

'MOZAIKEN IS NET PUZZELN' – HET GEHEUGENHUIS HOUDT JE GEHEUGEN FIT

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF

JANUARI 2022

WINTERNUMMER

16 PAGINA'S

Accordeonvereniging 'La Bella Vita' en het Blaasorkest 'De Laatbloeiers'

EEN MAGISCHE MUZIKALE MIDDAG



Ton Verhaeg

'IK BEN EEN ACTIEVE SENIOR'

'VROEGER LEEFT' – GROOTOUDERS VOOR HET KLIMAAT - CURSUSSEN IN DE WINTER



Contact en colofon

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

Secretariaat:

Kortenbergsstraat 1,
5224 TL 's-Hertogenbosch,
tel. 06-57339972

info@sasdenbosch.nl

Oplage van deze nieuws-
brief: 2.000 exemplaren.

Aan dit nummer werkten
mee: Fia de Vos, Frans van
den Bogaard, Gabbie van
der Kroef, Gretha Goettsch,
Hans van den Berg en Wil
van Gils.

'De Actieve Senior' is ge-
drukt bij: Drukwerkdeal.nl
Kopij graag vóór 15 maart
naar bovengenoemd mail-
adres. Het aprilnummer ver-
schijnt begin april 2022.

Voor meer informatie

www.sasdenbosch.nl

Volg ons op Facebook via

[https://www.face-
book.com/Stichting-Actieve-
Senioren-s-Hertogenbosch](https://www.facebook.com/Stichting-Actieve-Senioren-s-Hertogenbosch)

Wil je 'De Actieve Senior'

digitaal ontvangen? Mail

naar info@sasdenbosch.nl

Laten we elkaar niet buitensluiten...

Toen ik vanmorgen opstond, begon ik de dag met een gevoel van lekker aan de gang gaan met mijn deelnemers van de schilderles. Ik had er zin in. Handschoenen aan, dikke winterjas en fietsen naar de Slinger. Het was goed fris, maar dat klaart mijn hoofd en dat is wel nodig in deze onvoorstelbare tijd van onzekerheden. Mijn jongste deelnemer was al als eerste aanwezig en had de werkruimte verzorgd. Wat later druppelden langzaam de mensen binnen.



Een van mijn deelnemers, die gastvrouw is bij een andere cursus, kwam samen met haar vriendin binnen. Ze vertelde tussen neus en lippen door dat de docent van de activiteit, waar zij gastvrouw is, positief was getest en dus niet kwam lesgeven. En voilà, het startschot van een levendige discussie was gegeven: wel of niet controleren op coronavaccinatie of -test?

Zelf sta ik er vrij liberaal in, omdat ik vind dat iedereen zelf die afweging moet maken, zolang er rekening wordt gehouden met de omgeving, dus voldoende afstand houden en regelmatig handen wassen. Het gaat uiteindelijk om respect voor elkaars leefruimte.

Nou... daar is niet iedereen het mee eens. Binnen de groep waren er enkele mensen die vonden dat door te kiezen voor níet-vaccineren, je ook de gevolgen moest nemen, zoals uitsluiting van activiteiten of andere sociale gebeurtenissen. Na enig heen en weer gepraat stond een deelnemer op.

Ze zei luid en duidelijk, dat ze zich niet meer prettig voelde bij deze discussie. Vervolgens zocht zij haar spulletjes bij elkaar en zei tegen mij dat ze opstapte en voorlopig niet meer naar de les kwam.

Na de les belde zij mij op en toen ik vroeg naar die hevige reactie, zei zij dat ze de discussie ervoer als eenrichtingsverkeer. Niemand had haar gevraagd wat de reden was waarom zij zich niet wilde laten vaccineren. Daar had zij wel een punt: we staan zo makkelijk klaar met onze mening over iets zonder te luisteren naar wat de ander nog te zeggen heeft. Zij bleek namelijk een onderliggende kwaal te hebben, waardoor vaccineren voor haar gevaarlijk was.

De Stichting Actieve Senioren staat voor het stimuleren van senioren om elkaar te ontmoeten en iets gemeenschappelijks te gaan doen. Dat wordt door deze tweedeling in de maatschappij wel moeilijk gemaakt. Nogmaals: ik heb er alle begrip voor dat we maatregelen moeten nemen om verdere verspreiding van het virus te voorkomen, maar laten we elkaar toch alsjeblieft niet buitensluiten.

Namens het bestuur van de SAS wens ik iedereen, en in het bijzonder onze deelnemers en docenten, een gezond en voorspoedig 2022!

Hans van den Berg, voorzitter Stichting Actieve Senioren

Bij de voorpagina...

Frans van den Bogaard maakte een bijzondere serie foto's van het concert van de accordeonvereniging 'La Bella Vita' en blaasorkest 'De Laatbloei-ers' op 16 oktober in het SCC De Helftheuvel. Meer foto's op pagina 3.

Forse gift van Bossche personeelsvereniging NS

In november is onze penningmeester blij verrast met een schenking van de Spoorweg Sport en Ontspanning Vereniging 's-Hertogenbosch. Kort gezegd: de personeelsvereniging van NS in 's-Hertogenbosch. Bij gebrek aan belangstelling stopt deze vereniging haar activiteiten. De SAS is een van de maatschappelijke verenigingen die van de SSOVH een gift mochten ontvangen. Een schenking van maar liefst € 2.500! Dank daarvoor aan de SSOVH en in het bijzonder aan Loes Kuiltjes, de Bossche NS-teammanager aspiranten en hoofdconducteurs. Dank natuurlijk ook aan Jos van Beek, de secretaris van SAS Muntel. Vliert, Binnenstad en Noord.

Een magische muzikale middag!



Wat een prachtige muzikale middag presenteerden accordeonvereniging 'La Bella Vita' en blaasorkest 'De Laatbloeiërs' op zaterdagmiddag 16 oktober in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel! Veel belangstellenden hebben genoten van dit SAS-concert. Frans van den Bogaard maakte een bijzondere serie foto's van deze mooie middag. Geniet nog een keer mee! Een volgend concert is voorzien onder voorbehoud op zaterdag 12 maart, zie de agenda op pagina 16.



Coronaregels binnen de SAS

Bij deelname aan activiteiten van de SAS controleren wij op coronavaccinatie of negatieve coronatest.

Mensen die hiervan geen bewijs kunnen overleggen, worden niet toegelaten. Het dragen van mondkapjes in de ruimte van de activiteit is niet verplicht en kan op vrijwillige basis. Wel kan de beheerder van de locatie dit verlangen in de loopruimtes en in het horecagedeelte.

Hieronder vind je op een rijtje hoe je aan een QR-code via de Corona Check-app of op papier komt.

Je krijgt een coronatoegangsbewijs als je volledig bent gevaccineerd, een geldig herstelbewijs hebt of een negatieve testuitslag van maximaal 24 uur oud. Testen is gratis voor iemand die geen herstel- of vaccinatiebewijs heeft.

Met de Coronacheck-app kan iedereen het coronatoegangsbewijs in de vorm van een QR-code ophalen.

Ga naar www.coronacheck.nl

Je hebt hiervoor je DigiD (aan te vragen via DigiD.nl) nodig. De QR-code kan digitaal op een smartphone worden aangemaakt.

Mensen die geen mobiele telefoon hebben, kunnen via www.coronacheck.nl een papieren bewijs aanmaken en de QR-code printen. Heb je hier inhoudelijke vragen over, bel de helpdesk Corona Check via tel. 0800-1421.

Mensen die geen mobiele telefoon en computer hebben, kunnen als hun vaccinatiegegevens met het RIVM zijn gedeeld of als ze door de GGD zijn gevaccineerd bellen met 0800-1351. Zij kunnen dan met hun Burgerservicenummer (BSN), dat op paspoort, identiteitskaart en rijbewijs staat, en postcode een papieren coronabewijs aanvragen. Dit wordt dan binnen vijf dagen per post thuis gestuurd.

Mensen die geen mobiele telefoon en computer hebben en van wie de gegevens niet met het RIVM zijn gedeeld of die niet door de GGD zijn gevaccineerd, kunnen contact opnemen met de zorgverlener die hen heeft gevaccineerd en vragen om een coronabewijs uit te printen.

Hanneke Hartgring maakt de mooiste mozaïeken

Vanuit een druilerige, grijze winterse wereld stap ik het kleurrijke thuis van Hanneke Hartgring binnen. Een thuis dat wordt gekenmerkt door kleurrijke kasten en heel veel mozaïek objecten. Want dat is de grote hobby van Hanneke en ook de reden dat ik vandaag bij haar op bezoek ben.

'Ik hou enorm van kleurtjes'

Het is nu een jaar of negen geleden dat ze zelf in Best, waar ze woont, een workshop mozaïeken volgde en eigenlijk direct gegrepen werd. 'Het paste bij mij', zegt ze zelf. 'Ik houd enorm van kleurtjes.' Die eerste keer pimpde ze een eenvoudige spiegel op met een rand van mozaïek.

Creabeurzen en mozaïekwinkels

Sinds die eerste keer heeft ze talloze werkstukken gemaakt in allerlei variaties. Ze heeft een vriendin die net zo gegrepen is als zij en samen mozaïeken ze in ieder geval één dagdeel per week. Bovendien bezoeken ze samen creabeurzen en verschillende mozaïekwinkels. Die liggen lang niet altijd om de hoek. Zo hebben ze een favoriet adresje in het Zeeuwse Arnemuiden, waar MozArtE is gevestigd: 'eigenlijk een soort kunstatelier, waar je als in een snoepwinkel verlekkerd rondloopt en absoluut niet kunt kiezen', vertelt Hanneke.

Al vóór Christus

Iedereen die een mozaïek maakt, heeft een eigen 'handschrift': de een werkt klassiek, de ander is kunstzinnig, de volgende is heel precies of heeft een enorm goed gevoel voor kleurencombinaties. Hanneke: 'Dat zie je goed als je met meerdere mensen dezelfde grondvorm gebruikt. Mozaïek is als vorm al ontzettend oud. Volgens verschillende bronnen stammen de eerste mozaïeken uit de tweede helft van het derde millennium voor Christus. In de tijd van de Grieken en de Romeinen was het maken van mozaïeken een goede

manier om huizen van rijken te versieren en een extra dimensie van kunst toe te voegen aan woningen. Toen was vooral het beleggen van vloeren met mozaïek populair.'

Ontspanning én sociaal contact

Voor Hanneke en heel veel anderen die zich bezig houden met mozaïeken als hobby is het vooral een bezigheid die je ontspant: 'Je denkt even nergens anders aan

'Mozaïeken is nét puzzelen'



Hanneke toont een mozaïek van een tanker, gemaakt naar een foto van de boot waarop haar vader vroeger heeft gevaren.

dan aan je werk' en die ook vaak ruimte geeft voor sociaal contact, zeker als je met anderen in dezelfde ruimte aan het werk bent.' Hanneke vertelt dat je werk kan maken voor binnen en buiten, afhankelijk van het materiaal waar je van uitgaat. Voor buitenmozaïek gebruik je een andere basis. Denk aan de mozaïekbanken die je tegenwoordig in veel wijken en parken ziet staan. En je gebruikt andere lijm en ander voegsel, zodat het werk bestand is tegen water en vorst.

Inkleuren en inpassen

Mozaïeken kun je doen op heel veel ondergronden: denk aan glas, hout, metaal, maar ook op piepschuim bijvoorbeeld. En je kunt werken met verschillende mozaïekstukjes: van glas, van porselein, aardewerk, tegels, maar ook met kralen, knopen en schelpen.

Mozaïeken is eigenlijk puzzelen: je hebt een idee in je hoofd, een basisvorm voor je op tafel en dan ga je stukje voor stukje inkleuren en inpassen. Als beginner werk je vaak met kant-en-klare steentjes of glasstukjes, maar natuurlijk leer je op den duur ook om zelf je materiaal te knippen en te zoeken. Hanneke haalt het ene na het andere kunstwerk tevoorschijn om haar verhaal kracht bij te zetten.



Ze toont een prachtig Zeeuws meisje, waar naast glas en porselein, ook met kraaltjes en schelpjes is gewerkt, een kleurrijke koe met een gemozaïekte klomp ervoor, een prachtige vogel en dan zie ik het schip: een werkstuk dat



met geknipte stukjes glas is gemaakt en heel duidelijk een tanker voorstelt. Hanneke vertelt dat ze heeft gemaakt ter nagedachtenis aan haar vader: die voer op zo'n schip en na zijn dood heeft ze een foto van de boot omgewerkt tot dit mozaïek. Ze heeft het eigenlijk gemaakt voor op zijn graf, maar durft het daar toch niet zo goed achter te laten: stel dat ze het weghalen! 'Eigenlijk is dat wel het leukst', vertelt ze, 'vrij werken en anderen daarmee verrassen'.

Hanneke maakte voor een vriendin een kat in exact de kleuren van haar overleden huisdier. De vriendin was haar zeer dankbaar! En de eerste keer dat iemand een stuk van haar wilde kopen: dat voelde echt als een groot compliment.

Cursus met acht bijeenkomsten

'Van het zelf mozaïeken naar anderen de kunst bijbrengen, hoe is dat gegaan?' Ze lacht: 'Ik kwam een jaar of vier geleden op het spoor van de Zomerschool in 's-Hertogenbosch en vroeg of ik deel mocht nemen aan een paar workshops. Dat kon en ik heb daar zo van genoten, dat ik iets terug wilde doen en voorstelde om een workshop mozaïeken te verzorgen.'

Sindsdien verzorgt Hanneke elke zomerschool een mozaïekworkshop en nu wil ze ook graag een korte cursus voor de SAS gaan geven. Een cursus van acht bijeenkomsten met maximaal acht deelnemers, waar je begint met de basis. Je maakt allemaal een zelfde werkstuk om te leren hoe je omgaat met het materiaal, hoe je lijmt en voegt, enzovoorts. Ook een cursus waarbij je toekomt aan verdieping: werken met andere materialen, zoals glas, steentjes, kralen, schelpen en waar je zelf mozaïek leert knippen.

Een cursus kortom waarin Hanneke je veel kan laten zien van de mogelijkheden, je de fijne adresjes weet te geven om materiaal te kopen en geïnspireerd te raken.

De cursus start bij voldoende interesse ergens in maart op woensdagen van 13.30 tot 16.00 uur in de Slinger en kost € 60. Daarvoor krijg je acht bijeenkomsten en het materiaal voor een eerste werkstuk. Daarna kun je zelf of met behulp van Hanneke materiaal voor een volgend werkstuk kopen en met haar begeleiding zorgen dat het ook een klein kunstwerk wordt.

Opgeven voor de cursus kan via onze SAS-website sasdenbosch.nl



Wil je eerst eens snuffelen? De komende zomerschool komt er zeker weer een middagworkshop van haar in het programma en vanaf half mei kun je daarvoor inschrijven op saszomerschool.nl

Fia de Vos

Ton Verhaeg is 72 jaar en heeft een duidelijk beeld van wát een actieve senior is: 'Een actieve senior is iemand die midden in het leven staat en die aan allerlei activiteiten meedoet. Iemand die regelmatig lichaamsbeweging heeft. In elk geval níét iemand die veel op de bank zit en vooral televisie kijkt. Als actieve senior ben je en blijf je aan de gang: fysiek en mentaal.'

Werk in de voedingsindustrie

In zijn werkzame leven heeft Ton gewerkt in het leerlingstelsel voor de voedingsindustrie in het westen van het land en ook in 's-Hertogenbosch. Ton: 'Wij leidden leerlingen op die werkten bij Heineken en bij Kampina. Ik heb op mijn negenen-vijftigste het onderwijs vaarwel gezegd. Na tal van reorganisaties ben ik met pensioen gegaan. Daarna heb ik nog enkele jaren gewerkt als administrateur voor het bedrijf van onze twee zoons Martijn en Jeroen. Ze organiseerden koffie- en theebeurzen en verkochten online kwaliteitsproducten. Op mijn vierenzestigste ben ik definitief gestopt met betaald werken en heb ik mij gericht op vrijwilligerswerk, zoals het penningmeesterschap voor de Bossche Voedselbank.'

Vrijwilliger bij de Voedseltuin

Ton heeft een drukke agenda: 'Ik ben best wel actief; ik heb zelden een dag niets te doen. In de zomermaanden ben ik coördinator bij de Voedseltuin: een tuin aan de Vlijmenseweg, ontstaan om de Voedselbank te voorzien van verse groente en klein fruit. Met een startsubsidie van de gemeente zijn we in 2012 begonnen. De Voedseltuin bestaat nu bijna tien jaar. De oppervlakte van de tuin is zo'n achtduizend vierkante meter. Er staat onder meer een bijenschuur met vijftien bijenvolken. De jaaropbrengst van de Voedseltuin komt neer op zo'n 25.000 euro aan groente en fruit. Dat krijgen we natuurlijk niet, maar het bedrag geeft wel een mooie indruk van de waarde van de tuin.' 'Ik ben in de lente en zomer daar twee dagen per week om de werk-

zaamheden van de ruim twintig vrijwilligers te coördineren en te organiseren. Dat doe ik samen met nog drie andere coördinatoren. In de winter zorg ik voor de bestellingen van het nieuwe zaaigoed en in de winter organiseer ik ook een activiteit voor alle vrijwilligers van de Voedseltuin. Daarnaast heb ik zelf een volkstuin, waar ik een paar keer per week ben.'

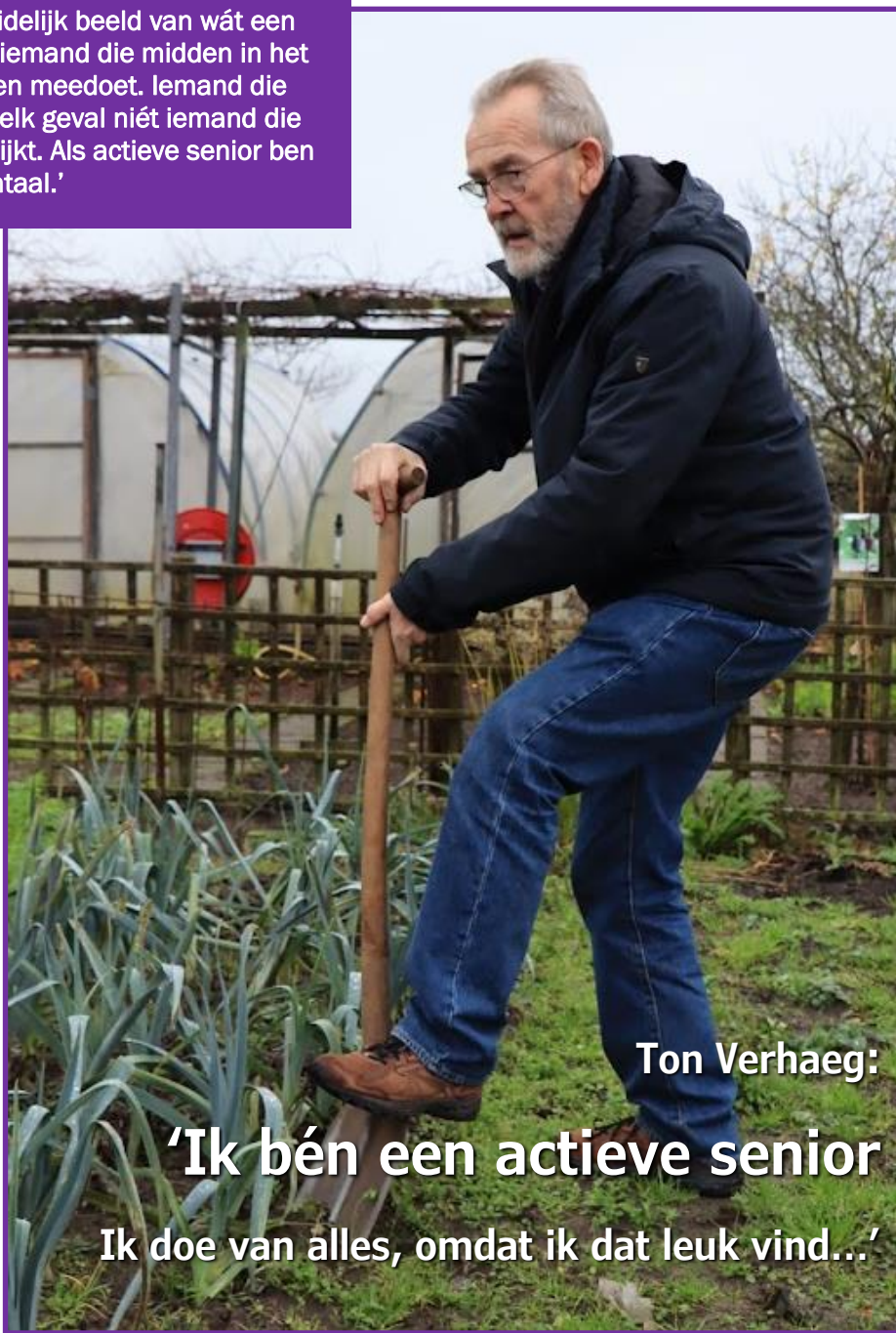
Ontspanning op de volkstuin

Ton: Mijn eigen volkstuin is voor mij een vorm van ontspanning. In

de winter ben ik hier hoogstens om wat spullen op te ruimen. Binnenkort ga ik weer de groenten zaaien. Ik heb een kasje voor de kweek van tomaten, komkommers en pepers en er staat ook een huisje op mijn tuin. We eten hier thuis vaak 'wat de tuin schaft'; we hebben een diepvries met boontjes en courgettesoep van mijn tuin.'

Genieten van de kleinkinderen

Ton en zijn vrouw Margriet zijn ook grootouders: 'We hebben vijf kleinkinderen. Dat is zo'n rijkdom!



Ton Verhaeg:

**'Ik bèn een actieve senior
Ik doe van alles, omdat ik dat leuk vind...'**

De jongste is inmiddels vijftien en de oudste twintig. Ze komen regelmatig hier op bezoek, al dan niet aangekondigd. We eten regelmatig met mijn kinderen en kleinkinderen en dat zijn fijne momenten die we samen koesteren.'

Lichaamsbeweging

Om gezond en fit te blijven wandelt Ton regelmatig. Hij fietst veel met zijn vrouw Margriet, bijvoorbeeld een 'rondje Heusden'. We proberen eigenlijk alle dagen wel iets te doen aan lichaamsbeweging. Na het avondeten bijvoorbeeld maak ik nog altijd even een ommetje. Ik train bovendien voor de Vierdaagse van Nijmegen. Als die in 2022 weer dóór gaat, ga ik de Vierdaagse voor de twintigste keer lopen. Veertien dagen geleden heb ik weer loopschoenen gekocht, dus ik ren ook weer af en toe. Daarbij ben ik wel beïnvloed door een kleinzoon. Ik doe voorts ook mee aan een sportclubje met alleen maar oudere mannen: 'Met veerkrachtige tred'. Een groepje van twaalf mannen; de oudste is dik in de tachtig.'

Sociale contacten

Blijkbaar lukt het Ton goed om sociale contacten op te bouwen en te onderhouden. Hoe doet hij dat? Ton: 'Het is een kwestie van op andere mensen afstappen en een vraag stellen. Ik word wel eens gevraagd door anderen om iets te doen. Zo ben ik in 2016 ook secretaris van de SAS geworden. Mijn buurman vroeg mij na afloop van een verjaardagsfeestje of ik interesse had om de SAS te helpen als voorzitter. Maar met voorzitten heb ik niet zo veel. Ik zei ook in eerste instantie: 'Nee, dat is niets voor mij, ik heb zat te doen!' Een week later zijn we tóch gaan praten. Uiteindelijk werd de toenmalige secretaris toen voorzitter en ik nam de secretaristaak binnen het SAS-bestuur over. Inmiddels doe ik sinds de zomer mee met de SAS-werkgroep 'Onderzoek en Ont-

wikkeling', een werkgroep die onderzoekt welke nieuwe SAS-activiteiten er ontwikkeld kunnen worden. Ik denk mee met deze werkgroep. Ik geef de reacties die ik als secretaris krijg, door aan de werkgroep.'



Ton in zijn plantenkas.

De SAS gaat vooruit!

Ton: 'Hoeveel tijd ik besteed aan mijn taken als secretaris voor de SAS? Ik beantwoord mails, ik doe mee aan bestuursvergaderingen en ik maak verslagen. Al met al toch wel een paar uur per dag.' 'Ik vind het allemaal leuk om te doen en om mijn enthousiasme door te geven. Volgens mij maken we nu binnen de SAS stappen vóóruit met onze nieuwe website, met ons kwartaalblad en met nieuwe activiteiten, zoals de muzikale middag in oktober, waar ik zelf mijn partij heb meegeblazen.'

Over vijf jaar

De taken die ik uitvoer voor de SAS en voor de Voedseltuin voel ik niet als een verplichting. Ik doe het met plezier en met toewijding. Maar ik erken dat het een verlichting is om nu in de wintermaanden minder werk voor de Voedseltuin te doen. Margriet, mijn vrouw, is overigens ook maatschappelijk actief. Ze zet

zich met hart en ziel in voor de Vincentiusvereniging. Die vereniging biedt directe en persoonlijke hulp aan gezinnen en alleenstaanden die in armoede leven of daarin terecht komen. Waar nodig steunen we elkaar bij wat we doen. Over vijf jaar hoop ik mijn vrijwilligerswerk nog steeds te doen. Het houdt mij fit. Als ik nu in een stoel ga zitten om een boek te lezen, dan kan ik zo maar na anderhalve bladzijde lezen in slaap vallen. Niet erg hóór! Maar ik wil fit blijven als actieve senior. Binnen een actieve SAS!'

Gabbie van der Kroef

De Puzzelbank staat garant voor plezier!

Tot voor kort was er nog geen puzzelbank in Den Bosch. Daarin heeft lek de Potter (74) vanuit zijn woning op de Maaspoort verandering gebracht. In eerste instantie alleen voor leden van de Katholieke Bond voor Ouderen (KBO), maar inmiddels ook voor inwoners van de hele stad. Rond de tachtig legpuzzels liggen er te wachten om te worden uitgeleend of geruild.

Iek de Potter: 'Tijdens de pandemie zie je een hernieuwde interesse voor de ouderwetse legpuzzels. Juist in de wintermaanden is het een gewilde tijdsbesteding. Aan de Puzzelbank is behoefte.'

Deelname aan de Puzzelbank is gratis, maar om het gestructureerd te houden zijn er wel wat regels. Je kunt je als deelnemer aanmelden via iekdepotter@gmail.com. Vermeld daarbij naam, adres, telefoonnummer en mailadres. Iek de Potter stuurt je dan de beperkte voorwaarden om je te kunnen registreren. Er is een vaste middag, maandag van 13.30 tot 16.30 uur, waarop je zonder afspraak een puzzel kunt komen ruilen.

Wie ooit, op tv of in een You Tube filmpje, de neurowetenschapper professor Erik Scherder hoorde spreken, leest misschien wel kauwend of swingend dit artikel; beweging is namelijk supergoed voor je brein. Zijn adviezen en boeken bereiken een groot publiek, omdat hij al jaren op een enthousiaste manier college geeft én omdat het onderwerp, een fit geheugen ons allemaal aangaat.

Iedereen kent immers wel iemand die geheugenproblemen heeft en vast elke vijftigplusser denkt bij zichzelf weleens: ben ik nou gewoon vergeetachtig of is er iets anders aan de hand? Bovendien zijn er mensen die na hersenletsel hun geheugen moeten trainen.



Caroline Boogaard en Peter van Kerkhof: projectleider en gastheer van het Geheugenhuis.

Het Geheugenhuis

helpt je geheugen langer fit te houden



Het Geheugenhuis in Huis73 is sinds begin oktober 2021 geopend. De ingang is naast de klantenservice van de bibliotheek in de Hinthamerstraat 72.

Het Geheugenhuis is ingericht als een rustige huiskamer met een

boekenkast vol vakliteratuur, ervaringsverhalen en video's. Er is ook informatie speciaal bedoeld voor kinderen. Aan de huiskamertafel vertellen vrijwilliger-gastheer Peter van Kerkhof en projectleider Caroline Boogaard over dit mooie

en nuttige initiatief dat zij ongeveer drie jaar geleden nam.

Huiskamer

'We willen graag meer mensen bereiken. Het huiskamer-idee is volop in ontwikkeling. Natuurlijk zijn

Activiteiten in Huis73 die de fitheid van jouw geheugen bevorderen

Beweeg je blij

Bij dansdocent Meta de Zeeuw kun je elke maandagochtend bewegen. Genieten van muziek en dans, geïnspireerd op Switch 2 Move van Andrew Greenwood. Een goed begin van de week!

Meezingcafé

Tijdens het meezingcafé geleid door theatermaker en muzikant leider Lieve van Tuijl zing je bekende en andere liederen. Andere liederen? Peter vertelt over de keer dat hij, uit interesse,

meedeed. 'Het duurde niet lang of wij zongen 'Notte belle Margarina' in het Fantasia-Italiaans van Toon Hermans en 'Hello Goodbye' van de Beatles. Met acht personen klonken we als een echt koor. De sfeer was erg goed.' Het meezingcafé is elke twee weken op woensdagochtend.

Kleur je dag

Docent en illustratrice Saskia van Oversteeg maakt fantastische kleurplaten, die verhalen en herinneringen oproepen. Samen kleu-

ren bevordert je creativiteit. Op donderdagmiddag eens in de twee weken.

Keramiek

Kunstdocent Eva de Man laat je tijdens drie bijeenkomsten boetsen. Je maakt met klei mooie vormen.

Van elke activiteit is een flyer beschikbaar. De prijs van de activiteit is € 5 per keer. Kaartjes koop je aan de balie bij de bibliotheek of via www.huis73.nl

er plannen voor meer activiteiten, zoals een aanbod rond foto's uit het Stadsarchief. Maar ook gaan we door met het uitbouwen van het netwerk, de inloop op doorde-weekse dagen en de activiteiten die de geheugenfunctie van deelnemers stimuleren', vertelt Caroline.

Samenwerking van drie organisaties

Het Geheugenhuis is een samenwerking van Huis73, de Bossche welzijnsorganisatie Farent en de landelijke organisatie Tao of Care. De drie organisaties bundelen elk hun deskundigheid in de werkgroep Geheugenhuis.

'Hun aantal zal naar verwachting snel groeien, zeker wanneer de activiteiten meer bekendheid krijgen en deelnemers elkaar vaker ontmoeten', verwacht Caroline.

Farent

'We zijn heel blij met de samenwerking in de werkgroep Geheugenhuis. De expertise en inzet van de mensen van Farent is heel belangrijk', vertelt Caroline. Farent is elke maandagochtend aanwezig in het Geheugenhuis en kan bezoekers gericht doorverwijzen naar hulp- en contactmogelijkheden in de Bossche wijken. Farent informeert en ondersteunt ook mantelzorgers met hulpvragen

van Amsterdam. Zij pleit voor ondersteuning van alle betrokkenen bij dementie op drie niveaus: persoonlijk, professioneel en beleidsmatig. Dat resulteert uiteindelijk in een 'dementievriendelijke stad', zoals ook 's-Hertogenbosch die graag wil zijn.

Inloop

Het Geheugenhuis is vrij toegankelijk tijdens de openingstijden van de bibliotheek. 'Weet dat je hier altijd terecht kunt voor een praatje of met een vraag', besluit vrijwilliger-gastheer Peter van Kerkhof ons gesprek. Samen met acht andere vrijwilligers zorgt hij voor een gastvrije ontvangst. In de ochtend van 10.00 tot 12.00 uur en in de middag van 14.00 tot 16.00 uur. Je vindt het Geheugenhuis aan de Hinthamerstraat 72. Je bent van harte welkom!

Gretha Goettsch



*Het Geheugenhuis is ingericht als een rustige huiskamer.
Foto Ben Nienhuis, Huis73.*

Huis73

Huis73 is een samenvoeging van de bibliotheek en Muzerije. 'Als Huis73 kunnen we bij uitstek op meerdere gebieden iets betekenen', legt Caroline Boogaard uit. 'Het Geheugenhuis biedt, buiten het zorgcircuit, ontmoeting, informatie, kunst & cultuur en activiteiten. In de eerste maand zijn er achttien bezoekers geweest.'

'Het Geheugenhuis is vrij toegankelijk tijdens alle openingsuren van de Bibliotheek'

en bevordert de deskundigheid van de vrijwilligers van het Geheugenhuis.

'Bovendien boft Huis73 met de vrijwilligers', vindt Caroline, 'want ze hebben bijna allemaal in hun professionele leven raakvlakken met zorg en welzijn.'

Tao of Care

Tao of Care, de derde partner in de werkgroep, levert deskundigheid op het gebied van een sociale benadering van dementie. Grondlegger van Tao of Care is Anne-Mei The, hoogleraar Langdurige Zorg en Dementie aan de Universiteit

Nog meer te doen in Huis73



Huis73 heeft een breed aanbod aan cursussen en workshops op het gebied van muziek en beeldende kunst. Daarnaast biedt VerhaalTijd voor volwassenen een ontspannend uurtje luisteren naar verhalen. Studiekringen50+ verdiepen zich in actuele thema's. Seniorweb helpt je graag bij vragen over alledaagse digitale zaken.

Astrid van den Broek heeft in het afgelopen jaar een nieuw aanbod voor senioren ontwikkeld: een serie van vier gespreksbijeenkomsten waarbij je dierbare herinneringen kunt delen met anderen. 'Ik heb ervaren dat ouderen het heerlijk vinden om te praten over 'vroeger'. Als het verhaal eenmaal loskomt, is er vaak heel veel te vertellen. De gesprekken over de jeugd, de kleding van toen en het ouderlijk gezin maken iedere deelnemer enthousiast', vertelt Astrid.

Vertrouwen en veiligheid

Astrid: 'In enkele gesprekken halen we de herinneringen van vroeger op. Dat doen we in een kleine groep van slechts vier deelnemers, zodat er voor ieders verhaal ruim de tijd is. Ik begeleid de gesprekken. Je kunt dit ook een workshop noemen. Maar in feite gaat het om meerdere gesprekken. Daarbij nodig ik iedere deelnemer uit om haar of zijn herinneringen te vertellen. Dat doen we in een open en vooral veilig gesprek. Daardoor ontstaat er, zo is mijn ervaring, een sfeer van vertrouwen en openheid. Dat is nodig, omdat het vertellen van een dierbare of pijnlijke herinnering soms emotioneel kan zijn. We gaan samen terug in de tijd.'

Tijd maken voor vroeger

Volgens Astrid is het praten over vroeger voor veel senioren geen dagelijks gespreksthema: 'Ik heb lang als wijkverpleegkundige gewerkt. Uit ervaring weet ik dat de meeste praatjes over het weer gaan. Of over de gezondheid of de zorg. Soms is de partner er niet meer of hebben de kinderen geen tijd meer. Voor veel senioren is er minder gelegenheid om te praten. Het is mijn ervaring dat als ik een vraag stel over vroeger, ik vaak enthousiaste reacties krijg. Vroeger lééft: de dag van vandaag is voor veel senioren vaak hetzelfde. De herinneringen aan vroeger zijn echter levendig.'



Astrid van den Broek

'Vroeger lééft!'

'Kledingkaart'

Astrid was vroeger docent zorg en welzijn en ze is nu creatief coach. Als coach werkt ze veel met creatieve opdrachten en kaarten. Zo ook in de gesprekscyclus 'Terug naar vroeger': 'Bij de start van de eerste bijeenkomst deel ik bijvoorbeeld kaarten uit met plaatjes en vragen over kleding. Zo'n 'kledingkaart' helpt om het gesprek op

gang te brengen. Iedere deelnemer kan daarna ongeveer een kwartier haar of zijn verhaal vertellen: wat weet je nog van jouw kleding van vroeger? Vaak is dat verrassend veel...', aldus Astrid. De gesprekken duren per keer anderhalf uur. Een mooie aandachtshoog voor elk van de vier thema's.

Vier thema's

Het aanbod 'Terug naar vroeger' is niet specifiek bedoeld voor dementerende ouderen. Astrid: 'Nee hoor, mijn aanbod is bedoeld voor alle senioren vanaf 55 jaar. Daarbij nemen we ook telkens ruim de tijd voor ieders eigen verhaal.' In de afzonderlijke bijeenkomsten komen onder andere de thema's kleding, huisvesting, het ouderlijk gezin en de hobby's van vroeger aan bod. We spraken ook over jaarfeesten en het Koninklijk Huis, Er komen vragen ter sprake als 'wat was jouw plek vroeger aan tafel?' en 'hadden jullie een apart servies voor speciale dagen?' en 'werd er gezongen bij de afwas?'



Ontroerend

Astrid: 'Nou, mensen raken niet uitgepraat! Eerst zeggen mensen: 'ik weet het allemaal niet meer, hoor...' Maar als eenmaal iemand begint om haar of zijn herinneringen op te halen, dan stapelen de verhalen zich op.'

Terugkijkend op de eerste vier workshops bekent Astrid dat ze af en toe onverwachts ontroerd was: 'Er waren mensen bij die met een vrij gesloten houding aan het eerste gesprek begonnen. Van lieverlee schoven ze de stoel aan en zeiden: 'oh, daar wil ik ook wel wat over vertellen. Ook ontroerend was dat er een deelneemster vertelde: 'er heeft in mijn leven nog nooit iemand naar mij geluisterd. Vroeger thuis moest ik mijn mond dicht houden. En nu heb ik weer leren praten.' Voor deze deelneemster was dit echt een opluchting. In de groep kreeg ze bij haar verhaal veel steun van de anderen.'

***'Ik vond de workshop geweldig.
Ik heb ervan genoten om
mijzelf weer kind te voelen'**
(uit een deelnemersevaluatie)*

Een andere deelneemster sprak tijdens de eerste bijeenkomst nog heel zacht. Bij de vierde ontmoeting dacht ik: jouw stem is aan het veranderen. Ze deed nadrukkelijk mee aan het gesprek. Dáárom is het borgen van de veiligheid in de gesprekken zó belangrijk. Mijn rol als begeleider is vooral gericht op het luisteren, het vragen stellen en het bewaken dat ieder een verhaal kan vertellen. Uit de evaluaties bleek dat alle deelnemers zeiden 'dit is voor herhaling vatbaar...'

Meer informatie?

De SAS biedt dit voorjaar de gesprekscyclus 'Terug naar vroeger' aan via de website van de SAS. De exacte data en locatie van deze nieuwe activiteit is nu nog niet bekend. Kijk daarom op de SAS-website voor actuele informatie.

Gabbie van der Kroef

Bossche 'Grootouders voor het klimaat'



'Wij mogen de door onszelf veroorzaakte problemen van de klimaatverandering niet doorschuiven naar onze kleinkinderen...'

In de week voorafgaand aan de Wereldklimaatop begin november in de Schotse stad Glasgow liepen Mariëlle Nieuwenhuijs (73) en Egbert van der Hoek (75) namens de Bossche 'Grootouders voor het klimaat' mee aan een klimaattocht van Edinburgh naar Glasgow. Een wandeltocht van vier dagen in de regen door de Schotse heuvels, waarbij zij tal van andere klimaatactivisten uit de hele wereld ontmoetten.

Kraam op het Bossche Kerkplein

Vóór de komst van de pandemie stonden de ruim twintig actieve leden van de 'Grootouders van het klimaat' iedere twee weken op zaterdag met een marktkraam op het Kerkplein in de binnenstad. Egbert: 'We deden dat om in gesprek te gaan met passanten en natuurlijk ook om elkaar te ontmoeten. Via die kraam zijn we twee jaar geleden in contact gekomen met de 'Grootouders'. We hebben ons toen bij hen aangesloten. Immers: wij kunnen niet de problemen van de klimaatverandering doorschuiven naar onze kleinkinderen. Juist omdat we deze crisis door ons gebruik van fossiele brandstoffen mede zelf hebben veroorzaakt.'

Mariëlle en Egbert zijn de oma en opa van zeven kleinkinderen. De oudste is acht jaar en de jongste tien maanden. Af en toe praten ze met de oudste kinderen over de klimaatproblemen. Egbert: 'In 2015 is de bovenverdieping van de boerderij, waar wij hier wonen in Gemonde, afgebrand. We hadden nét met de toestemming van de gemeente zonnepanelen in de wei geïnstalleerd. Na die brand hebben we onze boerderij weer opgebouwd, waarbij we ook de isolatie van de woning grondig hebben aangepakt. Dat leverde natuurlijk veel vragen op van onze kinderen en kleinkinderen. Vragen over de verwarming van ons huis, over het koken en ook het klimaat. Nu voeren we met de oudsten soms een gesprek over het scheiden van afval. Ze weten al dat de zee vol ligt met 'plastic soep' en dat het goed is om minder plastic te gebruiken'.



De Bossche 'Grootouders'

Mariëlle: 'De 'Grootouders voor het Klimaat' is een netwerk in ►

Bossche 'Grootouders voor het klimaat' (vervolg)



Egbert van der Hoek en Mariëlle Nieuwenhuijs

het hele land. In Den Bosch doen ongeveer twintig grootouders heel actief mee. We informeren het publiek en samen met andere organisaties voeren we gesprekken met de wethouder. Die gesprekken voeren we met de Klimaatcoalitie, waarbij onder meer Milieudefensie is aangesloten. Met die organisaties hebben we een 'Tienpuntenplan' voorgelegd aan wethouder Mike van der Geld: een actieplan om 's-Hertogenbosch meer duurzaam te maken. Daarbij kun je denken aan zaken als: eerlijke informatie aan de bewoners, het in fasen stoppen met het gebruik van fossiele brandstoffen, het steunen van de armste burgers in de stad bij het verduurzamen van hun woningen en het promoten van plantaardig en biologisch voedsel.

Door de coronapandemie hebben we dit jaar niet meer op het Kerkplein gestaan. Al met al hebben we wel ruim driehonderd namen en adressen van mensen, die onze doelen onderschrijven. We krijgen soms negatieve reacties, maar we hadden op het Kerkplein ook heel veel leuke gesprekken.'

Je kunt zelf al beginnen!

Mariëlle: Je kunt zelf al kleine dingen doen voor het klimaat. Zoals minder energie verbruiken en het letten op de juiste spanning van je banden. Als je nieuwe lampen koopt, koop ledlampjes, gebruik geen wasdroger, enzovoorts.'

Inspreken bij de gemeenteraad

Egbert: 'De Grootouders' is een beweging die zich zorgen maakt over de klimaatverandering. We zijn géén politieke organisatie, maar een netwerk van mensen met diverse achtergronden. Met zeventuizend grootouders in heel Nederland en driehonderd in de regio. In deze coronatijd staan we niet meer op het Kerkplein, maar richten we ons op de politiek. Zo hebben we enkele keren bij de Bossche gemeenteraad 'ingesproken' over de aanpak van de klimaatverandering in de stad.'

Klimaatconferentie in Glasgow

In oktober liepen tweeduizend 'Grootouders' van de Kolencentrale in de Eemshaven in Groningen naar de Klimaatconferentie in het Schotse Glasgow. Mariëlle en Egbert liepen de laatste etappes mee, vier dagen van Edinburgh naar Glasgow. Egbert: 'We hebben nog minder dan tien jaar vóór de opwarming van de aarde onomkeerbaar is. Daarom is er wereldwijd én in ons land én in onze stad een aanpak nodig om de CO2-uitstoot drastisch te verminderen! In Schotland is ons één ding duidelijk geworden: overal in de wereld komen mensen in actie voor het klimaat! Dat doen we dus met velen: voor onze aarde en voor onze kleinkinderen! Meer weten? Kijk op www.grootoudersvoorhetklimaat.nl

Gabbie van der Kroef

Tentoonstelling 'Dichter op de koffie'



De nieuwe cursusgroep 'Dichter op de koffie' is in november 2021 gestart met negen deelnemers in Wijkcentrum De Slinger. Hun gedichten zijn nog vers. Ze hangen bij wijze van spreken te drogen.

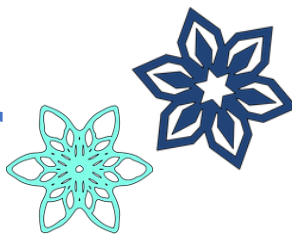
In de Week van de Poëzie, van 27 januari tot 3 februari, zullen de cursisten hun favoriete gedichten hier in de stad presenteren en tentoonstellen. In deze landelijke Week van de Poëzie vinden er veel activiteiten plaats die dichters en gedichten in het volle licht zetten. De dichter en acteur Ramsey Nasr schrijft het Poëziweekgeschenk. Dit jaar is het thema Natuur, een thema dat veel mensen aanspreekt en dat ook in de cursus zit.

Zodra bekend is waar de cursisten van 'Dichter op de koffie' hun gedichten exposeren, maken we dat bekend op de website van SAS. Je bent van harte welkom. Graag tot ziens, ook namens de cursusgroep, Gretha Goettsch, docent Dichter op de koffie.

Chauffeurs gezocht

Heeft u uw rijbewijs B of BE? En vindt u het leuk om in contact te komen met andere senioren? De Stichting Seniorenbus zoekt met spoed nieuwe chauffeurs die het leuk vinden om als chauffeur andere senioren te vervoeren. U krijgt een korte opleiding bij de Seniorenbus.

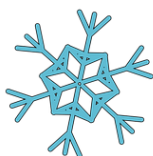
U kunt u aanmelden via <https://senioren-bus.nl/word-vrijwilliger/> of bel met de Seniorenbus, tel. 06-13007660.



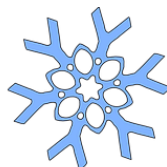
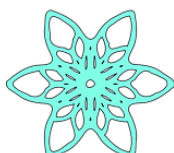
C	H	O	C	O	L	A	D	E	M	E	L	K	D	E
W	I	O	W	T	S	R	O	W	K	O	O	R	S	T
I	S	R	U	W	I	P	O	P	W	U	E	E	N	S
N	V	B	S	T	I	N	I	L	E	Z	I	W	E	O
T	R	E	N	J	K	N	E	L	E	D	O	R	E	K
E	I	S	C	H	A	A	T	S	E	N	T	U	U	R
R	E	C	W	I	T	A	C	E	N	I	E	U	W	E
B	S	H	S	T	U	M	L	H	R	E	G	V	V	T
A	K	E	J	S	R	A	A	K	E	J	W	L	L	N
N	O	R	E	N	E	D	I	L	G	L	A	D	O	I
D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

Streep in de woordzoeker de volgende woorden weg...

chocolademelk - dooi - elfstedentocht - glad - glijden -
glühwein - houtkachel - iglo - ijs - ijsbaan - ijzel - kaarsje -
koekenzopie - muts - noren - oorbeschermers - rodelen -
rookworst - schaatsen - sjaal - sneeuwpop - sneeuwvlok -
stamppot - vrieskou - vuurwerk - wak - wensen - winterband -
winterjas - winterkost - winterslaap - wit



Vul hieronder de letters in die overblijven

[illegible]

Vraag en aanbod



Kameraden is een actieve groep in 's-Hertogenbosch, die gelooft dat jong en oud veel aan elkaar hebben wanneer zij elkaar ontmoeten. Zij hebben bij ons de vraag neergelegd, dat zij op zoek zijn naar een oudere die goed is in bloemschikken, die deze kennis graag wil delen met een jonge vrouw van 27 jaar. Wij willen dit verzoek graag steunen en doen hierbij een oproep aan ouderen die dit ook leuk vinden om zich te melden bij Rob van Kameraden, tel.06 28075832.

Meer informatie over Kameraden
<https://kameraden.nl/>

Gezocht! bestuursleden...

We zijn op zoek naar een vrijwilliger voor de positie van penningmeester van de stichting Actieve Senioren. Ook zijn we op zoek naar een vrijwilliger voor de functie van afdelingsvoorzitter van Zuid. Voor beide functies staat er op onze site een heldere taakomschrijving.

Ga naar www.sasdenbosch.nl en naar het kopje 'Nieuwe vacatures'. Hebt u belangstelling voor deze dynamische twee functies, stuur dan uw c.v. naar info@sasdenbosch.nl



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.

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

Station Zuid - Zuiderpassage

Erasmusstraat 9,
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 Maaspoort

Sociaal Cultureel Centrum
'De Schans'
Troelstradreef 160
5237 DE 's-Hertogenbosch

SAS De Muntel, De Vliert, Binnenstad, Noord

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

BBS De Hambaken

Het Wielsem 1
5231 BV 's-Hertogenbosch



Direct inschrijven voor alle activiteiten via onze website

De vernieuwde website van de SAS Den Bosch is sinds begin augustus actief. 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. Ga dus naar www.sasdenbosch.nl

De SAS is een ANBI

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.



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 Schifffers, tel. 073-6420502.

Zuid

'Station Zuid', Zuiderpassage, Erasmusstraat 9, tel. 073-6140500. Donderdag 14.00-16.00 uur, tweede en vierde donderdag van de maand. € 11,00 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. 073-6220946.



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.

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

Tekenen en vrij schilderen

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: Keetje Lindner, tel. 06-13439981.

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 via Els van Nielen-van Kessel. Je kunt een vraag stellen via secre.zuid@sasdenbosch.nl

**Stichting
Actieve
Senioren**

's-Hertogenbosch

Sportactiviteiten

Biljarten

Zuid

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

Bridge

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looy-
straat 5, Grote zaal. Dinsdag
13.30-16.30 uur, zes rondes,
€ 9,00 per maand. Info: Marjan
van Bavel, tel. 06-10073085 en
Pauline Kleinpenning,
tel. 06-81603021-
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.

Meditatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan
Schöfflerlaan3, tel. 073-6144837.
Dharuma meditatie. Donderdag
19.30-21.15 uur, € 8,00 per keer.
Informatie: Marjo Verberne,
tel. 06-44620433.

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
Schöfflerlaan3, 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,
emmabevers@kpnmail.nl

Taallessen in de winter van 2022

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
Schöfflerlaan 3, tel. 073-6144837.
Engelse conversatie: Maandag
10.15-11.30 uur en 11.30-12.45
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 Looy-
straat 5, tel. 073-8511440,
€ 12,50 per maand. Op maandag:
9.00-10.00 uur, gevorderden
niveau B2, 10.15-11.15 uur, mini-
gevorderden niveau A2, 11.30-
12.30 uur beginners. Informatie
bij: Anamey Avelar Mejia (docent):
cespaanseles@gmail.com

Kortlopende activiteiten in de winter van 2022

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

(onder voorbehoud)

Sociaal Cultureel Centrum
'De Schans', Troelstradreef 160,
5237 DE 's-Hertogenbosch. Datum
nog nader te bepalen. Prijs € 5,00.
Aanmelden: www.sasdenbosch.nl

Paasactiviteit – Paasstuk maken

Met elkaar gaan we een mooi Paas-
stuk maken. U krijgt begeleiding en
wordt geholpen als dat nodig mocht
zijn door een gediplomeerd bloemis-
te. Uiteraard trakteren we u op
heerlijke Brabantse koffie met iets
lekkers. Sociaal Cultureel Centrum
'De Schans', Troelstradreef 160,
5237 DE 's-Hertogenbosch.
Donderdag 14 april, 14.00-16.00 uur
(onder voorbehoud) Prijs € 8,50,
inclusief materiaal. Aanmelden:
www.sasdenbosch.nl

Mozaïek maken

Zie het artikel op pagina 4 en 5.
Voor actuele informatie: kijk op onze
website www.sasdenbosch.nl

Oude schildertechnieken

Door de verscherpte maatregelen we-
gens Corona is deze cursus stopgezet.
Reeds ingeschreven cursisten krijgen
persoonlijk bericht. Voor de herstart
zie onze website: www.sasdenbosch.nl

Terug naar vroeger

Zie het artikel op pagina 10 en 11.
Deze workshop hebben we
verplaatst naar het voorjaar.
U kunt zich hiervoor aanmelden door
een bericht te sturen naar Astrid van
den Broek, tel. 06-19604688. Voor
actuele informatie: kijk op onze
website www.sasdenbosch.nl

Dichter op de koffie – gedichten lezen en schrijven

Voor vervolgcursussen zie onze
website www.sasdenbosch.nl