

De Actieve Senior

KWARTAAL-
NIEUWSBRIEF

OKTOBER 2021
HERFSTNUMMER

12 PAGINA'S

PIET VAN DEN BOOM
ZOCHT 20 JAAR NAAR
DE MENS JEROEN BOSCH

BIJ ANNIE OP DE KOFFIE

SPAANS VOOR SENIOREN





Contact en colofon

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

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

Oplage van deze nieuws-brief: 2.000 exemplaren.
Aan dit nummer werkten mee: Elly Glastra, Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg en Wil van Gils.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl
Kopij graag vóór 15 december naar bovengenoemd mailadres. Het winter- en januarinumnummer verschijnt begin 2022.

Voor meer informatie
www.sasdenbosch.nl

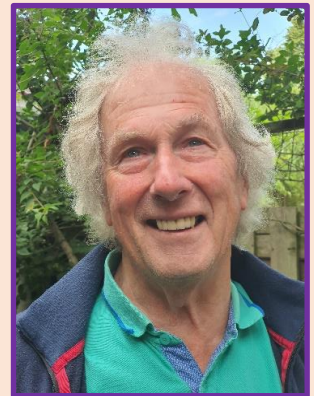
Wil je 'De Actieve Senior' digitaal ontvangen? Mail dan naar info@sasdenbosch.nl

Bij de voorpagina...

Actieve senior Piet van den Boom vond de tijd om een boek te voltooien, waarmee hij al jaren bezig was: 'De verzoeking – het geheim van Jheronimus Bosch'.
Op pagina 6 en 7 een interview met hem over zijn passie voor het schrijven.
Foto: Gabbie van der Kroef.

Bijna iedere dag iets nieuws...

Als schilder ben ik eigenlijk altijd op zoek naar iets nieuws. Vernieuwing zit in mijn aard, zo sta ik in het leven. Als actieve senior binnen de SAS zoek ik ook vernieuwing. Ik ben positief ingesteld. Als ik een probleem zie, ga ik altijd op zoek naar oplossingen. Als schilder doe ik dat in de stilte van mijn atelier. Als docent van mijn schilderlessen doe ik dat samen met de deelnemers. En als voorzitter van de SAS kijk ik, samen met andere bestuursleden en betrokken senioren, hoe we onze activiteiten aanbod kunnen vernieuwen. Dat doen we dit najaar bijvoorbeeld door kortlopende activiteiten te organiseren. Dat is nieuw binnen de SAS.



Op zoek gaan naar vernieuwing geeft mij energie. Het maakt me vrolijk en ik voel dat ik leef. Binnen de SAS bieden we onze deelnemers bijna iedere dag de kans om ook iets nieuws te ontdekken. Door anderen te ontmoeten, door samen een vreemde taal te leren, door samen creatief te zijn. Onze activiteiten verrijken ons leven. Na afloop van een activiteit of een cursus gaan deelnemers weer met een prettig gevoel naar huis.

Ook al ben ik nu 77 jaar, ik blijf zoeken naar nieuwe ervaringen. Dat betekent dat ik telkens probeer open te kijken naar mensen en kwesties, alsof ik iets voor het eerst zie. Zonder direct een oordeel te hebben. Dat geeft de ruimte om dat wat ik doe plezierig te houden. Ook ik heb soms vastgeroeste ideeën of patronen. Binnen de SAS leer ik om van mening te veranderen: door met een open mind te luisteren en dan het gesprek aan te gaan. Ik ontdek dat het open kijken naar mensen en de wereld in sommige aspecten lijkt op de ervaringen in mijn jeugd. Toen keek ik vanzelfsprekend onbevangen naar de wereld. Als oudere leer ik nu om kwesties te relativeren door weer met een open blik mensen te ontmoeten. Zoals ik dat vroeger in mijn jeugd ook deed. Mijn kleinkinderen helpen mij daar ook bij: ze geven mij een frisse kijk op wat er onze wereld gebeurt. Zij verrassen mij voortdurend.

*Ik ben nu drie jaar voorzitter van de Stichting Actieve Senioren. Ik leer telkens van anderen. Juist doordat we binnen onze stichting en in ons netwerk met andere organisaties in onze stad onszelf proberen te vernieuwen. De Zomerschool bijvoorbeeld heeft afgelopen zomer weer veel nieuwe en inspirerende activiteiten georganiseerd. Ik deed mee aan een filosofische wandeling. De les die ik al wandelend leerde was: *dúrf anders naar gebeurtenissen te kijken. Dat helpt mij om vérder te komen.**

Ik zie dat ook bij andere senioren. Ik ervaar dat een oudere die durft om haar of zijn twijfel, ergernis of probleem te bespreken weer opbloeit. De cursussen en activiteiten van de SAS zijn een plek waar ouderen elkaar ontmoeten. Waar je ook je sores eens kunt bespreken. En waar anderen je onverwachts hulp bieden, zo is mijn ervaring.

Dat gebeurt ook binnen het bestuur en de werkgroepen van de SAS: het lukt ons om samen onze ideeën te bespreken. In een open gesprek, waarbij we elkaar vragen stellen. Ook vragen over onszelf. Zoals: hoe vind je dat ik het doe? Eerst onderzoeken we een kwestie. En daarna zoeken we een oplossing. Zo proberen we te vernieuwen. Met als resultaat nieuwe activiteiten, die 55-plussers nieuwe energie geven. Dat maakt onze vernieuwing ook zo leuk!

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 vier doelen zoals de SAS en de Gemeente 's-Hertogenbosch die omschrijven:

1. Het aanbieden van ontmoetingsplaatsen 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.



Direct inschrijven voor alle activiteiten via onze website

De vernieuwde website van de SAS Den Bosch is sinds 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.

Het zoeken naar activiteiten is nu makkelijker. U kunt dit doen zowel op de soort activiteiten als ook 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-betalingsstelsel 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.

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 Schöfflerlaan 3
5212 RE 's-Hertogenbosch

BBS De Hambaken

Het Wilssem 1
5231 BV 's-Hertogenbosch

Komende activiteiten

In september zijn onze wijk-activiteiten weer gestart. Ook gaan wij eenmalige activiteiten organiseren: 'Schildertechnieken van Italiaanse schilders uit de Middeleeuwen', een cursus 'Mozaïek maken', enkele bijeenkomsten over filosofie en een concert met 'La Bella Vitta' en 'De Laatbloeiers'. Meer informatie op de laatste pagina's in dit blad.

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.



Bijna duizend verkochte activiteiten bij Zomerschool voor Bossche 55-plussers!

Na het moeilijke 'coronajaar' 2020 met slechts één dag een digitale SAS-Zomerschool 55+, zijn de organisatoren dit voorjaar voorzichtig en met fris optimisme weer opgestart om te proberen er deze zomer een mooie, maar ook veilige Zomerschool van te gaan maken. En daar zijn ze zéker in geslaagd. De organisatoren noteerden maar liefst bijna vierhonderd deelnemers en in totaal bijna duizend verkochte digitale toegangsbewijzen.

Vanwege de coronamaatregelen van het RIVM hebben we rekening gehouden met kleinere groepen dan normaal om te voldoen aan de anderhalve meter afstandsregel. Enkele gebruikelijke Zomerschool-activiteiten konden daardoor niet doorgaan, zoals de altijd populaire busreis. We hebben eind mei ons alternatieve programma gepresenteerd; dit jaar voor het eerst via een website en een folder in plaats van via een programmaboekje. Al met al hebben we een breed programma aangeboden met veel buitenactiviteiten.

Deelnemers met tien activiteiten

De 393 deelnemers hebben in totaal 989 digitale toegangskaarten

Het fotograferen van de zonsopkomst bij het Engelermeer: een van de vele geslaagde activiteiten van de Zomerschool in juli en augustus.

gekocht voor onze activiteiten in juli en augustus, dus gemiddeld bezocht iedere bezoeker twee-en-halve activiteit. Dankzij de online verkoop en de 'last-minute-balie' konden we uiteindelijk nog een aantal extra plaatsen verkopen. Zoals ook in eerdere jaren kwam een kwart van de deelnemers voor één activiteit naar de Zomerschool en volgde een vijfde van de deelnemers zes of meer activiteiten. Dit jaar waren er zelfs twee deelnemers met deelname aan tien activiteiten en ook twee deelnemers, die zich hebben aangemeld voor negen activiteiten.

Helaas geen slotmiddag

Al met al kijken we samen terug op een zeer geslaagde Zomerschool. Zowel de docenten als onze vrijwilligers en vele deelnemers waren erg tevreden en enthousiast. Het weer speelde ook goed mee, zoals eigenlijk ieder jaar. Helaas kon de slotmiddag op vrijdag 13 augustus niet doorgaan. Maar we hebben toch met de vrijwilligers die de activiteiten organiseerden en begeleidden de Zomerschool afgesloten met een gezellige middag.

Wil je nog even nagenieten van alle activiteiten van dit jaar? Kijk dan nog eens de foto's terug die op onze website staan: www.saszomerschool.nl

Graag zien we elkaar weer in 2022 tussen 25 juli en 12 augustus, dus reserveer deze weken maar alvast in jouw agenda.

*Elly Glastra,
Kernteam Zomerschool55+*

Een meeuw

Ik wou dat ik
een meeuw was,
dan was mijn huis
de zee,
woest, met wilde schuimkoppen
waaruit ik soms
een visje pikte,
om daarna
op het drukke strand
vliegensvlug
ook nog
een broodje mee te bietsen.

*Koosje de Leeuw,
Gedicht uit haar Blog tijdens de
Zomerschool55+ op 29 juli*

Muzikale middag in SCC De Helftheuvel

Vorig jaar oktober hebben wij u een concert beloofd van de accordeonvereniging 'La Bella Vita'. Helaas kon dat niet doorgaan vanwege de toen geldende coronamaatregelen. Wat in het vat zit, verzuurt echter niet. We organiseren daarom opnieuw een muzikaal spektakel. We presenteren u niet alleen accordeonmuziek; ook het blaasorkest 'De Laatbloeiërs' gaat ons verrassen met hun muzikale klanken. Dat alles op zaterdagmiddag 16 oktober in SCC De Helftheuvel.



Accordeonorkest 'La Bella Vita'

Accordeon spelen met plezier!

'La Bella Vita' is een accordeonvereniging die wij al eerder bij u geïntroduceerd hebben in de eerste editie van de 'De Actieve Senior'. Nog even in het kort: 'La Bella Vita' is een voortzetting van de accordeonvereniging 'Blij Leven', die misschien beter bij u bekend is. Het huidige accordeonorkest bestaat uit veertien muzikanten. Sinds september 2019 is Antoine van Wanrooij de dirigent. Onder zijn leiding speelt het gezelschap klassieke muziekstukken, filmmuziek en ook meezingers. Dat gebeurt altijd met veel plezier. De repetities zijn altijd een klein feestje. De accordeonisten blijven ook altijd even lekker nakletsen met een drankje. Bij 'La Bella Vita' zijn nieuwe muzikanten van harte welkom. Er is volgens de orkestleden namelijk niets mooier dan samen muziek maken en dat te delen met een enthousiast publiek!

Veertig jaar luchtige blaasmuziek

Blaasorkest 'De Laatbloeiërs' gaat u ongetwijfeld verrassen met hun muzikale klanken. Het publiek onderhouden met mooie muziek is al meer dan veertig jaar hun motto.

In het begin nog met simpele deuntjes, maar inmiddels spelen 'De Laatbloeiërs' muziek van pop tot rock. De vereniging komt oorspronkelijk uit Engelen, maar de huidige muzikanten komen uit de hele Bossche regio. Tijdens hun optredens spelen de blazers altijd een gevarieerd programma. Muziek maken staat voor 'De Laatbloeiërs' op nummer één, maar gezelligheid, vriendschap en waardering voor elkaar zijn evengoed be-

langrijk. Tijdens de pandemie heeft het orkest niet kunnen repeteren of optreden. 'De Laatbloeiërs' verheugen zich op een gezellig optreden en hopen dat de toehoorders na afloop kunnen zeggen 'Wat was dat mooie en goeie muziek!'

U bent van harte welkom op 16 oktober, inloop 13.45 uur, aanvang 14.00 uur. Kosten € 5, inclusief koffie of thee. Alleen toegang met corona-vaccinatie of -testbewijs. Aanmelden: www.sasdenbosch.nl



Blaasorkest 'De Laatbloeiërs'

Met veel plezier doet Piet van den Boom nu alweer voor het tweede jaar mee aan de SAS-cursus 'Speksteen bewerken' in buurthuis 'De Slinger' in De Muntel. 'Het schrijven van gedichten en verhalen is mijn passie', lacht Piet. 'Speksteen bewerken is een hobby, daar kan ik zó mee stoppen, maar met schrijven niet.' Dit voorjaar verscheen een door Piet in eigen beheer uitgegeven roman 'De verzoeking, het geheim van Jheronimus Bosch'. Een boek met de mens – en niet de schilder – Jeroen Bosch als hoofdpersoon. Een gesprek over zijn passie voor schrijven, boeken uitgeven in eigen beheer en over het geheim van de mens Jeroen Bosch, zonder dit geheim van zijn boek prijs te geven.

Piet (72 jaar) is geboren in Best. Nadat hij de sociale academie in Eindhoven had gevolgd, woonde en werkte hij begin jaren '70 in 's-Hertogenbosch. Twintig jaar werkte hij hier, onder meer als opbouwwerker in De Hambaken: 'Destijds schreef ik vaak verslagen van gesprekken met bewoners. En artikelen voor de buurtkrant. Mijn verslagen over gesprekken met bewoners waren vaak te lang, zo kreeg ik te horen. Ik had de neiging veel te schrijven over de mensen zelf en niet alleen over hun kwesties. Pas in de jaren '80 ben ik literair gaan schrijven: verhalen en korte romans. Ik werkte toen al als docent communicatie bij de Fontys Hogeschool in Eindhoven. Ik had toen de zorg voor de kinderen, werk en huishouden. Daarom ging ik gedichten schrijven. Dat kostte me minder tijd. Het ging me niet slecht af, want ik was drie jaar lang stadsdichter van Eindhoven.'



Piet van den Boom zocht twintig jaar naar de mens Jeroen Bosch

**'Speksteen bewerken is een hobby,
schrijven is mijn passie...'**

Bang voor de boze wolf

Piet: 'In mijn jeugdjaren schreef ik stapels dagboeken. Later schreef ik veel verhalen en artikelen voor diverse bladen en blaadjes over allerlei onderwerpen.'

Zijn motto is: er bestaan geen oninteressante dingen. Piet: 'Al die

verhalen gingen nooit over mijzelf. Gedichten die alleen maar over de dichter gaan vind ik vreselijk. Dat was het leuke aan stadsdichter zijn: schrijven over de stad en over de mensen.'

In totaal schreef Piet twaalf boeken en bundels. 'Mijn eerste boek

ging over wolven. Of eigenlijk over de vraag; waar zijn we eigenlijk bang voor? Vaak zijn angsten niet gebaseerd op ervaring maar op verhalen, of het nu gaat over buitenlanders, epidemieën of vaccinaties. Met veel humor nam ik dat onderwerp onder handen.'

Tussen het paradijs en de hel

Na dertig jaar verhuisde Piet, nu gepensioneerd, weer naar 's-Hertogenbosch. Hij vond tijd om een boek te voltooien, waarmee hij al jaren bezig was: 'De verzoeking – het geheim van Jheronimus Bosch.' Het boek is het resultaat van jaren speurwerk. In zijn werk-kamer staat een lange rij notitie-boeken. De eerste dateert uit 1995: Na zijn pensionering kwam er ruimte om alles in een roman bij elkaar te brengen. Piet: 'Het boek gaat vooral over de mens Jeroen Bosch en niet over de schilder. Daarover is al veel te veel geschreven. Maar over zijn persoonlijk leven is opvallend weinig bekend. Het begon met interesse voor zijn schilderijen. Het is fascinerend hoe hij de tegenstelling schildert tussen het paradijselijke verleden en de vreselijke hel in de toekomst. Ook zijn wilde manier van schilderen vind ik prachtig. Jeroen Bosch schilderde rauwer en minder verfijnd dan andere schilders uit zijn tijd. Hij deed dat overigens vooral in opdracht van de Kerk en adellijke families.'

Een overlever

Bij het zoeken naar informatie over Jeroen Bosch kwam Piet er al snel achter, dat er weinig bekend is over zijn persoon. Het verwonderde hem dat er zo weinig bekend was over iemand die in zijn tijd al best beroemd was. Piet: 'Je leert een schilder niet kennen door alleen zijn schilderijen te bestuderen. Zijn persoonlijke karakter zie je niet vanzelfsprekend terug op het doek. Jeroen Bosch was eerder een overlever dan een held. Hij waakte ervoor dat zijn loopbaan niet in gevaar kwam. Hij was weliswaar lid van de Onze Lieve Vrouwe Broederschap, maar alleen omdat dat zijn reputatie hielp. Een groot schilder is niet perse een verheven persoon, maar iemand met eigenaardigheden en zwakten.'



1508. De schilder Jeroen van Aken, bij ingewijden bekend als Jheronimus Bosch, onderneemt een tocht naar Mechelen en Gent om een schuld te gaan innen. Onderweg ontmoet hij een bonte verzameling lieden, die net als hij op zoek zijn naar geld en geluk of op de vlucht zijn voor de wet. In Mechelen wacht hem een confrontatie met een misstap uit het verleden, die hij steeds geheim wist te houden. De onthulling ervan kan zijn reputatie onherstelbaar beschadigen en het einde van zijn loopbaan betekenen.

Invloed van de katholieke kerk

Uit bijna al het werk van Bosch spreekt een groot verlangen naar het paradijs en een nog grotere angst voor de hel. In de Middeleeuwen hadden veel mensen last van diezelfde verdeeldheid. Piet: 'Vergeet niet dat de druk vanuit het katholieke geloof toen enorm was. Alles wat mensen deden stond onder invloed van dat geloof. Een fout was al snel een zonde. De mensen leefden met de overtuiging dat al hun daden door God werden beoordeeld. Ook de kerk bestrafte al tijdens het leven elke misstap of afwijking van de leer.' 'Dát geloof zie je terug in de schilderijen van Jeroen Bosch. Die angst hing als een sombere wolk

boven iedereen in die tijd. Bovendien waren oorlog, ziekte, geweld en honger aan de orde van de dag. Onbezorgd leven was er amper bij.'

Schrijven kost kruim

Piet hoort en ziet dat veel senioren rondlopen met het plan om een boek te schrijven over hun leven. Het lijkt ze leuk om te doen want ze hebben zó veel meegemaakt. Piet: 'Mijn goede raad is: niét doen! Mijn ervaring is dat het een opgave is om je eigen levensverhaal zo op te schrijven dat het ook voor anderen boeiend is. Om over jezelf te schrijven moet je niet alleen een erg interessant leven achter de rug hebben. Je kunt ook niet buiten een flinke dosis schrijfervaring. Het kost veel tijd en energie om je verhaal goed op te zetten en bij te schaven. Zeker als je het zonder ondersteuning doet. Ik raad niemand af de herinneringen te delen met je familie of vrienden. Maar een fotoboekje is dan veel leuker om te maken en te lezen.'

Geen vooropgezet eindproduct

Mijn eigen teksten voor 'De verzoeking' heb ik zelf wel drie keer herschreven. Ik heb veel geschraapt. Bijvoorbeeld omdat ik teksten niet meer interessant vond. Het schrijven van een boek doe ik stapsgewijs. Zoals ik ook een speksteen bewerk: ik heb geen vooropgezet eindproduct voor ogen. Ik wil niet met een vooraf bedacht idee een pinguïn of vogel maken. Tijdens mijn schrijven ontstaat het verhaal ook uit zichzelf, al werkende. Ik ben begon met het schrijven van dit boek met een verlangen er iets moois van te maken. Dat verlangen is een roman geworden waarin feiten en fictie samenkomen.'

Gabbie van der Kroef

'De Verzoeking' is te koop in de betere boekhandel. SAS-deelnemers kunnen het boek bestellen met korting bij Piet van den Boom: mail naar piet@prfct.nl

Vijf bijeenkomsten

Oude schildertechnieken

Op donderdag 28 oktober start Henk van den Broek een korte cursus 'Oude Schildertechnieken' met de veelbelovende titel 'Ei-tempera, een oude schildertechniek uit de Italiaanse renaissance'.

De cursus omvat zes lessen van twee en half uur, waarin in een notendop de achtergrond en geschiedenis wordt behandeld van de Italiaanse renaissance. Aan de hand van 'Het handboek voor de kunstschilder' van de schrijver en kunstschilder Cennino Cennini leer je de techniek van het tempera schilderen. Natuurlijk komen er grote namen uit Italiaanse kunstgeschiedenis van de Renaissance naar voren: Vasari, Leonardo da Vinci, Sandro Botticelli... om maar een paar mensen te noemen. De gehele sfeer van Florence uit de dertiende en veertiende eeuw komt aan bod.

De kosten voor de zes lessen bedragen € 75. De benodigde materialen worden als pakket aangeboden tegen een vergoeding van € 32,45. Aanmelden via www.sasdenbosch.nl



Spaanse les voor senioren



Español para personas mayores

'Spaans is een wereldtaal. Na Mandarijn is Spaans de meest gesproken moedertaal ter wereld. Ruim vierhonderd-miljoen mensen spreken Spaans als moedertaal. De meeste moedertaalsprekers zijn nu niet meer in Spanje, maar in Latijns- en Midden-Amerika te vinden. Maar de senioren die hier de cursus Spaans volgen doen dat echter vooral omdat ze geïnteresseerd zijn in Spanje. Sommigen overwegen ook om in het land te gaan wonen', zo vertelt Anamey Avelar Mejia. Ze is geboren in het Midden-Amerikaanse El Salvador en ze woont nu zestien jaar in ons land. Voor de SAS begeleidt ze in de Brede Bossche School in Zuid twee cursussen Spaans. Voor de pandemie begeleidde ze vier groepen.



Anamey Avelar Mejia

Grammatica en conversatie

Na de zomer zijn de twee groepen weer begonnen: een eerstejaars en een tweedejaars cursus. Anamey: 'Voor mij was het Nederlands leren echt veel moeilijker dan hoe ik zie dat de deelnemers hier nu Spaans leren: Spaans is voor hen ook gemakkelijker dan het Nederlands voor mij. In het Spaans kom je ook vaak woorden tegen, die je herkent uit het Frans of Engels. Dat maakt de taal voor senioren ook niet te moeilijk. Je ziet het in de les...' Ik heb drie jaar geleden via een vriendin de SAS leren kennen. Toen gaf ik al lessen Spaans en dat ben ik ook voor de senioren gaan doen. Voor mijn begeleiding als docente krijg ik een vergoeding van de SAS. Wat ik zo leuk vind hier, is dat de deelnemers door het meedoen aan de cursus ook écht een groep worden. De deelnemers leren elkaar gaandeweg beter kennen en zijn ook meer betrokken bij elkaar.'

Actualiteit en cultuur

'De senioren die mijn cursussen volgen doen dat deels omdat ze contact hebben met mensen, vaak familieleden, in Spaanstalige landen. Soms spreken kleinkinderen Spaans omdat ze in Latijns-Amerika wonen. De oma of opa die hier de lessen volgt, doet dat om beter een gesprek te kunnen voeren met die kleinkinderen. Daarom besteden we hier niet alleen aandacht aan grammatica en woordjes, maar ook aan conversatie. We spreken ook voortdurend Spaans in de les. Voor de grammatica en de lesopbouw gebruik ik de lesboeken van 'Con Gusto'. Daarnaast deel ik ook materiaal uit. Soms kleine opdrachten naar aanleiding van de actualiteit of over de Spaanse cultuur.'

Cursussen per niveau

Spreek je nog nauwelijks Spaans? Of beschik je al over een kleine woordenschat? Meld je aan voor of de beginnerscursus of de lessen voor gevorderden. Je kunt dat doen via www.sasdenbosch.nl

Bij het DigiTAALpunt in De Hambaken heb ik de corona-check-app met QR-code niet nodig om binnen te mogen. De receptionist wijst me de weg naar Charlotte van den Eijnden. Zij is de coördinator van DigiTAALpunten, een effectieve samenwerking van het Koning Willem I College (KW1C), Farent en Huis73. De drie organisaties zijn partner van het Bossche Taalnetwerk: twaalf organisaties die gezamenlijk het aantal laaggeletterde volwassenen in onze stad proberen terug te dringen.

taal en digitale vaardigheden, en waar je kunt oefenen. Boeken, de 'Start!-krant', computers en cursusmaterialen zijn aanwezig. Bijvoorbeeld 'Makkelijk lezen'. Een collectie waarin vooral romans zijn hertaald in eenvoudig Nederlands.

Je kunt deze boeken komen lezen én lenen. Voor de landelijke campagne 'Nederland Leest' die dit jaar traditiegetrouw weer in november wordt georganiseerd, verschijnt de roman 'De Wandelaar' van Adriaan van Dis ook in een 'Makkelijk Lezen'-editie. Sinds september worden de inloopspreekuren uitgebreid met een

'Of een wekelijks digitaal café. Verder zijn er plannen voor het taalaanbod, zoals leesgroepen 'Makkelijk lezen', 'Samen de krant lezen' en andere taalactiviteiten voor volwassenen in de wijk.'

Omgaan met de digitale overheid

Voor mensen die meer tijd willen steken in het leren van digitale vaardigheden is de basiscursus 'Klik & Tik' (zes of zeven bijeenkomsten) een aanrader of 'Digisterker' met vier bijeenkomsten. 'Digisterker' is een cursus leren omgaan met de digitale overheid. Mensen die niet bij het DigiTAALpunt kunnen komen, kunnen bellen of mailen met hun vraag over het gebruik van hun smartphone, tablet of TV. Op afspraak biedt een vrijwilliger hulp aan huis. 'Het is wel veel hé?', zegt Charlotte enthousiast. Iedereen is welkom: mensen met leerwensen of vragen én mensen die op een DigiTAALpunt als vrijwilliger actief willen zijn. Voor informatie kun je contact opnemen: tel. 06-22817008 of digitaalpunt@huis73.nl

Gretha Goettsch

Twee DigiTAALpunten in 's-Hertogenbosch

Hulp bij lezen, schrijven en rekenen en het omgaan met computer, tablet en smartphone

'Op dit moment hebben we twee DigiTAALpunten in de stad', vertelt Charlotte. 'Een in Noord en een in West. Beide vestigingen kregen te maken met een vertraagde opening vanwege de maatregelen tegen COVID-19. Maar juist door de beperkingen die de maatregelen met zich mee brachten, voelden mensen nog meer hoe belangrijk het is om digitaal vaardig te zijn. Dat gevoel kan de drempel om hulp te vragen bij een DigiTAALpunt verlagen. Vanochtend bijvoorbeeld hielp ik in West mensen aan hun QR-code. Hulp bij concrete dingen. Daar gaat het om. Bijvoorbeeld foto's in mapjes doen, een bijlage toevoegen bij een mail, een app installeren. Het DigiTAALpunt zie ik als een VVV-kantoor voor vaardigheden. We informeren of helpen mensen ter plekke of we verwijzen door naar andere organisaties of naar een andere plek in de stad.'

'Nederland leest'

Elke dinsdag- en donderdagochtend van 9.00 tot 11.00 uur zijn er inloopspreekuren, waar je met vragen terecht kunt op het gebied van



gevarieerd aanbod aan cursussen en workshops. Charlotte: 'Een succes was de workshop 'Samen Bankieren' door een medewerker van de Rabobank met informatie over veilig internetbankieren. Andere workshops gaan over Whatsapp videobellen, Digitale veiligheid en Omgaan met social media. Dit aanbod is in ontwikkeling. Ik zie ook wel workshops voor me over bijvoorbeeld het gebruik van de boodschappenscanner in de supermarkt of de parkeer-app.'

'Terug naar vroeger'

De SAS organiseert een nieuwe kortlopende activiteit van vier bijeenkomsten, waarin je jouw fijne herinneringen uit jouw jonge jaren kunt delen met anderen. Dit doen we in twee kleine workshops met telkens vier deelnemers. Een docent begeleidt deze activiteit, zodat ook iedereen zijn zegje kan doen. Thema's die ter sprake komen zijn onder meer: de lagere school, hobby's, muziek uit jouw jeugd, enzovoorts. De eerste workshop vindt plaats op 5, 12, 18 en 26 november; de tweede op 3, 10, 16 en 24 december. Plaats: wijkgebouw De Schans, Troelstradreef 160 in De Maaspoort. Prijs € 60 voor vier bijeenkomsten. Informatie bij docente Astrid van den Broek, tel. 06-19604688. Aanmelden via www.sassenbosch.nl

Wilt u iets betekenen voor onze stad of voor de SAS?

Citytrainer 's-Hertogenbosch en Huis73 starten op 4 november samen met de SAS een training 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.

Mieke Klomp van Citytrainer: 'We trainen mensen bij het zelf ontwikkelen van activiteiten in hun eigen organisatie, wijk of buurt. We doen dat samen met de SAS 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. Deelname is gratis.'



Alvast kennismaken

Een introductie- en inspiratiebijeenkomst om kennis te maken met de twee begeleiders, het programma van de negen bijeenkomsten en om vragen te kunnen stellen is gepland op 21 oktober: van 10.00 tot 12.00 uur in Huis73, Hinthamerstraat 72.

De negen bijeenkomsten zijn gepland op 4, 11, 18 en 25 november, op 2, 9 en 16 december en op 13, 20 en 27 januari 2022. Mieke Klomp: 'Aan het eind van de training krijg je van Citytrainer een trainingscertificaat uitgereikt tijdens een slotbijeenkomst.'

Wekelijks een buurthuis thuis

Annie Heesters is een actieve senior. In de buurt waar zij woont, De Buitenpepers, organiseert zij iedere maandagmorgen een koffie- en theemoment voor buurtbewoners. 'Bij Annie op de koffie!' is een klein initiatief om vooral senioren met elkaar in contact te brengen. 'Hier kun je jouw verhaal of zorgen kwijt. Ik bied vooral een luisterend oor. Ik ben een verbinder', lacht Annie.

ken. Ongevraagd kreeg ik toen zelf hulp en eten van meerdere burens hier in de straat. Dat ging zo'n vier weken dóór. Daar was ik zo dankbaar over. Zo helpen we elkaar. Tijdens de koffietochten laat ik iedereen vrij. Ik luister, ik stel vragen en ik geef ruimte. Ik hou wel een oogje in het zeil of het met ieder die hier komt wel goed gaat. Soms bel ik wel eens iemand op, als ik voel



'Ik heb er plezier in om mensen samen te brengen. Daardoor ontstaan ook weer nieuwe contacten tussen de bezoekers. Ze gaan bijvoorbeeld samen wandelen of voor elkaar een boodschap doen. Op de begane grond van mijn huis heb ik de ruimte voor deze activiteit. Ik ben met dit initiatief begonnen in 2019. Door de coronapandemie moest ik stoppen. Maar sinds de zomer komen hier iedere maandagochtend weer drie tot zeven burens voor een leuk gesprek en waar nodig om elkaar te helpen.'

Pols gebroken

'Waar ik zo blij van word: mensen de ruimte geven om elkaar te ontmoeten. Op basis van vrijheid en gelijkwaardigheid. Senioren wonen nu steeds langer thuis. Juist daarom kan ondersteuning van een ander waardevol zijn. Vorig jaar heb ik mijn pols gebro-

dat het wat minder gaat met die persoon. Of ik doe een kaartje door de brievenbus. Als het nodig is kunnen we een beroep op elkaar doen. Gaandeweg ontstaat er bij mensen een 'wij-gevoel', een gevoel van betrokkenheid. Zoals misschien bij docenten en deelnemers binnen de SAS. Die elkaar steunen waar dat nodig is.'

Luisteren

'Ik stuur niet in de gesprekken. Mijn rol is vooral die van de luisteraar. Als ik problemen hoor, dan vraag ik door. Maar vaak ben ik druk met de koffie en thee. Dan zijn de mensen met elkaar in gesprek. Dat is maar goed ook, want het gaat niet om mij...'

'Bij Annie op de koffie!': elke maandag van 10.00 tot 12.00 uur, Buitenpepersdreef 240, tel. 073-6417947. Je bent van harte welkom ook als je elders in de stad woont.

Bingo en kienen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, tel. 073-6432147. Dinsdag 13.30-15.30 uur. Inschrijving € 0,75 per keer. € 6,00 voor 10 ronden. 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 Schifflers, tel. 073-6420502.

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen, tel. 073-6311905. Dinsdagmiddag 13.00-15.00 uur (om de twee weken). € 6,00 per maand. 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 via Annemie Neefs, je kunt een vraag stellen via www.sasdenbosch.nl



Boekbinden en kartonnage

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 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

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, tel. 073-6432147. 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. € 5,00 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. € 3,00 per maand. Informatie: P. Sieliakus, tel. 06-17904482.

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). € 4,00 per maand. Informatie: Els Vermeulen, tel. 073-6211573.

e.j.vermeulen@ziggo.nl

Speksteen bewerken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 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

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 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. € 11,00 per maand. 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. € 11,00 per maand. Informatie: Lisette Swinkels, tel. 073-6215408.

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looy-



straat 5, tel. 073-8511440.

Tekenen en schilderen: Grote zaal, maandag 9.30-11.30 uur. € 11,00 per maand, exclusief materiaal. Informatie via Els van Nielen-van Kessel. Je kunt een vraag stellen via secre.zuid@sasdenbosch.nl

Sportactiviteiten

Biljarten

Zuid

Biljartcentrum, Maassingel 474, Elke maandag, woensdag en vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur. € 3,50 per middag. 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. Info: Gerrit Bossink, tel. 073-6134898.

secr.zuid@sasdenbosch.nl

Koersbal

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, tel. 073-6217973. Vrijdag 10.30-12.00 uur, € 7,00 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: Corry de Kort,

corrydekort@hetnet.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: Marianne Penninks, tel.nr. 073-6217407.



Yoga

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, tel. 073-6144837. Iedere vrijdag, groep 1 van 9.00-10.00 uur, Groep 2 van 10.15-11.15 uur. € 20,00 per maand. Informatie: Emmetje Bevers, emmabever@kpnmail.nl

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: Marleen Peters-van der Heijden, marleen.petersvdh@home.nl

Engels

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord



Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, tel. 073-6144837. Engelse conversatie: Maandag 10.15-11.30 uur, € 10,00 per maand. Diverse niveaus: 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: 13.30-14.45 uur en 15.00-16.15 uur, € 12,50 per maand. Frans voor gevorderden, Kleine zaal, maandag 15.30-16.50 uur, € 15,00 per maand. Frans Intermédiaire, Kleine zaal maandag 14.45-16.00 uur € 15,00 per maand. Informatie: Marion de Bruijn-Van Domburg, tel. 073-5530301 (conversatie) of Anneke van der Burg, tel. 06-40471597 (docent).

Spaans



BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5, tel. 073-8511440. Spaans voor gevorderden: Maandag van 9.00 tot 10.00 uur. Spaans voor gevorderden : Maandag van 10.15 tot 11.15 uur. Informatie bij: Anamey Avelar Mejia (docent): cespaanseles@gmail.com

Actuele cursusinformatie
en inschrijven voor
alle activiteiten:
www.sasdenbosch.nl



Kortlopende activiteiten

Muzikale middag 'La Bella Vita' en 'De Laalbloeiers'

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, tel. 073-6217973. Zaterdag 16 oktober, 14.00-16.30 uur. Prijs € 5,00. Aanmelden: www.sasbosch.nl

Dichter op de Koffie – gedichten lezen en schrijven

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, tel. 073-6144837. Start 4 november, 13.30-16.00 uur. Twaalf bijeenkomsten over de dichtkunst. Meer informatie bij docent Gretha Goettsch, tel. 06-25177420. Meedoen is mogelijk voor € 68. Aanmelden: www.sasdenbosch.nl

Oude schildertechnieken

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, tel. 073-6144837. Start 28 oktober, 13.30-16.00 uur. Zes lessen van 2,5 uur over achtergrond en geschiedenis van de Italiaanse renaissance. Kosten van de zes lessen € 75. Benodigde materialen als één pakket: € 32,45. Aanmelden: www.sasdenbosch.nl

Mozaïek maken

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, tel. 073-6144837. Start 3 november, 13.30-16.00 uur. Acht lessen over de techniek van het mozaïek. Meedoen is mogelijk voor € 80,00 excl. materiaal. Aanmelden: www.sasdenbosch.nl