

De Actieve Senior

12 PAGINA'S

JULI 2021

ZOMERNUMMER

KWARTAALNIEUWSBRIEF

MET ALLE

SAS-ACTIVITEITEN

NIEUWE VRIJWILLIGERS ZORGEN VOOR NIEUWE SAS-ACTIVITEITEN

HENK VAN DEN BROEK IS EEN VAN ONZE NIEUWE CURSUSBEGELEIDERS:

'OUDE SCHILDERSTECHNIEKEN UIT DE ITALIAANSE RENAISSANCE'



Contact en colofon

'De Actieve Senior' is een uitgave van de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch.

Secretariaat:
Kortenbergrstraat 1,
5224 TL 's-Hertogenbosch,
tel. 06-57339972
info@sasdenbosch.nl

Oplage van deze nieuwsbrief: 2.000 exemplaren.
Aan dit nummer werkten mee: Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg en Marjo Verberne.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl
Kopij graag vóór 15 september naar bovengenoemd mailadres. Het herfstnummer verschijnt in het begin van oktober.

Voor meer informatie
www.sasdenbosch.nl

Zomerschool

Voor informatie over de Zomerschool van 26 juli tot en met 13 augustus:
www.saszomerschool.nl
(inschrijven tot 11 juli.)

Alle onze deelnemers zijn weer allemaal welkom!

We kunnen weer vooruit kijken met de Stichting Actieve Senioren! Door het versoepelen van de coronaregels in mei en juni kunnen we nu in onze locaties onze activiteiten opnieuw starten. Ik ben heel blij dat we weer open gaan en dat we, deelnemers en begeleiders, elkaar weer kunnen ontmoeten. Ook al doen we in de eerste cursusbijeenkomst niets: we zien en spreken elkaar wéér! Eindelijk! Ik ben ook erg enthousiast over de respons bij de aanmeldingen voor alle activiteiten van de Zomerschool in juli en augustus. De Zomerschool leeft bij de senioren in 's-Hertogenbosch.



Dit alles doet mij als persoon gewoon goed. De fantastische organisatoren van de Zomerschool hebben een programma gemaakt om trots op te zijn. Tegelijkertijd hoop ik ook dat de mensen die zich gemeld hebben als deelnemer aan een van de activiteiten van de Zomerschool óók gaan meedoen aan onze activiteiten in het nieuwe seizoen, ná de zomer.

Waarom zeg ik dit? Het gaat mij echt aan het hart dat juist dié deelnemers terugkeren met wie we in de voorbije jaren via onze SAS-activiteiten een band hebben opgebouwd. Ik moet eerlijk bekennen dat ik mij zorgen maak over de deelnemers met wie we het contact zijn verloren tijdens de lange lockdown. Ik weet dat veel bestuursleden van onze SAS-afdelingen hun deelnemers in die tijd meerdere keren hebben gebeld en hebben gevraagd hebben hoe het ging. Uit de reacties die ik kreeg, begreep ik dat sommige senioren zichzelf konden redden met de hulp van burens of familie. Ik hoorde echter ook regelmatig signalen van eenzaamheid. Al zeggen mensen dat niet snel hardop.

Zelf begeleid ik ook een groep deelnemers van een schildercursus in 'De Slinger'. Mijn contacten met hen kwamen ondanks mijn telefoontjes op een lager pitje te staan. Dat vond ik jammer. Nu we onze cursus weer kunnen starten nodig ik ook weer via de telefoon alle deelnemers uit om mee te doen. Dat levert gelukkig veel enthousiaste reacties op. Sommige cursisten zeggen daarentegen: 'ik wacht nog even; ik ben voorzichtig om weer naar de groep te komen.' Ik begrijp deze reacties en ik neem ze serieus. Mijn antwoord is altijd: 'Ik snap dat je aarzelt of misschien bang bent, maar ik mis jullie...' Vervolgens zeg ik ook: je bent van harte welkom bij de SAS om anderen te ontmoeten!

We houden ons vanzelfsprekend aan de anderhalve-meterregel zolang als dat nodig is. Natuurlijk beginnen we onze cursussen eerst met een bijeenkomst om bij te praten en van iedereen haar of zijn verhaal te horen. Dat is ook nodig, omdat we elkaar zo'n lange tijd niet gezien hebben.

De SAS biedt alle deelnemers, ook als we je door de pandemie een lange tijd niet hebben gezien, voldoende ruimte om elkaar te ontmoeten. Wij willen echt dat senioren níét in eenzaamheid terecht komen. Dat is ook onze doelstelling. Juist nu we weer open gaan, voel ik dat nog meer dan voorheen: ik maak mij zorgen over iedere vaste deelnemer die niet meer terug komt. Daarom blijf ik de cursisten bellen, die ik nog niet heb terug gezien.

Ik heb de bestuursleden van de SAS-afdelingen in onze stad gevraagd voor zover mogelijk het zelfde te doen: nodig iedereen uit om mee te doen! Wánt we kunnen juist nu na de pandemie de senioren die dat nodig hebben uit hun isolement halen! Dat is ook de reden waarom we als SAS actief zijn.

Hans van den Berg, voorzitter Stichting Actieve Senioren



Wie zijn wij? De Stichting Actieve Senioren...

De Stichting Actieve Senioren, kortweg de SAS, richt zich op de actieve 55-plussers en stelt het ontmoeten centraal. Daartoe biedt de SAS een scala van mogelijkheden om u, gedurende het hele jaar, bij aan te sluiten. In vrijwel iedere wijk van de stad zijn groepen senioren onder de vlag van de SAS actief. Daarmee draagt de SAS, als volwaardig partner in de sociale omgeving van de stad, bij aan het doel zoals de SAS en de Gemeente 's-Hertogenbosch dat omschrijven:

1. Een ontmoetingsplaats dicht bij de leefomgeving.
2. Het aanbieden en organiseren van activiteiten.
3. Het voorkomen en/of bestrijden van eenzaamheid en isolement.
4. Het openstellen van activiteiten voor kwetsbare groepen.

Deze vier punten hangen nauw met elkaar samen. Een belangrijke rol hierbij is het bieden van ruimte voor ontmoeten, gezelligheid en vriendschap, waarbinnen ieder zichzelf kan zijn. De SAS is een thuishaven voor meer dan zevenhonderd dynamische senioren, die lokaal allerlei activiteiten uitoefenen. De SAS zet zich in voor samenwerking met andere organisaties binnen de gemeente, die zich eveneens richten op activiteiten voor senioren.

Waar vindt u de SAS?

SAS Zuid

BBS Nieuw-Zuid

Jac. van Looystraat 5
5216 SB 's-Hertogenbosch

SCC De Meent

Zuiderparkweg 282
5216 HE 's-Hertogenbosch

Foyer Sint Janslyceum

Platostraat 2
5216 CB 's-Hertogenbosch

SAS West

SCC 'De Helftheuvel'

Helftheuvelpassage 115
5224 AC 's-Hertogenbosch

SAS Engelen

Cultuurhuis 'De Engelen-
burcht' Heuvel 18, Engelen
5221 AP 's-Hertogenbosch

SAS De Muntel, De Vliert, Binnenstad, Noord

Wijkgebouw 'De Slinger'
Jan Schöffelaan 3
5212 RE 's-Hertogenbosch

BBS De Hambaken

Het Wilssem 1
5231 BV 's-Hertogenbosch



Direct inschrijven voor een activiteit via onze nieuwe website

De vernieuwde website van de SAS Den Bosch is begin augustus klaar. Op onze nieuwe site kunt u terecht voor de algemene informatie over onze stichting en vindt u het laatste nieuws. Een belangrijk onderdeel op de nieuwe website is de volledig vernieuwde kalender met activiteiten. Vergelijkbaar met de speciale website voor de SAS-Zomerschool 55+. Het zoeken naar activiteiten is nu makkelijker. U kunt dit doen zowel op de soort activiteiten en op de locaties in onze stad. Inschrijven voor activiteiten doet u met een paar muisklikken vanuit de kalender. Als terugkerende deelnemer kunt u inloggen en zich binnen een paar minuten inschrijven voor nieuwe activiteiten. Door de koppeling met het iDeal-betalingssysteem is het ook eenvoudig om direct uw deelname te betalen en voorkomen we dat u ter plekke contant moet betalen. U betaalt uw deelname per maand en u krijgt halverwege de maand een reminder om het deelnamebedrag voor de komende maand te voldoen.

In dit nummer...

Dit zomernummer staat vanzelfsprekend deels in het teken van de Zomerschool: pagina 7 tot en met 9. Maar we kijken ook vooruit naar het najaar met de kalender van onze activiteiten vanaf september op de pagina's 11 en 12.



De Stichting Actieve Senioren is een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). De SAS is bovendien door de Belastingdienst aangemerkt als een culturele ANBI. Dit houdt in, dat donaties fiscaal aftrekbaar zijn en dat u uw giften aan de SAS met 25% mag verhogen (tot maximaal € 1.250). Het RSIN is 8534.38.183.

U wilt iets betekenen voor de stad of voor de Stichting Actieve Senioren?

Bent u de vrijwilliger die wij zoeken?

Vanwege de vergrijzing onder onze vrijwilligers is de SAS op zoek naar mensen met affiniteit met onze doelgroep, die zich als vrijwilliger willen inzetten. Er is binnen onze stichting behoefte aan nieuwe bestuursleden, gastvrouwen of -mannen, cursusbegeleiders en mensen die nieuw te ontwikkelen activiteiten willen begeleiden of die daarover willen meedenken. Als vrijwilliger kunt u een cursus of activiteit begeleiden of een bijdrage leveren aan een werkgroep voor de public relations, administratie of financiën.

Op 27 mei organiseerde de SAS een introductiebijeenkomst voor senioren die mogelijk voor de SAS cursusbegeleider of werkgroep lid willen worden.

Op 27 mei organiseerde de SAS een kennismakingsbijeenkomst voor circa vijftien nieuwe vrijwilligers, onder begeleiding van twee Citytrainers van Huis73.

Huis 73 biedt dit najaar samen met de SAS een training aan van negen bijeenkomsten specifiek voor senioren die voor de stad of voor de SAS een activiteit willen opzetten of een groep, cursus of activiteiten willen begeleiden.

Citytraining voor senioren

Mieke Klomp begeleidt de training in het najaar: 'Graag werken we samen met de SAS om de vaardigheden en de deskundigheid van activiteitenbegeleiders of bestuursleden te vergroten. Met onze trai-

ning helpen we u graag op weg om een vrijwilliger te worden met betekenis voor de stad of voor de SAS.' Citytrainers wordt inmiddels meer dan tien jaar aangeboden met steun van de gemeente 's-Hertogenbosch. Oorspronkelijk als initiatief gericht op sportieve activiteiten door jongeren. Toen dat een succes bleek, is er samen met Huis73 een cultuurvariant ontwikkeld. Eerst voor jongeren en sinds vorig seizoen ook voor senioren.



Culturele activiteiten of thema's

Mieke Klomp: 'We trainen mensen bij het zelf ontwikkelen van activiteiten in hun eigen organisatie, wijk of buurt. Sinds twee jaar doen we dat nu ook voor senioren, die een maatschappelijke of culturele activiteit willen organiseren of begeleiden. Wij richten ons op senioren die wat hebben met cultuur, mensen, kunst en creatie. Onze training omvat negen bijeenkomsten van telkens twee uur. We bieden de deelnemers gaandeweg de training ook een 'stageplek' aan bij

een Bossche maatschappelijke of culturele organisatie. Dat kan ook een stage zijn bij de Stichting Actieve Senioren.

Aan het eind van de training krijg je van Citytrainers een trainingscertificaat uitgereikt tijdens een ►

Proef tijdens de Zomerschool het concept van Citytrainer

Iedereen heeft zijn eigen talenten en het is zinvol voor jezelf en voor anderen om die in te zetten en verder te ontwikkelen. Misschien liggen **jouw** talenten wel op het gebied van het voorbereiden, het uitleggen en begeleiden van activiteiten. Dan **kun je** Citytrainer worden. Ontdek tijdens de Zomerschool in twee dagdelen wat dat inhoudt en of een uitgebreidere cursus bij **jou** past. Spelenderwijs aan de slag met omgaan met deelnemers, het geven en ontvangen van feedback. Prima als **je** al bij een organisatie aan de slag bent, maar ook ideaal als **je** dat in de toekomst misschien wil gaan doen. Ook voor een smakelijke lunch wordt gezorgd. Prijs € 8,50 inclusief lunch. Mocht **je** na deze workshop actief willen worden voor de SAS, dan verrekenen we dit bedrag met u. Aanmelding via www.saszomerschool.nl

De 'Citytraining Cultuur Senioren' is een opstapje om vrijwilliger te worden, bijvoorbeeld bij de SAS'

slotbijeenkomst. Deelname aan de training is geheel gratis.'

Binnenkomen bij een organisatie

In het najaar van 2020 ging de eerste groep Citytrainers Senioren Cultuur van start onder begeleiding van Mieke Klomp van Huis73 en Anita Putters van welzijnsorganisatie Farent). De live-bijeenkomsten moesten echter gestaakt worden tijdens de tweede coronagolf. De laatste bijeenkomsten zijn online georganiseerd. Mieke: 'De ervaring van vorig jaar leert dat sommige deelnemers op zoek zijn naar nieuw vrijwilligerswerk. Anderen willen hun netwerk uitbreiden. De meeste deelnemers deden al iets. Tijdens de training krijgen de deelnemers een beeld van wat je als vrijwilliger in onze stad kunt doen. Sommige deelnemers wisten niet goed hoe ze bij een organisatie kunnen 'binnen komen' en wij geven hen daarvoor tips en ideeën. Wij brengen deelnemers ook in contact met praktijkplekken bij organisaties in onze stad, zoals Farent, maar ook Bij Katrien of een van de vele culturele organisaties.

Vrijwilliger worden bij de SAS?

De introductiebijeenkomst voor nieuwe vrijwilligers voor de SAS op 27 mei was een mooie start voor de werving van nieuwe activiteiten-begeleiders en nieuwe leden van verschillende werkgroepen. We gaan echter dóór met het zoeken naar 55-plussers die het leuk vinden om hun talenten en vaardigheden in te zetten als begeleider voor een cursus of activiteit. Ook zoeken we nog nieuwe bestuursleden en leden voor de werkgroepen public relations, programmering nieuwe activiteiten, administratie en financiën. Heeft u interesse in een rol als vrijwilliger voor de SAS – vanaf het najaar 2021 – neem dan contact op met Hans van den Berg, voorzitter via info@sasdenbosch.nl



Deelnemers aan de introductiebijeenkomst voor nieuwe SAS-vrijwilligers op 27 mei in 'De Slinger' in De Muntel.

Welke organisatie past bij jou?

Tijdens de eerste drie bijeenkomsten van de training 'ontdecken' de deelnemers waar zij 'goed' en 'minder goed' in zijn. Mieke: 'We staan in de eerste bijeenkomsten stil bij wat ieder voor eigen kwaliteiten heeft. Zodat je straks ook vrijwilligerswerk kunt doen dat past bij jouw persoonlijke vaardigheden en interesse. We beoordelen niemand; helemaal níét. In de bijeenkomsten daarna gaan we verder met het ontwikkelen van de eigen activiteiten voor iedere afzonderlijke deelnemer.

Tijdens de cursus geven de deelnemers een presentatie over de organisatie bij wie ze vrijwilliger zijn

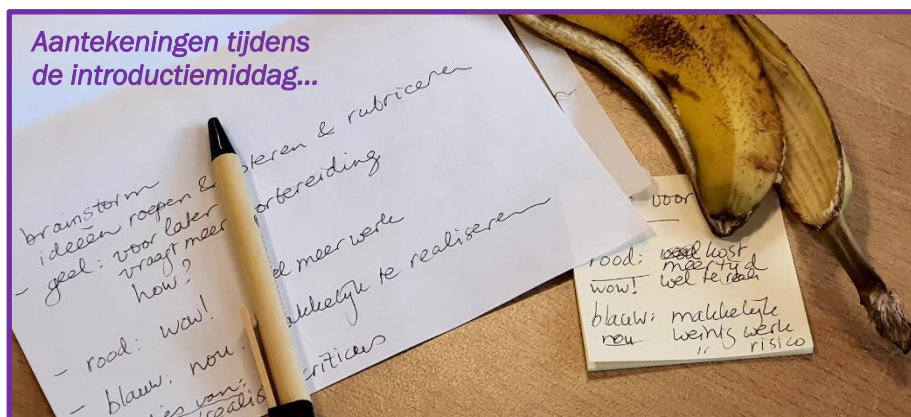
of over de activiteit die ze zelf willen gaan organiseren. Daar krijgen ze dan van mij veel tips bij.'

Een stage in de stad

In de stage van vijftien uur bij een maatschappelijke organisatie kun je dat idee dan concreet gaan uitwerken. Aan het eind van de training ben je dan in staat om zelf een activiteit te begeleiden. We komen dan ook kijken hoe je dat doet. Wie weet zien we je dan als een enthousiaste activiteiten-begeleider of als werkgroep lid bij de SAS! Ik kijk er naar uit...'

Gabbie van der Kraef

Aantekeningen tijdens de introductiemiddag...



Nieuwe cursusbegeleider Henk van den Broek

'We gaan schilderen met verf gemaakt van eierdooiers, zoals de Italianen dat deden in de Middeleeuwen...'

Henk van den Broek, geboren als boerenzoon in Leende, is een van de nieuwe cursusbegeleiders voor de SAS. Hij deed mee aan de bijeenkomst van nieuwe begeleiders op 27 mei. In oktober start Henk met een cursus van zes bijeenkomsten over de schildertechnieken van Italiaanse schilders uit de Middeleeuwen: 'De rode draad voor mijn eerste SAS-cursus is de klassieke techniek van het gebruik van ei-tempura als basis voor de verf. Ik geef uitleg over de kunstgeschiedenis en ik toon hoe je van eierdooiers verfpigment kunt maken.'



*Henk van den Broek toont een voorbeeld van een olie-
verfschilderij: 'Het Melk-
meisje' van Vermeer. In zijn
cursus bespreekt hij tal van
schilderstechnieken.*

Al op de Lagere School in Leende vielen de tekenkwaliteiten van Henk op bij zijn schooljuf: 'Toen maakte ik mijn eerste potlood- en pentekeningen. Pas toen ik ruim veertig jaar was heb ik twee jaar een korte opleiding aan de Kunst-academie hier in Den Bosch gevolgd. Mijn eerste opleiding was de studie Pastorale Theologie in de jaren '80 in Heerlen. Daar maakte ik veel tekeningen voor het studentenblad. Weer thuis op de boerderij mocht ik van mijn vader een oud kippenhok gebruiken als atelier. Daar ben ik begonnen met schilderen met olieverf. Wat later sloot mij aan bij de Paters van de Heilige Harten in Valkenburg. Bij hen heb ik twee jaar in hun klooster gewoond en heb ik een verdere opleiding gevolgd. Daar raakte ik geïnspireerd door de Braziliaanse bevrijdingstheologen, zoals Don Helder Camara. Mede door zijn voorbeeld kreeg ik het plan om pastoraal werker te worden in sloppenwijk in Brazilië. Om Portugees, de voertaal van Brazilië, te leren ging ik eerst werken in de Portugese hoofdstad Lissabon. Daar leerde ik niet alleen de taal kennen, maar ook mijn huidige partner Ana. Met haar ben ik in 1990 naar Den Bosch verhuisd.'

Een voorstel naar de SAS

Ana en Henk wonen nu alweer vijftien jaar met plezier in 't Zand, de knusse wijk nabij het station. Zijn huis is ook zijn schildersatelier en

een verzamelplaats voor talloze religieuze boeken.

Eerst zittend in zijn stoel en later staand met enkele schilderijen in zijn handen geeft Henk uitleg over zijn plannen voor een cursus over de klassieke schildertechnieken van Italiaanse en Hollandse Meesters. Zijn voorstel voor de opzet van zes bijeenkomsten ligt al bij de SAS en in oktober wil hij starten. Henk: 'Ik heb de SAS leren kennen van mijn buurvrouw Channa. Zij is deelnemer bij een van de schildercursussen van de SAS. Zij maakte mij ook attent op de bijeenkomst voor nieuwe begeleiders eind mei.'

Ambachtelijke schilderkunst

Tijdens mijn opleiding bij de Kunst-academie Sint Joost, hier in Den Bosch, ontdekte ik mijn interesse voor de oudere, ambachtelijke schilderkunst. Henk: 'In 2009 begon ik met de tweejarige opleiding 'Oude schildertechnieken'. Ik vond het geweldig om te experimenteren met oude recepten uit de schilderskeuken. Ik leerde werken met de techniek van ei tempera: het klassieke gebruik van eierdooiers om pigment voor verf te maken. De schilder Cennino Cennini uit

Florence schreef omstreeks 1390 als eerste kunstenaar een schildershandboek, het 'Il Libro dell Arte'. Hij legt onder meer uit hoe je met eigeel pigmenten kunt maken. Zijn handboek, eigenlijk meer nog een kookboek, en vooral zijn schilderstechnieken vormen de basis voor mijn cursus.'

Kunstgeschiedenis

De eerste les bevat naast een kennismaking ook een inleiding in de geschiedenis van de kunst. In de volgende lessen staat ook het beroemde schilderij 'La Primavera' uit 1478 van Botticelli centraal. We kijken naar het schilderij en naar de drager, de ondergrond. Ook komen de grote verschillen met het gebruik van olieverf ter sprake. En ik geef uitleg over diverse technieken, zoals het van licht naar donker schilderen. Tenslotte behandel ik het vernissen en de afwerking van een schilderij.'

Op de nieuwe SAS-website kunt u zich in september aanmelden voor deze bijzondere schildercursus.

Gabbie van der Kroef

Vanaf de dag dat 55-plussers zich konden aanmelden voor alle activiteiten van de SAS-Zomerschool55+ op 26 mei is het druk geweest op de nieuwe website van de Zomerschool. Al direct op de eerste dag waren meerdere activiteiten overboekt. Gelukkig zijn de cursusleiders bereid gevonden om op een extra datum een activiteit aan te bieden. Er is dus nog genoeg te kiezen!



Al voor tien uur kwam op woensdag 26 mei het eerste telefoontje 'Ik zit er helemaal klaar voor, maar kan niet boeken!' Tja... niet iedereen heeft een digitale klok die exact de juiste tijd aangeeft. Het eerste telefoontje was direct wel een voorbode, dat veel senioren in onze regio enthousiast zijn: 'Eindelijk weer iets om naar uit te kijken, zo fijn dat de Zomerschool dit jaar wel door gaat!' Ruim honderd boekingen kwamen er het eerste uur dat de site open was binnen! En ook in de dagen daarop meldden zich regelmatig nieuwe deelnemers voor onze Zomerschool voor 55-plussers, die dit jaar duurt van maandag 26 juli tot en met vrijdag 13 augustus.

Enkele activiteiten meerdere keren

Met de organisatie en de planning van de activiteiten hebben we rekening gehouden met de mogelijke coronaregels die eind juli nog gelden: zo kunnen alle activiteiten op anderhalve meter afstand en zijn de groepen bij excursies, bewegen en creatieve activiteiten met opzet klein gehouden. We gaan bijvoorbeeld niet één keer de Maasuitwaarden bij zonsondergang bezoeken onder de leiding van een IVN-natuurgids, maar op dit moment al liefst vijf keer met groepen van maximaal tien personen. Gelukkig bleken de IVN-gidsen net zo enthousiast om weer een activiteit te kunnen begeleiden als de deelnemers en willen ze nog wel een extra avondwandeling doen.

Breed aanbod van 26 juli tot en met 13 augustus

De SAS-Zomerschool voor 55+ senioren is nu al een succes!

Virtueel naar Schotland

Ook de stadswandelingen zijn populair, evenals de bloemschikactiviteit of het mozaïeken. Gelukkig kunnen we bij de presentaties in verschillende ontmoetings- en buurtcentra meer mensen op anderhalve meter een plaats geven, want heel veel deelnemers willen graag virtueel mee naar Schotland, willen leren hoe je met je mobiel slim op pad kunt gaan of willen gewoon genieten van een film in de luxe bioscoopstoelen van Perron 3.

Digitaal aanmelden

Dit jaar kunnen deelnemers voor het eerst digitaal hun aanmeldingen registreren via onze nieuwe site www.saszomerschool.nl en dat is wel even wennen voor een deel van onze deelnemers. Niet iedereen is even handig met de computer en ook digitaal betalen met iDeal kan of wil nog niet iedereen.

Natuurlijk hebben we daar begrip voor en als mensen bellen of mailen dat het ze niet lukt, bieden we hulp en andere mogelijkheden om in te schrijven. Nog niet digitaal vaardig zijn, mag immers nooit een belemmering zijn om met de Zomerschool mee te doen.

Vlotte aanmeldingen

De digitale kinderziektes op onze site van het eerste uur zijn verholpen en de meeste inschrijvingen verlopen probleemloos. Dat de nieuwe site er mooi uitziet en veel informatie biedt, horen we gelukkig ook vaak van de bezoekers van de site, die zich al hebben aangemeld.

Voor iedere 55-plusser

De Zomerschool voor senioren, voor wie is die eigenlijk bedoeld? Moet je lid of deelnemer van de SAS zijn? Dat is niet nodig. ►

De Zomerschool is toegankelijk voor elke senior uit 's-Hertogenbosch, man of vrouw, mobiel of immobiel, van welk geloof of welk ras dan ook: iedereen van 55 jaar en ouder is van harte welkom.

Last-minute bellen kán óók!

Benieuwd naar ons programma? Kijk op de site en boek gewoon een leuke activiteit voor straks. Er is nog voldoende keus en je kunt inschrijven tot 12 juli. Digitaal niet vaardig, maar interesse? Mail naar info.zomerschool@gmail.com of bel naar tel. 06-11869594. Zó helpen we je gewoon op een andere manier. O ja... wij zijn ook wel allemaal vrijwilligers en soms dus even niet bereikbaar: we bellen of mailen wel altijd terug.

Ook na 12 juli kun je nog aanmelden, als je dat dan nog zou willen. Onze website is dan éven 'uit de lucht', zodat we het programma van de Zomerschool definitief kunnen vaststellen, maar daarna kun je 'last minute' via onze site boeken waar nog plaats is.

Aanmelden bij Riekie in 'De Stulp'

Vanaf maandag 26 juli kan dat ook gewoon in buurtcentrum 'De Stulp' in de Aa-wijk. Je kunt je dan melden bij Riekie, die daar haar 'vakantie' viert aan een tafeltje in de zaal. Zij weet precies bij welke activiteiten er nog plaats is en bij haar kun je ook gewoon met euro's betalen!

Fia de Vos

Nóg last-minute inschrijven voor de Zomerschool 55+?

Nog tot en met 11 juli kunt u zich digitaal inschrijven via www.saszomerschool.nl
De Zomerschool wordt gehouden van maandag 26 juli tot en met vrijdag 13 augustus.

'Het is zó leuk om tijdens de Zomerschool gastvrouw te zijn. Eind mei heb ik de organisatoren laten weten bij welke activiteiten ik gastvrouw zou willen zijn. Bovendien heb ik mij al aangemeld als deelnemer bij verschillende workshops. En voorts geef ik op 10 augustus een lezing over mijn eigen boek 'Een te grote jas'. Het programma van drie weken Zomerschool is eigenlijk iedere dag een feestje', lacht gastvrouw Koosje de Leeuw.

Koosje kijkt uit naar de laatste week van juli en de eerste twee weken van augustus. Ze geniet intussen vier jaar van haar verdiende pensioen. Vanaf 2018 is ze gastvrouw tijdens de laatste edities van de Zomerschool. Ook dit jaar heeft ze zich aangemeld om bij verschillende activiteiten de deelnemers te verwelkomen. En graag kijkt ze ook mee, als de activiteit is begonnen. Ze heeft tot haar pensioen in 2016 met veel plezier gewerkt als projectondersteuner voor de vrijwil- ►

Koosje de Leeuw, gastvrouw voor de Zomerschool

'Ik heb tóch de dag van een ander veranderd, een stukje...'



Koosje de Leeuw

Koosje de Leeuw geeft op dinsdag 10 augustus een presentatie over haar boek 'Een te grote jas' over haar jeugd tegen de achtergrond van de hokjesgeest in de jaren vijftig en de opkomende roerige jaren zestig.



ligerscoördinatie van Divers, nu Farent. Ik was heel lang secretaresse op allerlei teams, maar bij de ondersteuning van de vrijwilligers lag mijn hart het meest. Ik was heel lang secretaresse op het stedelijk kantoor en de laatste jaren heb ik gewerkt voor de ondersteuning van de vrijwilligers. Tot op het laatst gaf dat mij voldoening. Toen ik stopte met werken dacht ik wél 'ik ga niet meteen zelf vrijwilligerswerk doen.'

In mijn eerste pensioenjaar heb ik het rustig aangedaan. Via-via heb ik mij in 2017 aangemeld als gastvrouw bij de Zomerschool van de SAS. Ik ken de SAS en de Zomerschool al van de tijd dat de seniorenactiviteiten nog een onderdeel waren van Divers.'

Iets doen voor een ander geeft zin

Vlot vertelt Koosje over haar uiteenlopende bezigheden: 'Ik heb kort geleden een kort project afgerond voor de vrijwilligerscentrale Galant. Voor hen heb ik twintig korte vraaggesprekken gedaan met mensen die uiteenlopend vrijwilligerswerk doen in onze stad. Van voetbaltrainingen bij OJC in Rosmalen tot vrijwillige gastvrouw of -heer in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Zelf ben ook ik, nu ik met pensioen ben, ook vrijwilliger geworden zoals ook veel anderen binnen de SAS dat op uiteenlopende manieren doen.

Ik heb ervaren dat veel vrijwilligers, net als ikzelf, het heel leuk vinden om iets voor een ander te doen. En er ook zelf zingeving en waardering uithalen. Over de zin van het vrijwilligerswerk hoorde ik laatst de uitspraak: 'Ik heb de dag van de ander een stukje veranderd. Een blij moment toegevoegd.' Zoals ik dat zelf doe als gastvrouw voor de Zomerschool en ook bij 'Het Theelicht', het theehuisje op de begraafplaats Orthen.'

Een boek over mijn jeugdjaren

Vorig jaar heeft Koosje in eigen beheer haar persoonlijke boek 'Een te grote jas' uitgegeven. 'Ik heb een boek geschreven over mijzelf. Over mijn opgroeien en jeugd in de jaren '50 en '60, in een dorp in het Land van Maas en Waal. Ik was het enige meisje in een gezin met nog vijf jongens. Mijn vader is al vroeg overleden, waardoor ik een andere rol in het gezin kreeg. Het boek eindigt als ik in 1973 op kamers ga wonen in de Van Noremborgstraat hier in De Muntel, waar ik nu nog altijd woon.'

In eigen beheer

'Ik heb mijn boek in eigen beheer uitgebracht; daar ben ik vorig jaar heel druk mee geweest. Ondanks de coronapandemie heb ik sinds het uitbrengen van het boek toch al elf keer een lezing mogen geven over het boek, mijn jeugd en het

Lezing Koosje de Leeuw over haar boek 'Een te grote jas'

Tijdens de Zomerschool geeft Koosje de Leeuw op dinsdagmiddag 10 augustus in 'De Dijk' een lezing over haar boek over haar jeugdjaren. Entree € 5. Aanmelding via www.saszmerschool.nl

leven in het Land van Maas en Waal in de jaren '50.'

Verwelkomen en assisteren

Koosje: 'Voorafgaand aan de publicatie van het programma krijgt iedere gastvrouw of -heer een lijst met het volledige programma. Dan kun je aangeven bij welke activiteiten je gastvrouw wilt zijn. Als gastvrouw verwelkom ik iedereen, ik streep de namen af op de deelnemerslijst, ik beantwoord vragen en ik breng de deelnemers naar hun plaatsen. Daarnaast assisteer ik de begeleider van de activiteit. Soms breng ik de 'laatkomers' stilletjes naar hun plek. Het gebeurt wel eens dat ze met de taxi te laat worden gebracht op een locatie.'

Blogs over de Zomerschool

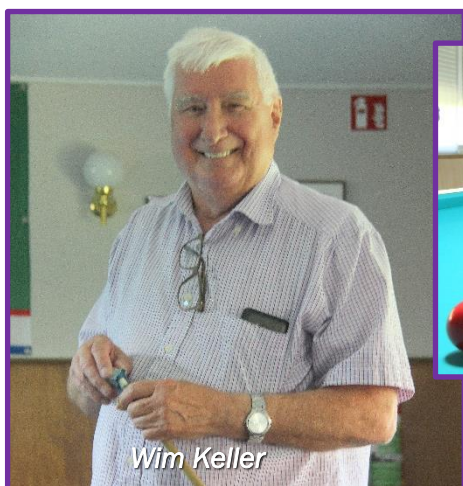
Koosje schrijft ook met plezier over de Zomerschool: 'Ik vond het gastvrouw zijn direct al zó leuk, dat ik voor mijzelf een blog had gemaakt van een van de activiteiten. Die is direct op de website van de SAS gezet en sinds die tijd blog ik tijdens de Zomerschool ook over mijn indrukken en ontdekkingen. Ik vond bijvoorbeeld een wandeling door de waterleidingduinen bij Rosmalen heel verrassend. Een lezing van een opruimcoach was erg leuk en herkenbaar. En een workshop 'Gezond ouder worden' vond ik inspirerend, omdat de senioren zelf ook uitgenodigd werden iets te vertellen over hun toekomstbeelden. De Zomerschool is eigenlijk een feestje, drie weken lang met al die bijzondere activiteiten. Mensen komen er graag naar toe en plannen hun vakantie op een ander moment, zodat ze niets hoeven te missen van alle activiteiten...'

Gabbie van der Kroef

Wim Keller en Jan van Ros, gastheren voor libre biljart

'Onze biljartmiddagen zijn sportief, gezellig, sociaal en goedkoop!'

Het biljarten in Biljartcentrum Maassingel is na de lockdown weer begonnen. Wim Keller en Jan van Ros organiseren wekelijks op maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag voor de SAS hun biljartmiddagen. Dat doen ze met een groep enthousiaste, behendig biljartende senioren. Nieuwe deelnemers zijn zeker welkom, zowel vrouwen als mannen. Het biljarten bij Wim en Jan is sportief én sociaal. 'Je hoeft geen wereldkampioen te worden; we beleven hier vooral een leuke middag!'



Wim Keller



Jan van Ros

Gezellig en sportief

Jan: 'Vroeger waren er overal biljartcafés. Op zondag ging je na de Heilige Mis naar het café om te biljarten. Die sportcultuur is helemaal verdwenen. In de twee grote biljartcentra in onze stad kun je vooral poolen en snookeren. Daarom zijn onze biljartmiddagen 'libre' zo bijzonder. Onze middagen zijn ook sociaal. We spelen wel onderling een competitie. Maar het draait eigenlijk niet om de punten of de presentaties: we hebben gewoon een gezellige middag met elkaar. En dat betekent soms ook een goed gesprek of onderlinge hulp.'

Aanmelden

De biljartmiddagen zijn gezellig en goedkoop. De maandelijkse contributie is slechts € 3,50. Aanmelding kan via Wim Keller: tel. 06-22333061, w.keller@ziggo.nl

Het biljartcentrum aan de Maassingel is een van de weinige locaties waar je nog 'ouderwets' kunt biljarten. Jongeren spelen vooral pool en snooker in speciale poolcafés en snookercentra. Wim Keller: 'Hier spelen we 'libre', de vrije vorm van biljarten. De bedoeling is slechts om met de speelbal beide andere ballen te raken.'

Voor Wim gaat de oorsprong van de biljartmiddagen terug naar nota bene 1964: 'We zijn oorspronkelijk begonnen als een onafhankelijke biljartclub. We zijn begonnen in het toenmalige gemeenschapshuis Don Bosco. Later jaren zijn we verhuisd naar buurtcentrum 'De Slinger' in de Muntel. Vanaf 2005 zijn onze biljartactiviteiten onderdeel

Dharuma meditatie

Jaargroep Meditatie

Er is op de maandagavond een jaargroep gestart voor inzichtmeditatie. We komen bij elkaar van 19.30 tot 21.15 uur. De bijeenkomsten bestaan uit een half uur zitmeditatie, tien minuten loopmeditatie, wederom een half uur zitmeditatie en tien minuten loopmeditatie. In de rest van de tijd kunnen we ervaringen uitwisselen. Inzichtmeditatie is het oefenen van mindfulness en opmerkzaamheid met als doel bevrijdend inzicht te ontwikkelen. Het is mogelijk om een gratis proefles te volgen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marjo Verberne, 06-44620433, e-mail marjov@gmx.net en vanaf begin augustus op www.sasdenbosch.nl

Poëzieproject voor ouderen

'Dichter bij de koffie'

Wij nodigen u uit te schrijven en te vertellen over uw kijk op het leven. Het kan bijvoorbeeld gaan over vriendschap, natuur, tijd, geluk, werken, zorgen of reizen. Iedereen kan meedoen. Door het lezen en schrijven van gedichten ontmoet u op een prettige manier anderen en ontstaan boeiende gesprekken. Plezier staat voorop.

De begeleiding van de cursus is in handen van Gretha Goettsch. Er is plaats voor maximaal 10 deelnemers. Data: 4, 11, 18 november, 2, 9, 16 december, 6, 13, 20, 27 januari, 3 en 10 februari 2022. Informatie en aanmelding:

www.sasdenbosch.nl

of via tel. 06-25177420.

Prijs: € 68,00 per persoon.

Locatie: SAS – Wijkgebouw de Slinger, Jan Schöfferslaan 3 5212 RE 's-Hertogenbosch.

Bingo en kienen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1. Dinsdag 13.30-15.30 uur. Inschrij-ving € 0,75 per keer. € 6,00 voor 10 rondes. Informatie: Louise Verspeek, tel. 06-14464494.

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen, tel. 073-6311905. Elke eerste vrijdag van de maand 20.00-23.00 uur. € 12,00 per bonnenboekje. Informatie: Stien Megens, tel. 06-44458710.

Bloemschikken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, tel. 073-6432147. Donderdag 19.30-21.30 uur, eens per twee weken. Contributie € 3,50 per maand en € 5,00 materiaalkosten per keer. Informatie: Tonie van Nierop, tel. 073-6417791 of Tonny Schiffelers, tel. 073-6420502.

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen, tel. 073-6311905. Dinsdagmiddag 13.00-15.00 uur (om de twee weken). € 2,60 per keer. Informatie: Henny van Mil, tel. 073-6312010.

Zuid

Foyer Sint Janslyceum, Platostraat 2, Donderdag 14.00-16.00 uur, tweede en vierde donderdag van de maand. € 9,00 per maand, exclusief materiaal. Informatie: Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898.

secre.zuid@sasdenbosch.nl



Boekbinden en kartonnage

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Trefpunt De Slinger, Jan Schofferlaan 3, tel. 073-6144837. Maandag 9.30-12.00 uur. € 8,00 per maand. Informatie: Anita van de Louw, tel. 06-10341097.

3D-kaarten maken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Trefpunt De Slinger, Jan Schofferlaan 3, tel. 073-6144837. Woensdag 9.30-11.30 uur. € 4,00 per maand. Informatie: Ria Pos, tel. 073-6410640.

Handvaardigheid

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, tel. 073-6217973. Dinsdag 13.30-16.00 uur. € 3,50 per maand. Informatie: Ria Sleutjes, tel. 073-62209460.



Kaarten

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen, tel. 073-6311905. Dinsdag 13.00-17.00 uur. € 1,50 per maand. Informatie: P. Sieliakus, tel. 06-17904482.

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, tel. 073-6217973. Dinsdag 13.30-16.00 uur. € 1,50 per maand. Informatie: Ria Sleutjes, tel. 073-6220946.

Seniorenmiddag

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Rode Kruis gebouw, Oude Dieze 12, tel. 073-6132879. Gezelligheid en spel: donderdag 13.30-15.30 uur (om de twee weken). € 2,00 per keer. Informatie: Els Vermeulen, tel. 073-6211573. e.j.vermeulen@ziggo.nl



Speksteen bewerken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Trefpunt De Slinger, Jan Schofferlaan 3, tel. 073-6144837. Vrijdag 9.30-12.00 uur. € 7,00 per maand. Informatie: Henny van den Bogaard, tel. 06-41036254.

Tekenen en vrij schilderen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Trefpunt De Slinger, Jan Schofferlaan 3, tel. 073-6144837. Vrij schilderen: woensdag 9.30-12.00 uur. € 10,00 per maand, inclusief beperkt materiaalgebruik. Informatie: Hans van den Berg, tel. 06-45110392.

Schilderen en schetsen: donderdag 9.30-12.00 uur. € 10,00 per maand, inclusief beperkt materiaalgebruik. Informatie: Hans van den Berg, tel. 06-45110392.

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen, tel. 073-6311905. Schilderen en tekenen: Donderdag 14.00-16.00 uur. € 2,60 per week. Informatie: Isabel van Bijnen, tel. 073-6311725.



West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, tel. 073-6217973. Woensdag 9.30-11.30 uur. € 7,50 per maand. Informatie: Lisette Swinkels, tel. 073-6215408.

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, tel. 073-8511440. Tekenen en schilderen: Grote zaal, maandag 9.30-11.30 uur. € 11,00 per maand, exclusief materiaal. Informatie: Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898. secre.zuid@sasdenbosch.nl

Biljarten

Zuid

Biljartcentrum, Maassingel 474, Elke maandag, woensdag en vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur. € 3,50 per maand. Informatie: W. Keller, 06-22333061.

w.keller@ziggo.nl



Bridge

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, Grote zaal. Dinsdag 13.30-16.30 uur, zes rondes, € 9,00 per maand. Informatie: Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898.

secre.zuid@sasdenbosch.nl



Koersbal

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, tel. 073-6217973. Vrijdag 10.30-12.00 uur, € 5,75 per maand. Informatie: Nellie Bouwmans, 073-6218121.

Zuid

Sociaal Cultureel Centrum De Meent, Zuiderparkweg 282. Woensdag 14.00-16.00 uur. € 10,00 per maand. Informatie: Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898.

secre.zuid@sasdenbosch.nl

Pilates

Zuid

Foyer Sint Janslyceum, Platostraat 2, Kleine zaal. Wekelijks van 13.30-14.30 uur. € 18,50 per maand. Informatie: Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898.

secre.zuid@sasdenbosch.nl

Yoga

Zuid

Foyer Sint Janslyceum, Platostraat 2. Hata Yoga. Groep 1: 9.00-10.00 uur, Groep 2: 10.15-11.15 uur. € 20,00 per maand. Informatie: Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898.

secre.zuid@sasdenbosch.nl



Tai Chi

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, tel. 073-6217973. Vrijdag 9.00-10.00 uur. € 17,00 per maand. Informatie: Ria Graaman, tel. 06-41137872.

Taallessen in het najaar van 2021

Duits

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, tel. 073-8511440. Praktisch en eenvoudig Duits. Voorheen computerlokaal eerste verdieping. Woensdag 09.30-11.00 uur. Eerste en derde woensdag van de maand. € 11,00 per maand. Informatie: Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898.

secre.zuid@sasdenbosch.nl



Engels

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Trefpunt De Slinger, Jan Schofferlaan 3, tel. 073-6144837. Engelse conversatie: Maandag 10.15-11.30 uur, € 10,00 per maand. Informatie: Helena Dekker, tel. 06-26222040. Diverse niveaus Engels: dinsdag op vijf tijdstippen tussen 9.00 en 16.30 uur, telkens vijf kwartier. € 10,00 per maand. Informatie: Jos Louwes, tel. 073-6894798.



Frans

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, tel. 073-8511440. Franse conversatie, Kleine zaal, maandag: 9.30-10.30 uur en 10.45-11.45 uur, € 12,50 per maand. Frans voor gevorderden, Kleine zaal, maandag 13.15-14.30 uur, € 15,00 per maand. Frans Intermédiaire, Kleine zaal maandag 14.45-16.00 uur € 15,00 per maand. Informatie: Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898.

secre.zuid@sasdenbosch.nl



Spaans

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, Spreekvaardigheid. Maandag van 9.30 tot 10.30 uur. € 12,50 per maand. Dymph Jansen-Verhoeven, tel. 073-6134898.

secre.zuid@sasdenbosch.nl



Vrijwilligers maken het verschil!



Vanaf begin augustus...
Inschrijven voor alle activiteiten:
www.sasdenbosch.nl