnebrillen
- zwembad
- zwemmen



s k k s p e e l t u i n  
c c a n e s t e i f z n  
h i m z t n o i s m w e  
e n p i j r e k n t c e m  
l k v s u t a d r a m m  
p c u j u i p h a m b e  
e i u e b u d o n p a w  
n p r s s b a v d i d z  
n e l l i r b e n n o z  
l o s a r a p n e g r i  
n d e e i t n a k a v w  
i j k s e j t e l l e p s

Oplossing:



Een uniek adres voor kruiden, etherische oliën en edelstenen  
Geldropseweg 80  
5611 SK Eindhoven

centrum voor  
**TANDHEELKUNDE EINDHOVEN**

Geldropseweg 58a  
5611 SJ Eindhoven  
Tel. 040- 3400 149

[info@cvteindhoven.nl](mailto:info@cvteindhoven.nl)  
[www.cvteindhoven.nl](http://www.cvteindhoven.nl)

# Yoga op je stoel voor vertrouwen in je lijf

Al jaren ben ik op zoek naar een vorm van yoga die bij mij past. Een yogajuf (of meneer) die rekening houdt met mijn lijf, mijn behoeftes, mijn kunnen. Toen ik bijna mijn zoektocht had opgegeven, ontdekte ik stoelyoga....Wat een uitvinding!

Vitalis Wilgenhof is een ontmoetingspunt voor senioren uit Stratum en omgeving. Dit Ankerpunt biedt informatieve, sportieve en creatieve activiteiten. Zo is stoelyoga een van deze activiteiten. Gezelligheid en plezier spelen een belangrijke rol. Maar ook kwaliteit moet er zijn.



Zo wordt de les stoelyoga wekelijks gegeven door de geschoolde en ervaren yogajuf Astrid. Ze stapte een paar jaar geleden Wilgenhof binnen met haar aanbod stoelyoga: is hier interesse voor? En die was er. Sinds 2010 is Astrid onderweg: bezig met het vullen van haar rugzak met yoga-bagage. Gaandeweg deze rit werd Astrid chronisch ziek en ontdekte dat ze met haar lijf niet meer in staat was om op de voor haar vertrouwde manier yoga te blijven doen. "Ik ben toen gaan experimenteren. Wat kan wel?" Ze ontdekte dat de drempel om yoga te doen voor veel mensen (te) hoog is. Zo is ze zich dan ook gaan richten op mensen die chronisch ziek zijn of bijvoorbeeld niet meer op de grond kunnen zitten.

"We denken al snel dat we steeds minder kunnen. Maar het gaat er meer om dat je accepteert dat je anders beweegt. En dat dit bij jou past". Astrid stemt het programma af op de (diversiteit van de) deelnemers. Zo geeft zij in de les een aantal variaties op een oefening. Haar principe is dat iedereen yoga moet kunnen doen. Ze probeert te laten zien dat door meer te bewegen je ook soepeler kunt worden of blijven. En dat het helpt om elke dag even iets aan beweging te doen. Elke les begint met een opwarming, daarna wordt rondom

een thema gewerkt: bijvoorbeeld strekkingen, "mind" of een deel van het lichaam. De les wordt afgesloten met ontspanning. 6 Jaar geleden is Astrid ook gestart met De Online Yogaschool speciaal voor mensen met ziekte en/of fysieke beperkingen.

Waarom meedoen? Lekker op loopafstand en gratis voor senioren (55plus) uit de buurt. Maar ook een vast moment in de week dat je samen met anderen aan beweging doet. Je krijgt meer rust en vertrouwen in je lijf. Ook een

stukje behoud of versterking van soepelheid, beter kunnen focussen en dit alles met de nodige humor.

De yogales wordt elke dinsdagmiddag tussen 15.30-16.30 uur gegeven in Vitalis Wilgenhof (ingang Schalmstraat). Opgeven kan bij de servicebalie van Wilgenhof of telefonisch 040-2148682 (9.30-12.30). Voor informatie over het activiteitenaanbod kan er contact opgenomen worden met Pleuni Sloots (p.sloots@vitalisgroep.nl / 06-34376028 op di/do/vrij) - Eus



## WIJ MAKEN KEIGOEIE WEBSITES!

[riumssen.nl](http://riumssen.nl)

# Vrachtwagens niet meer welkom



We zaten bijna een vol jaar met een (half) afgesloten straat. Dat was lekker rustig wat verkeer betreft, maar tegelijkertijd druk met getril en gebonk van alle machines die aan het werk waren.

Het was even slikken toen het sluipverkeer door de rest van de wijk zijn weg vond. Het was een beetje schrikken van de auto's die de wadi en het nieuwe plantsoen inreden.

En nu is het genieten van de prachtige straat met enorm veel groen. De bomen zijn gebleven, en

vele tegels hebben plaatsgemaakt voor rododendrons, siergrassen en bloemen. Het verkeer is terug, maar nu de vrachtwagens niet meer welkom zijn, blijft het nog best rustig voelen. Wij genieten enorm van de vernieuwde Gabriël Metsulaan.

Vind jij het leuk om nieuws uit de wijk te lezen? Dan vind je het vast ook fijn om te schrijven over nieuwtjes. Laat het ons weten via [iriskrant@gmail.com](mailto:iriskrant@gmail.com). **Kom je 5 september naar de redactievergadering?**



**Gebr. van Gestel**  
Geldropseweg 42 - Eindhoven  
Tel. 040-2111393

**Fietsen**  
Elektrische fietsen  
Snorfietsen  
Bromfietsen



Bij Koninklijke Beschikking  
Hofleverancier



**trek?**

## STAP US IN

Cafeteria Stap Us In  
Geldropseweg 51  
5611SC Eindhoven  
**Bestel: 040-2930038**

Oplage  
1350

Redactie  
Carst de Kock, Els  
Castelijns, Gisi Cannizzaro,  
Hedwig van Driel (correctie),  
Henk Kok, Janne Huijbers,  
Jannie Engels (opmaak),  
Jorinde Panken, Linda  
Hoogsteden, Serge van  
Uden, Tim Tielens, Younes  
Riad

Artikelen en nieuwe  
redactieleden zijn altijd  
welkom!

**Artikel insturen?**  
Gebruik dit formulier:  
[tinyurl.com/iriskrant-insturen](http://tinyurl.com/iriskrant-insturen)

Deadline voor de lente:  
25 februari  
Verschijningsdatum:  
24 maart

Wil je meedoen als zzp'er,  
'Know your Neighbor' of heb  
je een duurzame oplossing in  
of rondom je huis?  
Gebruik dit formulier:  
[tinyurl.com/IrisOproep](http://tinyurl.com/IrisOproep)

Meedoen in de redactie?  
Mail: [iriskrant@gmail.com](mailto:iriskrant@gmail.com)

## BOBLINE

HAIR & BEAUTY

GELDROPSEWEG 61A  
5611 SE EINDHOVEN  
T 040 - 2115738  
F 040 - 2912467

OPENINGSTIJDEN  
DI T M DO 9.00 - 18.00 UUR  
VRIJ 9.30 - 21.00 UUR  
ZA 8.30 - 17.00 UUR

[WWW.BOBLINEHAIRANDBEAUTY.NL](http://WWW.BOBLINEHAIRANDBEAUTY.NL)



Door Jorinde

## Column

## Bubbel

De fijnste plaats om te zijn is in je bubbel. En dan bedoel ik niet de "bubbel van beroemdheden". Niet dat ik me daar vaak in begeef, maar voor sommige mensen is het een levensdoel om een plekje te veroveren tussen de sterren. Alsof dat van toegevoegde waarde is voor de invulling van je leven. Lang geleden had ik voor mijn werk regelmatig te maken met bekende Nederlanders. Tijdens een receptie waar ook mijn lief bij aanwezig was, stonden we met een BN-er uit de muziekwereld te praten. Een muziekgenre waar wij ons niet veel mee bezig hielden in die tijd maar hij was hoe dan ook beroemd. De bewuste BN-er vroeg aan mijn lief wat zijn beroep was. Na uitleg stelde mijn lief de vraag terug. De BN-er noemde zijn naam, waarop mijn lief zei "ja, maar wat doe je voor werk?". De naam zei hem blijkbaar niet zoveel. De bewuste BN-er keek hem vol verwarring aan en begreep niet dat zijn naam niet allesomvattend was en blijkbaar toelichting nodig had. Conclusie: zijn ego was groter dan zijn bekendheid. Nog een conclusie: deze bubbel past niet bij mij.

De eigen sociale bubbel is wel fijn. Daar voel je je prettig en veilig. Mensen die je goed kent en die ook je minder mooie eigenschappen accepteren of tolereren. Heerlijk om je daar tussen te begeven. Dat kan familie zijn natuurlijk, maar ook hele goede vrienden. Onze beste vrienden zien we wekelijks. We weten alles van elkaar. Dat we elkaar al kennen sinds de middelbare school helpt natuurlijk ook. Je bent samen door fasen gegroeid en hebt bijna je hele leven met elkaar gedeeld. Soms vanaf de zijlijn en soms in de spotlight. Je kent elkaars fouten en de slechte keuzes die zijn gemaakt, maar ook de goede natuurlijk. Een heerlijke bubbel waar ik me altijd warm en geliefd voel.

Waar ik me vooral ook fijn voel is in mijn eigen bubbel. Heerlijk als ik even de tijd heb om naar binnen te keren. Te luisteren naar mijn eigen gedachten, gevoelens, beleving. Dat lukt me vaak alleen als ik geen

mensen om me heen heb, en dat is eigenlijk echt te weinig. Dan zet ik een muziekje aan om mijn eigen sfeer te creëren en rommel een beetje in huis. Gewoon gedachteloze dingen zoals schoonmaken, een legpuzzel proberen te maken, een blog schrijven, de was doen. Vroeger was wandelen met de hond ook zo'n moment. Allemaal heerlijke bezigheden waar ik mijn hoofd niet actief bij hoeft te gebruiken en ik me kan laten wegdrijven op mijn eigen gedachten. Een beetje filosoferen, of juist niet. Een beetje waarnemen, wat komt er allemaal voorbij in mijn hoofd en in mijn hart. Ideeën vorm geven, over belangrijke en minder belangrijke zaken. Wil ik nog iets veranderen in de tuin? Of in het huis? Wat is het moment om te kiezen voor euthanasie bij onze terminaal zieke kat? Waarom groeit die plant zo raar? Zal ik iets gaan doen of juist niet? Welke levensvragen hebben mijn aandacht nodig? Als het me lukt om lang genoeg in die bubbel te blijven, dan voel ik dat ik verander. Meer rust. Minder oordelen. Ik kan beter zien welke emoties echt met mij te maken hebben en wat eigenlijk alleen van de ander is. Dat alleen geeft al zoveel rust en ruimte. Ik ben letterlijk gelukkiger.

De sociale bubbel en mijn eigen bubbel gaan goed samen. Ze vullen elkaar aan lijkt het. De bubbels begeven zich op dezelfde golflengte

en botsen niet. Deze kunnen prima naast elkaar bestaan. Ik heb meer moeite met de met werkbubbel. Dat is niet echt mijn favoriete bubbel. Hoe leuk ik mijn werk ook vind. Na een zalige vakantie van drie weken in mijn eigen bubbel en in mijn sociale bubbel, was het weer tijd om aan het werk te gaan. Dat betekende dat ik van naar binnen gekeerd weer naar buiten moest. Bij het opstarten van mijn laptop verraste outlook me met ruim 750 mails. Doe normaal! Na een eerste selectie ben ik begonnen met lezen. Na het lezen bleven er nog 150 mails over waar ik echt iets mee moest. Alsof mijn hersenen uit elkaar spatten, schoten mijn gedachten alweer alle kanten op. Zoveel te onthouden, nog te doen, niet vergeten om dan ook dit te doen, vragen, verzoeken, acties, controleren, oplossingen bedenken. In de waan van de dag heb ik weinig tijd om rustig over zaken na te denken. Mijn hersenen gaan dat vervolgens 's nachts doen. Om 3 uur 's nachts lig ik na te denken over de inrichting van een onderzoekkamer op mijn werk. Maar ook dan kan ik geen goede oplossing bedenken. Ik zit helemaal in de werkbubbel. De verdeling van tijd en aandacht tussen de bubbels is nog niet optimaal, bedenk ik. Ik verlang terug naar mijn strandje, mijn boek en mijn ongebruikte hersencellen. Misschien kan ik dan eens filosoferen over hoe ik mijn bubbels beter in balans kan brengen.



**Iris Elektrick**  
**auto's delen**

rijden tegen kostprijs  
van auto's verspreid  
door de wijk gestald

€ 10,-/mnd, € 0,32/km  
[mail@iris-elektrick.nl](mailto:mail@iris-elektrick.nl)