

De **Actieve** Senior

**KWARTAAL-
NIEUWSBRIEF**

**APRIL 2022
LENTENUMMER**

16 PAGINA'S



Wekelijks ontspannen en ontmoeten

**'WE MAKEN HET
VOORAL GEZELLIG
BIJ HET KOERSBAL!**



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 nieuwsbrief: 2.000 exemplaren.

Aan dit nummer werkten mee: Diny Busser-Fiscalini, Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg en Ton Verhaeg en Wil van Gils.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl

Kopij graag vóór 15 juni naar bovengenoemd mailadres. Het julinummer verschijnt begin juli 2022.

Voor meer informatie

www.sasdenbosch.nl

Volg ons op Facebook via

<https://www.facebook.com/Stichting-Actieve-Senioren-s-Hertogenbosch>

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

Elkaar ontmoeten en waar nodig steunen...

Onlangs kregen we in onze Lesgroep Schilderen het nare bericht, dat een van onze deelnemers ernstig ziek is. Ze had van haar doktoren te horen gekregen dat ze niet meer te genezen is en binnen afzienbare tijd zal overlijden.

Dat heeft ze met onze lesgroep gedeeld. We praten daarover natuurlijk met elkaar. En over hoe we met haar contact kunnen blijven houden in de nog komende tijd. De gezondheid van iedere deelnemer is overigens een terugkerend onderwerp. Niet alleen in onze groep. Iedere cursusgroep binnen de Stichting Actieve Senioren heeft wel een of meer deelnemers die af en toe ziek zijn. Vragen over gezondheid en eigenlijk ook de vraag 'hoe lang blijf ik nog leven?' komen wel af en toe ter sprake. In iedere SAS-groep vermoed ik. Dat we soms praten over gezond zijn, over ziek worden en ook over de soms naderende dood hóórt eigenlijk wel bij onze seniorenorganisatie.

Iedere groep heeft een doel, bijvoorbeeld Duits leren, maar ik weet uit ervaring dat er in iedere les- of cursusgroep ook aandacht is voor elkaars welzijn. De dood komt soms dichtbij en dat bespreken we met elkaar. Soms nuchter en soms met emotie. In sommige groepen moeten deelnemers zich helaas voor een langere tijd door ziekte afmelden. Er zijn nu nog steeds deelnemers die kampen met de naweeën van corona. Regelmatig staan we daarbij stil. De deelnemers zijn daarbij elkaar tot steun. Dát is zo waardevol en ook eigen aan onze activiteiten. Die steun voel je in de gesprekken binnen de groep, maar ook in de WhatsApp-groepen leven de deelnemers met elkaar mee, waar dat mogelijk is. Die onderlinge steun hoort en past bij onze SAS!

Voor senioren die niet meedoen aan een sociale activiteit, zoals binnen de SAS, is het eigenlijk heel jammer dat ze dergelijke steun mogelijk niet krijgen.

Natuurlijk volg ik de ontwikkelingen rond de oorlog in Oekraïne op de voet. Niet van uur tot uur. Ik kijk wel naar het achtuurjournaal en ik lees 's morgens de krant. Ik wil mijn gemoed niet te veel laten beïnvloeden door die verschrikkelijke gebeurtenissen. Natuurlijk maak ik mij grote zorgen. Vanzelfsprekend praat ik over deze nieuwe oorlog, thuis en binnen de SAS. Het is echter logisch dat vooral de dagelijkse besommeringen van mensen ter sprake komen: over ziek zijn, over weer beter worden en zelfs de dood aandacht krijgt binnen de SAS. Logisch en begrijpelijk. De angst om corona te krijgen en daarvan ernstig ziek te worden is gelukkig verdwenen. Alle activiteiten zijn in maart weer opgestart en daar is iedereen binnen de SAS erg enthousiast over. Helaas is na de angst voor het onbekende coronavirus nu een angst gekomen voor een (wereld-)oorlog. De angst over corona kwam openlijk ter sprake in onze groepen. We praten wat minder gemakkelijk over deze nieuwe oorlog. Dat is enerzijds logisch, anderzijds nodig ik iedereen van harte uit om te vertellen wat je zorgen zijn. Blijf dat vooral doen!

Hans van den Berg, voorzitter Stichting Actieve Senioren



Bij de voorpagina...

Iedere vrijdag speelt een groep senioren koersbal in een van de zalen van het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. Op pagina 4 een rapportage van hun vermakelijke anderhalf uur spel én ontmoeting. Foto: Gabbie van der Kroef.

In dit nummer...

Dit nummer kijkt vóóruit: naar de lente en zelfs al naar de zomer. Fia de Vos informeert over de voorbereidingen van de Zomerschool 55+: er ligt een organisatie klaar voor maar liefst honderd activiteiten voor 55-plussers, vanaf maandag 26 juli tot en met vrijdag 12 augustus. Een van die activiteiten is een stadswandeling. Gretha Goettsch sprak Gabriele van der Meijs, vrijwilligster van Museum Slager, over deze wandeling. En verder: een interview met Dymph Jansen, 88 jaar en nog steeds actief voor de SAS. En Wim Markerink, voorzitter van het Seniorenplatform, kijkt kritisch naar het seniorenbeleid ná de gemeenteraadsverkiezingen. Voorts ruim aandacht voor de Seniorenbus, die nu ook elektrisch rijdt in onze stad.



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 Schöfflerlaan 3
5212 RE 's-Hertogenbosch

BBS De Hambaken

Het Wielsem 1
5231 BV 's-Hertogenbosch



Direct inschrijven voor alle activiteiten via onze website

Op de website van de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch kunt u terecht voor de algemene informatie over onze stichting en vindt u het laatste nieuws. Een belangrijk onderdeel op de website is de volledige kalender met alle SAS-activiteiten. Het zoeken naar activiteiten is heel gemakkelijk.

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.

Algemeen Nut
Beogende Instelling

ANBI

Koersbal – iedere vrijdagmorgen samen plezier



Voor de tien deelnemers van het Koersbal zijn het de leukste twee uur van de week. Iedere vrijdagmorgen komen ze bijeen in een van de zalen van Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. 'Om bij te kletsen, om even eruit te zijn, te bewegen en koersbal te spelen', lacht Nelly Bouwmans. Samen met haar vriendin An Hak speelt ze al zestien jaar koersbal. Nellie is op vrijdag de scheidsrechter. Ze noteert de scores en ze is bedreven in het koersbal, een variant van het jeu de boules. Met grotere ballen, waarvan het zwaartepunt niet in het midden ligt. Nelly: 'Door die aparte vorm kun je dus eigenlijk niet recht gooien, om zo dicht mogelijk bij het kleine witte balletje, de jack, te komen. Het komt dus aan op krom en behendig en gooien. De ene dag gaat dat goed en de andere keer minder. De gezelligheid in onze groep is eigenlijk het belangrijkste. We kennen elkaar al zo lang. Er is altijd aandacht voor elkaar, als een van ons ergens mee zit. Er kunnen trouwens nog best dames én ook zeker ook heren meedoen! Meld je aan!' (Zie pagina 16.)

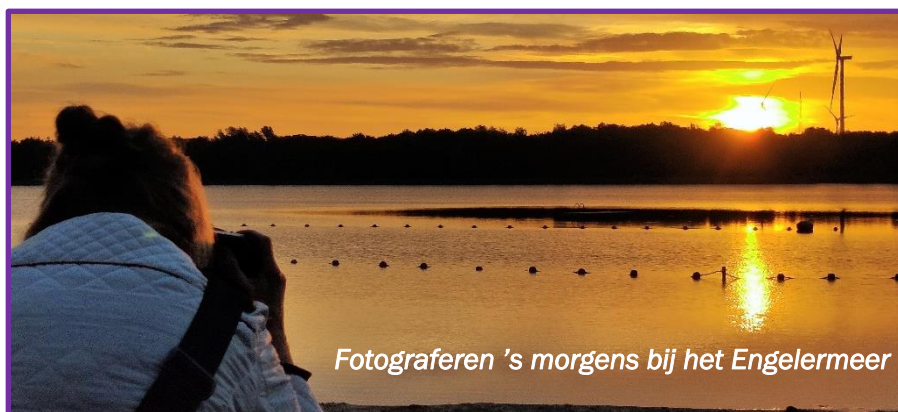
Gabbie van der Kroef

An Hak



Hierboven: Nelly Bouwmans.
Foto's: Gabbie van der Kroef

Een kleine groep organisatoren van de Zomerschool voor 55-plussers werkt dit voorjaar achter de schermen hard om zo'n honderd interessante, ontspannende en inspirerende activiteiten voor de senioren in 's-Hertogenbosch te organiseren. Noteer de datum van de Zomerschool vast in uw agenda: van maandag 25 juli tot en met vrijdag 12 augustus.



Fotograferen 's morgens bij het Engelermeer

Zomerschool 55+

komt sterk terug deze zomer



Wandelingen

's morgens en 's avonds

Nu er in de komende zomer weer veel mogelijk lijkt te zijn, zijn de vrijwilligers van de SAS-zomerschool 55+ enthousiast gestart om allerlei workshops, presentaties en excursies binnen te halen. Natuurlijk laten we daarbij geslaagde activiteiten terug komen, maar zorgen we ook voor vele frisse uitdagingen. Zo blijft de Zomerschool voor nieuwe en vertrouwde deelnemers interessant en gezellig.

We gaan weer fotograferen in de vroege ochtend als het nog maar nét licht is, wandelen bij avondlicht en bieden verder allerlei activiteiten binnen en buiten aan. Nieuwe stadswandelingen, maar ook wandelingen in de natuur, discodans met een glitterbol, weer op bezoek bij de Petrus in Vught, maar ook binnenkijken bij Hotel 'The Stamp' in de stad. Genieten van verschillende presentaties in grote zalen: zo kun je zittend mee naar Noorwegen of genieten van al die bekende grappen en liedjes van oude cabaretiers of luisteren en kijken naar een verhaal over de industriële panden in de stad. Bloemschikken op verschillende niveaus,

schilderen en schrijven met uitdagende thema's, yoga en ayurveda en natuurlijk een nieuwe filosofiewandeling. En we gaan met plebaan Vincent Blom de meer onbekende kanten van de Sint-Jan bekijken!

Aanmelden vanaf 14 mei

In de loop van april vullen we de kalender op de site en kunt u alvast kijken of er iets van uw gading bij is. Vanaf 14 mei om 10.00 uur zijn de inschrijvingen geopend en kunt u dus ook daadwerkelijk een activiteit boeken. Eerst even uzelf

registreren of uw code van vorig jaar zomer opzoeken. Dan kunt u inloggen en boeken.

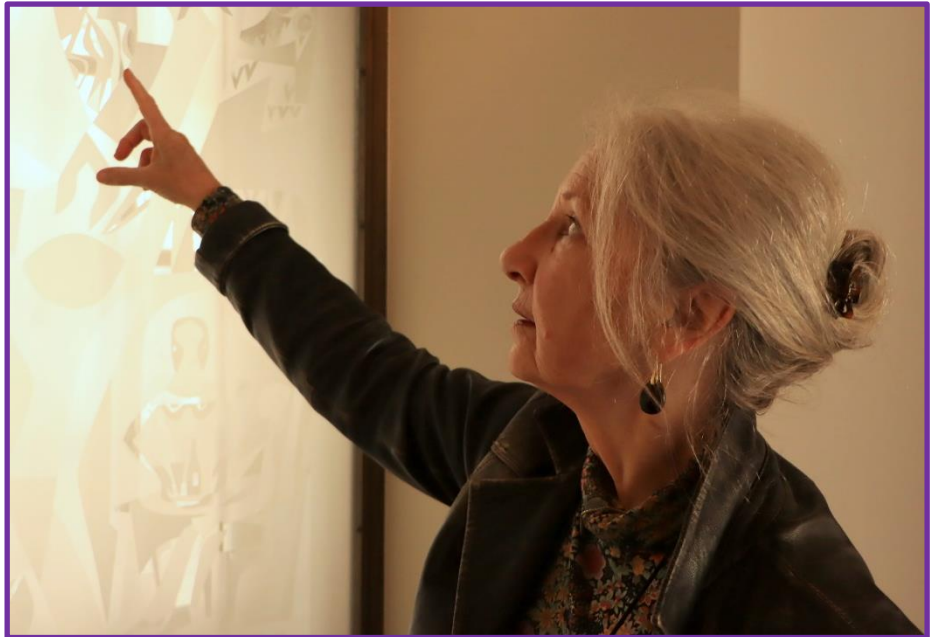
De datum van de Zomerschool kan alvast in uw agenda: van maandagmiddag 25 juli tot en met vrijdag 12 augustus zijn er op tal van plaatsen in de stad leuke activiteiten te doen. Gelukkig kunnen we de basisprijs nog steeds op 5 euro houden. 5 euro dus voor een dagdeel-activiteit met koffie of thee. We zien u graag deze zomer!

Fia de Vos



Workshop Schrijven in de Jeroen Bosch Tuin tijdens de Zomerschool.

Bij de grote toegangsdeur aan de achterzijde van Museum Slager ontmoet ik Gabriele van der Meijs. Ze neemt me mee op de door haar nieuw ontworpen themawandeling in de binnenstad. De wandeling is een nieuwe activiteit op de SAS Zomerschool. We lopen door de binnenstad langs plekken die een verbinding hebben met de kunstenaarsfamilie Slager. Hoewel ik zelf al jaren in 's-Hertogenbosch woon, laat Gabriele mij bijzonderheden zien die ik niet kende, zoals het Maria-beeldje in een gevel onderweg, en spijkt ze een passant mijn 'Boschlogie' bij.



Gabriele van der Meijs in het Bossche Stadhuis bij een glaswerk van Marius de Leeuw.

Een stadswandeling vanuit Museum Slager

Museum Slager: een pareltje in de stad

Gabriele stelt voor eerst de voorkant van het museum te bekijken aan de Choorstraat: 'Het museumgebouw is al een geschiedenisverhaal op zich. Het bestaat uit meerdere panden die onderling zijn verbonden en waar je je als bezoeker waant in een warm woonhuis vol kunst, waar je in de koffiekamer welkom bent voor een bakje koffie met een plak koek.' Museum Slager exposeert werk van de acht schilderende familieleden en organiseert om de drie maanden een wisseltentoonstelling met figuratief werk van een kunstenaar wiens werk past bij de totale collectie van het museum.

Drie generaties en honderden kunstwerken

De collectie van Museum Slager omvat honderden kunstwerken, deels te zien in het museum, deels opgeslagen in het depot. Werk van drie generaties Slager, acht schil-

ders: vier mannen en vier vrouwen. Het begint met Petrus Marinus Slager (1841-1912), die als jongen van veertien al teken- en schilderlessen volgt in de stad. Het eindigt met Tom Slager (1918-1994). Iedere schilder heeft zijn eigen talent en voorkeur.

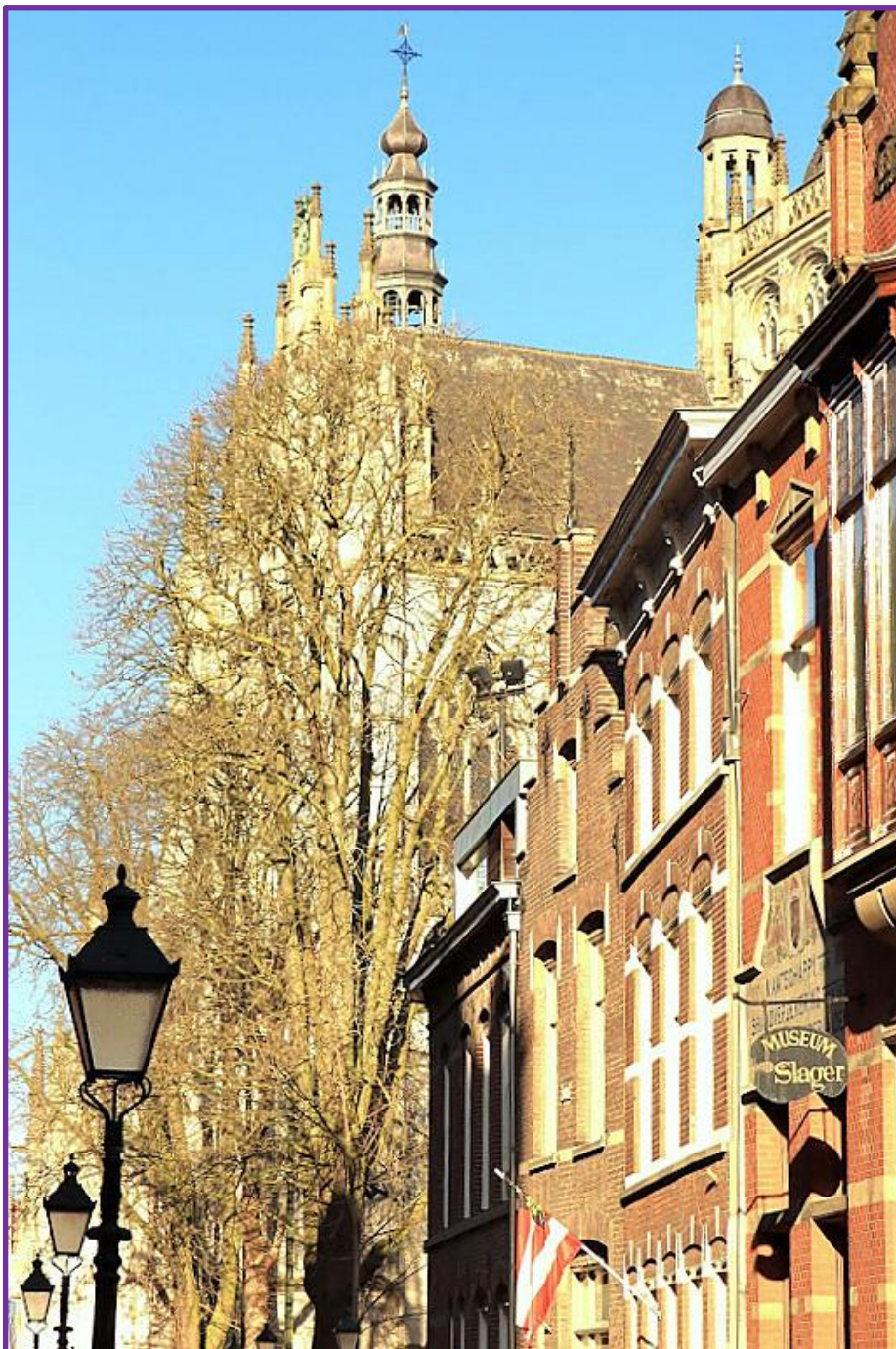
Een schildersfamilie

Gabriele schetst in het kort de familie: 'Petrus Marinus en zijn zoon Piet zijn vooral de portretschilders en Frans is bekend om zijn landschappen en zijn fascinatie voor de Sint-Jan. Petrus Marinus en Piet waren ook gewaardeerde docenten op de School voor Kunst, Techniek en Ambacht. Ze gaven samen tachtig jaar les aan leerlingen die we nu kennen als belangrijke kunstenaars, zoals bijvoorbeeld Jan Sluijters, Marius de Leeuw en Antoon Derkinderen. Ook gaven ze privéles en niet alleen aan hun zussen Jeanette en Corry, maar ook aan andere dames. Vrouwen hadden immers in die tijd geen

toegang tot de kunstopleiding. Zowel Piet en Frans trouwen met een van hun privé-leerlingen. Piet trouwt met Suze Velzen en Frans met Marie van Gils. Jeannette en Corry leggen zich toe op het schilderen van boeketten. Suze schildert veel lieflijke landelijke tafereeltjes en Marie is misschien wel de meest veelzijdige schilder van de familie. Kleinzoon Tom zocht zijn inspiratie vooral in het buitenland. De enige dochter van Piet en Suze, Suusje, zorgde samen met haar man Hein Bergé ervoor dat haar collectie als geheel voor de stad behouden bleef. Op 23 april 1976, precies op de honderdste geboortedag van Frans Slager, werd het Museum Slager officieel geopend.'

In het spoor van de familie Slager

We lopen in een aangenaam tempo door een deel van de binnenstad. Het lijkt alsof Gabriele overal wel iets bij kan vertellen: 'Blijf hier even staan en kijk...'



goed dat Gabriele, na haar pensioen, besluit haar actieradius te vergroten. Ze gaat voor een reisbureau werken en verzorgt rondleidingen in Oost-Duitse steden. 'Als je de kans krijgt: ga naar Leipzig, een zusterstad van Kyiv, die kan ik je aanbevelen.'

Huiswerk in de leeszaal

We lopen verder en praten over hoe oorlog alles raakt, hoe erg dat is. Hoe ooit de Tweede Wereldoorlog de mensen en 's-Hertogenbosch trof. We keren terug naar het begin van de wandeling, naar Museum Slager. Gabriele: 'Ik vind het zo leuk om daar te zijn. Toen ik op het Maria Lyceum zat en het



Museum Slager in de Choorstraat en in de inhang op het Sint Janskerkhof, links. Foto's: Gabbie van der Kroef

'Zie je dat huis daar aan de kant rechts voor de Parade? Met dat raam? Dat heeft Piet Slager geschilderd.' Gabriele laat een mooie reproductie zien uit haar 'Slagermap'. Verbluffend. Precies zó. Alsof er niets is veranderd. 'En dan wil ik je ook nog meenemen naar het Stadhuis.' Van de portier mogen we doorlopen naar het beeld, een buste, van Piet Slager, gemaakt door August Falise. Tot slot bekijken we daar een prachtig kunstwerk van glas, gemaakt door Marius de Leeuw, die

ooit les kreeg van Piet Slager. 'Zie je hoe mooi dit is gedaan?'

Een gids met hart voor haar stad

Gabriele is pas sinds vorig jaar actief als gastvrouw in het museum. 'Maar ik begon twintig jaar terug als schippergids op de Binnen-dieze en ook als stadsgids, omdat ik graag Bosschenaren wil verrassen met nieuwe kennis over hun stad. Daar heb ik veel plezier in. Ook pas ik altijd mijn route en mijn verhaal aan voor de mensen die ik rondleid.' Het gidsenwerk bevalt zo

Museum nog een bibliotheek was, maakte ik in de leeszaal mijn huiswerk en had ik meteen een alibi om nog even in de stad te blijven hangen! Ik ben hier niet geboren, wel getogen.'

Mee met de stadswandeling?

Tijdens de Zomerschool biedt Gabriele van der Meijs deze verrassende wandeling aan op 5 en 9 augustus. Inschrijven kan vanaf 14 mei via www.saszomerschool.nl Van harte aanbevolen!

Gretha Goettsch



Op een zonnige woensdagmorgen stap ik binnen bij een van de langst actieve vrijwilligers bij de SAS: Dymph Jansen, secretaris bij de SAS-Zuid. Bij een kopje koffie aan de tafel met zicht op de tuin praten we over haar jarenlange inzet als vrijwilliger, maar ook over haar jeugd die nét voor de Tweede Wereldoorlog begon.

‘Een gezond lijf krijg je, gezond leven doe je zelf...’

Dymph Jansen is geboren in Kruisstraat, als kind van het hoofd van de Openbare Lagere school. De school zit eigenlijk vast aan hun huis, telt zo’n honderd leerlingen en naast haar vader nog twee leerkrachten, een juf en een meester. In het speekwartier komen die bij haar moeder koffie en ’s middags thee drinken, terwijl de leerlingen buiten spelen. Het gezin waarin Dymph groot wordt, bestaat naast haar vader en moeder uit acht levende broers en zussen én twee inwonende vrijgezelle ooms: zo ging dat in die dagen.

Buikvliesontsteking

Haar zevende verjaardag viert ze in een kamer op de kinderafdeling boven het poortje van het oude Groot-Ziekengasthuis in de Bosche Nieuwstraat. Ze heeft buikvliesontsteking en ligt bijna een maand in het ziekenhuis. Penicilline is nog maar net uitgevonden en ziekenhuisverblijven duren veel langer dan vandaag de dag. Aan die verjaardag bewaart ze toch mooie herinneringen, zoals de felicitatie van dokter Otjes: die blijkt op dezelfde dag jarig te zijn! Ze kijkt er met weemoed op terug.

Beweging voor lichaam en geest

Het is eigenlijk het enige lichamelijke ongemak dat ze in haar 88-jarig leven moet doormaken: verder is ze gezegend met een goede gezondheid. Dymph zegt: ‘Een gezond lijf krijg je, gezond leven moet je zelf doen’. Gezond leven wil zeggen met veel beweging voor lichaam én geest. Ze fietst nog steeds, rijdt auto, houdt van tuinieren en houdt haar geest lenig met het lezen van onder andere twee kranten en het maken van kruiswoordpuzzels en cryptogrammen. En met vrijwilligerswerk natuurlijk!

Hockeyclub 's-Hertogenbosch

Even terug naar haar jeugd: na de lagere school is Dymph naar het Sint Marialyceum gegaan, dat zat toen nog in de Hinthamerstraat, waar nu de Bibliotheek gevestigd is. Uiteindelijk werd ze radiologisch laborant in het Carolus ziekenhuis. Toen hockeyde ze ook al bij de Hockeyclub 's-Hertogenbosch en daar ontmoette ze niet alleen haar toekomstige man, maar daar werd ze ook al snel vrijwilliger. Kort geleden is ze in het zonnetje gezet, omdat ze zeventig jaar lid is geweest en heel lang manager van het damesteam!

Oudercommissie

Ze trouwden en verhuisden in 1959 naar de Mozartsingel, waar ze nu nog woont en waar zes kinderen werden geboren en opgroeiden. Eén zoontje hebben ze moeten afgeven: die is op vierjarige leeftijd verdronken in de singel. Een verlies dat je nooit loslaat, waar je mee moet leren leven. Zoals dat in die jaren gaat, wordt Dymph zes weken voordat ze trouwt ontslagen: een gehuwde vrouw hoorde destijds voor huis en haard te zorgen. Nu heeft ze het aanvankelijk ook druk genoeg in het jonge gezin, maar als de kinderen naar de lagere school gaan en haar man voor het werk bij kledingwinkel A.F.Jansen veel van huis is, komt ze naast het vrijwilligerswerk voor de hockeyclub toch ook in de oudercommissie van school terecht. Dat brengt nieuwe sociale contacten, zorgt voor andere werkzaamheden en eist dat je je hoofd gebruikt: de basis voor gezond leven!

Sint-Janslyceum

Ze groeit met haar vrijwilligerswerk met de kinderen mee: komt terecht in het oudercomité van het Sint-Janslyceum en organiseert daar jarenlang de beroepenvoorlichting voor de leerlingen. Elk jaar zorgt ze voor zo'n honderd voorlichters, die komen vertellen over de meest diverse opleidingen en beroepen. Dymph benadert ze allemaal met behulp van de telefoon

en de fax. Weer wat later vraagt het Maatschappelijk werk in Zuid haar om plaats te nemen in een werkgroep om activiteiten voor de senioren in Zuid te organiseren.

Secretaris voor de SAS-Zuid

Dat is eigenlijk de basis van het werk dat ze nu nog steeds doet als secretaris voor SAS Zuid. Aanvankelijk zijn die activiteiten allemaal in ontmoetingscentrum 'In de Roos', totdat die een paar jaar geleden de deuren sluit. Nu zitten de activiteiten van SAS-Zuid verspreid over diverse ruimtes. Zo vinden de activiteiten als tekenen/schilderen, bloemschikken en de talencursussen (Frans, Duits en Spaans) onderdak in de Brede Bossche School in Zuid, is de Yogagroep verhuisd naar 'De Slinger' en ligt de koersbalgroep even stil.

De Zuiderschans

Maár er gloort licht voor de activiteiten in Zuid: de Zuiderschans wordt bijna opgeleverd en daar komt in ieder geval ook een ruimte waar een aantal activiteiten kunnen worden uitgevoerd. Koersbal kan daar mogelijk naar toe en er komt zeker ook een sjoelclub: De SAS heeft een donatie van 'In de Roos' gekregen en daar worden professionele sjoelbakken van gekocht. Met de nieuwe manager van de Zuiderschans is dat al besproken en die was enthousiast, zeker als de nieuwe bewoners straks ook deel zouden kunnen nemen.

Creative oplossingen

Plannen genoeg dus en al is ze 88 jaar: Dymph denkt nog niet aan stoppen: 'Je moet blijven doen wat je kan, dat houdt je lichaam en geest lenig!', lacht ze. Bovendien is ze goed in het vinden van oplossingen: nu ze fietsen in de stad toch wat gevaarlijker gaat vinden, doet ze gewoon met de auto haar boodschappen in de omliggende dorpen, zoals Schijndel en Den Dungen. Ze werkt zoals gezegd graag in de tuin, maar toen haar tuinman voorstelde dat hij voortaan zou maaien, greep ze dat

met beide handen aan: kan zij zich mooi blijven bezig houden met de plantjes en het straks weer vullen van de potten.

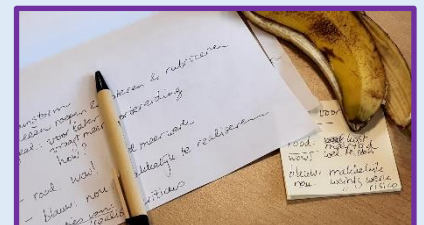
Jongere bestuursleden gezocht

Een actieve senior is ze zeker en de SAS is heel blij met haar inzet. Het is wel fijn zijn als er wat jongere bestuursleden naast haar komen, die samen met haar de activiteiten verder vorm kunnen geven en eventuele nieuwe activiteiten kunnen ontplooiën. Dan kan ze, nu nog niet, maar op termijn, de boel ook rustig overdragen.

Dymph, alvast bedankt voor je jarenlange inzet, maar vooral ook voor je verhaal en de koffie op die woensdagmorgen in het zonnetje binnen met zicht op de plantjes buiten.

Fia de Vos

Gezocht: een afdelingsvoorzitter voor de wijk Zuid



De SAS is op korte termijn op zoek naar een afdelingsvoorzitter in de wijk Zuid. De afdelingen worden geleid door minimaal drie personen: de voorzitter, secretaris en penningmeester. Elke afdeling is verantwoordelijk voor de activiteiten in een gedeelte of wijk van de gemeente. Wij zoeken voor Zuid een voorzitter (v/m) die aanspreekpunt is voor de afdeling; de vergaderingen van het afdelingsbestuur leidt en communiceert met de vrijwilligers en met bestuursleden van andere afdelingen. Bent u sociaal vaardig en bent u betrokken bij het ouderenwerk? Heeft u bovendien organisatiekennis en kunt u samenwerken? Neem dan contact met ons op via info@sasdenbosch.nl

Nu de coronabeperkingen verleden tijd zijn, is reizen weer mogelijk. Ook bij de Seniorenbus 's-Hertogenbosch merken de vrijwilligers dit: hun abonnees boeken meer ritten en de schroom om een begeleide rit te maken verdwijnt. Dit vervoer kan nu bovendien extra comfortabel én CO2-neutraal: vanaf februari rijdt de Seniorenbus met twee elektrische auto's. Alle nog rijdende dieselbussen zullen in de komende jaren plaatsmaken voor volledig elektrisch vervoer. En er zijn nog méér plannen. Rob van Bergen, Ruth van der Grift en Jan Verhoeven vertellen er met veel plezier over.



Ruth van der Grift, Jan Verhoeven en Rob van Bergen zijn trots op de vervoersresultaten en de aanpak van de Seniorenbus 's-Hertogenbosch.

De Seniorenbus vervoert nu ook elektrisch!

Chauffeurs, begeleiders, telefonisten en bestuursleden

Rob, Ruth en Jan vertegenwoordigen de verschillende 'onderdelen' van de organisatie van de Seniorenbus. Alle drie zetten zij zich vrijwillig in voor het seniorenvervoer. Rob als voorzitter en contactpersoon voor de gemeente 's-Hertogenbosch. Ruth is begonnen als bijrijder en begeleider op een van de bussen. Daarna was ze actief als telefoniste, planner van de inzet van de ruim 110 vrijwilligers en als meldpuntcoördinator. Nu is ze lid van het bestuur. Jan is chauffeur en rijdt met plezier op de dieselbussen en in een van de twee nieuwe elektrische auto's. Wekelijks besteden ze heel wat uren aan hun vrijwilligerswerk voor de Seniorenbus. Ruth was voor haar pensionering onder meer lerares geschiedenis. Jan werkte bij psychiatrisch instituut Reinier van Arkel als opleider. En Rob in de autobranche. Jan vult aan: 'Ik werk nog wekelijks negen uur voor het Luzac College. Zo houd ik binding met jongeren en het onderwijs.'

De pandemie is voorbij

Bij de Seniorenbus is nog niet de oude situatie van vóór de pandemie teruggekeerd. Jan: 'Pas deze week verdwijnen de mondkapjes in onze bussen. We merken nog wel dat sommige van onze vrijwilligers

als gevolg van de pandemie hun activiteiten tijdelijk stopgezet hebben. Vanwege gezondheidsredenen of door schroom. Daardoor komen we nu chauffeurs en begeleiders tekort.

Tegelijkertijd is het aantal abonnees dat we vervoeren nog niet op het peil van vóór de pandemie. Twee jaar terug hadden we soms drie of vier mensen in één bus. We combineerden ook de ritten. Nu zijn er veel meer 'solo-ritten'. Dan rijdt je met een grote bus, met één passagier, een chauffeur en een begeleider. Het plastic scherm is wel verdwenen. Gelukkig kun je nu weer een leuk gesprek met elkaar voeren. Daar gaat het toch eigenlijk om. Gisteren had ik bijvoorbeeld een oud-profvoetballer in de bus en hebben we herinneringen gedeeld over voetbal in de jaren 60. Soms zijn gesprekken ook persoonlijk. Zoals over de partner die in een verzorgingshuis ligt en waar we dan heen rijden. Ik vind het bijzonder om zo als chauffeur toch éven mensen uit hun eenzaamheid of isolement te mogen halen.'

Vrijwilliger worden?

De Seniorenbus 's-Hertogenbosch wordt gerund door ruim 110 enthousiaste vrijwilligers die zich wekelijks inzetten om de circa 700 abonnees van dienst te zijn. Natuurlijk zijn wij altijd blij met meer vrijwilligers. Heeft u belangstelling en wilt u meer weten? Neem contact met ons op! De Seniorenbus is op zoek naar chauffeurs met een Rijbewijs B of BE en naar bijrijders. U helpt mensen waar nodig met het in- en uitstappen. En bij interesse maakt u een praatje. Interesse? Meld u aan via tel. 06-13007660 of via <https://senioren-bus.nl/word-vrijwilliger/>

Langer zelfstandig wonen

Rob: 'Het 'bestrijden' van eenzaamheid onder senioren is het eigenlijke doel van ons werk. We kunnen mensen zo in staat stellen om langer zelfstandig te blijven wonen. Dat klinkt abstract, maar in de praktijk brengen we mensen met elkaar in contact. Voor een betaalbare prijs. En voor een rit met een praatje. Dat kan gezellig zijn, maar ook persoonlijk.'

Steun van de gemeente

Op 19 februari onthulde wethouder Ufuk Kâhya twee nieuwe elektrische auto's van de Seniorenbus. Rob, Ruth en Jan zijn erg te spreken over de steun van de wethouder en de ambtenaren. Rob: 'De samenwerking met de gemeente is uitstekend. Ik kan niet anders zeggen. De gemeente geeft ons subsidie maar ook adviezen. Men denkt mee over hoe we onze diensten voor senioren in onze stad kunnen versterken. Zo kunnen we dankzij de gemeente hier in het Centrum, nabij winkelcentrum De Rompert, ons kantoor en onze telefooncentrale huisvesten. De beleidsadviseur van de gemeente, Marga de Leeuw, helpt ons écht verder. Het is niet alleen wethouder Ufuk Kâhya die ons steunt.'

Abonnee worden van de Seniorenbus?

De Seniorenbus 's-Hertogenbosch biedt laagdrempelig vervoer voor alle 55-plussers in onze stad. Voor € 0,50 per rit kunt u zich laten vervoeren binnen 's-Hertogenbosch. Goedkoop én gezellig, want er rijdt altijd een begeleider mee. Die helpt niet alleen bij het in- en uitstappen, maar die heeft ook tijd om een praatje met te maken. Voor € 6 per maand kunt u abonnee worden. Aanmelden kan via tel. 06-13007660 of via <https://senioren-bus.nl/zo-werkt-het/>

CO-2 neutraal

Het gesprek over de aanschaf van de twee elektrische auto's loopt al twee jaar, zo bekend Rob: 'Ons bestuur heeft in samenspraak met de gemeente besloten dat we CO-2-neutraal willen gaan rijden. Ook op verzoek van de gemeente. Over een jaar of wat kunnen we met onze huidige dieselbussen niet meer de stad in rijden. Daarover hebben we ook geen discussie: de snelle klimaatverandering vraagt ook van ons om CO-2-neutraal te gaan rijden. Nu doen we dat met twee elektrische auto's en binnen

enkele jaren rijden we alleen maar elektrisch. Dan zijn onze zes dieselbussen vervangen. Overigens krijgen we er van onze abonnees alleen maar positieve reacties op. Die vinden het rijden in een elektrische auto érg comfortabel.' Ruth vult aan: 'Ook de chauffeurs zijn erg enthousiast. Die vragen bij de planning stevast of ze met een van de twee elektrische auto's kunnen rijden.'

Vervoer naar evenementen

Ruth vertelt over de keuze van het bestuur voor een andere inzet van de dieselbussen, die 'vrijkomen' door de komst van de elektrische auto's: 'Verschillende organisaties, waaronder de SAS, hebben ons gevraagd bij hun evenementen te zorgen voor vervoer. Er is behoefte aan vervoer in de avonden en in de weekends. In de komende tijd maken met de seniorenorganisaties daarover verdere afspraken. Bij onze vrijwilligers zijn er in elk geval voldoende chauffeurs en bijrijders voor de avonduren en weekends.' Jan: 'Het vervoer naar events is wel anders: dan heb je een heen- en een terugrit en tussendoor een lange pauze.'

ANWB Automaatje

Een ander nieuw 'project in ontwikkeling' is de mogelijke deelname aan het initiatief 'Automaatje' van de ANWB. De ANWB zoekt overal in ons land vrijwillige chauffeurs die tegen onkostenvergoeding senioren willen vervoeren die zich bij de ANWB hebben aangemeld. Rob: 'Wij kunnen voor de ANWB een rol spelen bij het organiseren van de ritten voor de deelnemers aan 'Automaatje'. Dat kan met de faciliteiten van de Seniorenbus. We zijn nog wel in gesprek met de ANWB en de gemeente over de aanpak en de financiering. We verwachten in de tweede helft van het jaar te kunnen beginnen, met als doel de mobiliteit van meer Bosche senioren te vergroten.'

Gabbie van der Kroef



Ufuk Kâhya, wethouder welzijn van de gemeente 's-Hertogenbosch, onthult op 19 februari een van de twee nieuwe elektrische auto's van de Seniorenbus. Foto's: Gabbie van der Kroef.

Op weg naar een seniorvriendelijk 's-Hertogenbosch

Wim Markerink is sinds 2018 de onafhankelijke voorzitter van het Seniorenplatform 's-Hertogenbosch. Het platform verbindt en verenigt verschillende Bossche seniorenorganisaties, -verenigingen en -groeperingen uit onze gemeente, waaronder de SAS. Het Seniorenplatform informeert onder meer de gemeente over de thema's van senioren, zoals wonen, zorg en vervoer. Hoe kijkt Wim Markerink naar de vorming van een Bossche coalitie na de gemeenteraadsverkiezingen? 'Wij willen een samenhangend beleid gericht op seniorvriendelijke wijken en stad. Dat is niét vanzelfsprekend; we hebben te maken met drie wethouders en even zovele afdelingen op het stadskantoor. We vragen dus om één aanspreekpunt en een integrale aanpak bij de gemeente.'

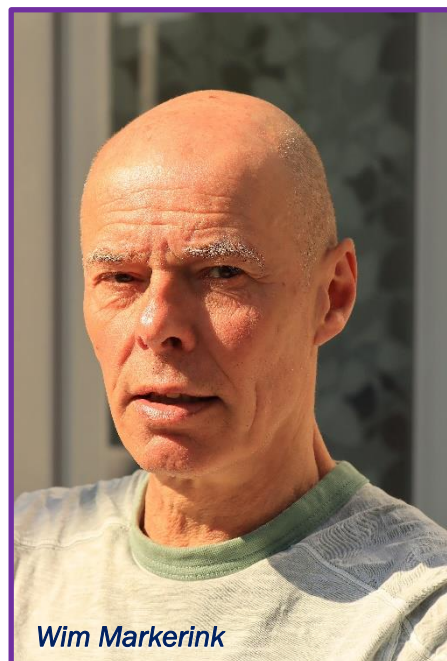
'We behartigen de belangen van senioren zonder te drammen...'

Hij woont pas vijf jaar in onze stad, maar is nu als gepensioneerd het 'gezicht' van het netwerk van seniorenorganisaties in onze stad.

Wim: 'Ik ben hier komen wonen, omdat mijn vriendin werk vond in deze regio. Ik heb me bij meerdere

organisaties aangemeld als vrijwilliger. Ik kom oorspronkelijk uit Enschede, waar ik al veel verschillende soorten vrijwilligerswerk heb gedaan. Door mijn ervaringen in het onderwijs, organisatieadviezen en bestuurswerk kwam ik in 2018

terecht bij de toenmalige Seniorenraad. Dat was een adviesorgaan voor de gemeente. Die raad heeft plaats gemaakt voor het Seniorenplatform. Uiteindelijk ben ik later in 2018 ingestapt als onafhankelijk voorzitter van dat platform.'



Wim Markerink

Een katholieke dienstenstad

Wim moest vanuit Twente wennen aan de bestuurscultuur hier: 'Ik ben terecht gekomen in een katholieke dienstenstad, een bisschopsstad. Dat stralen veel mensen ook uit. De terrassen zijn vol en men viert hier het leven. Er zijn heel veel stichtingen met allemaal hun eigen goede doelen. Den Bosch is ook een heel ambtelijke stad met een heel ambtelijke cultuur. Dit is ook een rijke stad. Er kan véél! Veel zaken zijn ook goed geregeld. Het samenwerken gaat over het algemeen goed. De sfeer is vriendelijk, maar mensen laten niet snel het achterste van hun tong zien.'

Een spreekbuis van alle senioren

Het Seniorenplatform bestaat uit tien organisaties, die zich in de stad of regio inzetten voor senioren. Zoals het KBO, de Seniorenvereniging HEVO Rosmalen, de Seniorenvereniging Engelen-Bokhoven en de SAS. Wim: 'Het platform wil een spreekbuis zijn van alle seniorenverenigingen en de belangen behartigen van alle seniorenorganisaties in deze gemeente.'



Hoe zien een seniorvriendelijke wijk en stad er uit?

Het Seniorenplatform 's-Hertogenbosch heeft de volgende aanbevelingen:

- Er zijn voldoende geschikte woningen voor senioren.
- Er zijn passende vervoersmogelijkheden voor senioren.
- Er is een actieve seniorenorganisatie.
- Er zijn maaltijdvoorzieningen voor senioren
- Er is een ontmoetingscentrum en een mogelijkheid voor dagopvang.
- Er is een veilige aan senioren aangepaste inrichting van de wijk met voldoende winkels, bankjes en openbare toiletten
- Er is informatie-advies over veiligheid in en aanpassing van de woning.
- Er zijn beweegmogelijkheden en -faciliteiten voor ouderen.
- Er is een aanbod aan activiteiten op het gebied van informatie, ontspanning, gezondheid en zingeving
- Er is een aanbod van thuiszorg in de wijk.
- Op stadsniveau: financiële hulp voor ouderen die hun huis moeten of willen aanpassen, ondersteuning voor mantelzorgers.
- Een regeling voor ouderen die in armoede leven.
- Een dekkend netwerk van seniorenorganisaties en professionele organisaties op het gebied van wonen, zorg en welzijn.

Wim is als onafhankelijk voorzitter geen vertegenwoordiger van een van de deelnemende organisaties. Hij is vooral een 'verbindingsman': 'Het is ons gelukt om met alle organisaties op één lijn te komen. We hebben samen een visie opgesteld voor een seniorvriendelijke stad. Met onze visie hebben we een duidelijke boodschap rond thema's als wonen, zorg, mobiliteit en het meedoen van senioren. Die visie hebben we ook bij de gemeente neergelegd.'

'Graag een breed seniorenbeleid!'
Voorafgaand aan de gemeenteraadsverkiezingen op 16 maart organiseerde het Seniorenplatform op 21 februari een debat met vijftien (kandidaat-)gemeenteraadsleden. Wim: 'Ik mocht dat debat leiden. Ter voorbereiding heb ik de programma's gelezen van alle Bossche partijen. Tijdens het debat werd heel helder dat er nu géén seniorenbeleid is. De gemeente wil namelijk géén 'doelgroepenbeleid'. Ook in de programma's van de meeste partijen staat weinig concreets over senioren. De aandacht voor ouderen komt nu 'verknijpt' aan de orde bij thema's als 'wonen', 'mobiliteit' en 'armoede'. Intussen is bijna 40% van de inwoners 50 jaar of ouder. In de komende tien jaar zal het aantal 65-plussers met ruim 10% stijgen. Ons platform is daarom benieuwd naar het 'regeerakkoord' van het nieuwe College van Burgemeester en Wethouders. Als er in dat akkoord weinig staat over senioren, dan zullen we het nieuwe College daarop aanspreken. Om een seniorvriendelijke stad te realiseren is samenhangend beleid nodig. Dát is een duidelijke boodschap, zonder dat we drammen. Wij willen bovendien één aanspreekpunt voor zo'n breed beleid. Nu hebben we te maken met drie wethouders: voor wonen, verkeer en armoede.'

Gabbie van der Kroef



Deelnemers 'Dichter op de koffie' presenteren hun gedichten

Ter ere van de Nederlands-Vlaamse Poëzieweek 2022, van 27 januari tot en met 2 februari, selecteerden de deelnemers van de SAS-cursus 'Dichter op de koffie' veertien gedichten. Door de pandemie was het niet mogelijk om hun poëzie 'live' te presenteren op een van onze locaties. De gedichten van Anne, Hanny, Marian, Marjan, Noëlle, Ria en Willeke, de deelnemers aan de cursus, zijn daarom tot half mei te lezen op de website van de SAS. Op deze pagina een tipje van de sluier. De gedichten gaan over alles: over wat een mens kan waarnemen, bezighouden of verlangen en natuurlijk ook over wat gedichten met je doen. Wat mij opvalt is dat de meeste gedichten licht van toon zijn. Komt dat door de gedichten van bijvoorbeeld Herman de Coninck en Judith Herzberg die we hebben gelezen? Komt dat door de tijd waarin er is geschreven? Dat er behoefte is aan lichtheid? Hoe dan ook: ik wens u veel leesplezier. U kunt alle gedichten tot 15 mei lezen op www.sasdenbosch.nl door te klikken op 'Online expositie Dichter op de koffie'.

Gretha Goettsch

Verlanglijst

Ooit wilde ik verre reizen maken
om van alles te ervaren
Nu wil ik mijn grens verleggen
dicht bij huis
niet ver van mijzelf
Springen en zingen
schrijven en dichten
alles mag
Ik kan elke dag opnieuw beginnen.

Noëlle van As

Nu ik oud ben...

Nu ik oud ben
weet ik pas
hoe het vroeger voor mij was
Wát een groot verschil...
nu doe ik wat IK wil
met afstemming op de ander
Ik leef van binnenuit
het innerlijk gemuit
laat ik nu eerst bezinken
De klanken die daarna klinken
zijn meestal zuiver van toon
ja, dat voel ik dan gewoon

Hanny Weterings

'Dichter op de koffie' oogst poëzie in heel Nederland. In 's-Hertogenbosch wordt dit poëzieproject voor ouderen gesteund door de SAS. Informatie: www.sasdenbosch.nl en www.schrijftotaal.nl

Woordpuzzel lente

Zoek de volgende woorden.

De letters die overblijven vormen ook een woord.



big	lief
bloeien	narcissen
bloesem	natuur
dartelen	nestjes
ei	loops
geel	pup
groeien	rup
hyacinth	seizoen
jong	tuin
kalfjes	tulp
kikkerdril	veulen
knoppen	vlinder
krokus	voorjaar
kuiken	vruchtbaar
lammetjes	zon

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gezocht: een docent bloemschikken

Voor de afdeling Zuid, locatie Station Zuid, op donderdag van 14.00 tot 16.00 uur, tweede en vierde donderdag van de maand, zoeken we een nieuwe docent(e) bloemschikken. Het betreft een bestaande groep van ca. twaalf deelnemers.

Voor vrijwilligers is er een vrijwilligersvergoeding. Vakdocenten ontvangen een docentenvergoeding volgens het stichtingsbesluit van de SAS.

Hebt u belangstelling voor deze taak, stuur dan een e-mail naar info@sasdenbosch.nl

Gezocht: een penningmeester voor de SAS



Omdat de huidige penningmeester in dit voorjaar gaat verhuizen naar een andere plaats, zijn wij op korte termijn op zoek naar een vrijwilliger voor de positie van penningmeester van de Stichting Actieve Senioren.

Het bestuur van de SAS is verantwoordelijk voor het financiële beleid van onze stichting. De penningmeester zorgt voor de uitgaven en inkomsten en voor het financieel verslag. Zij of hij voert het beheer over de financiële middelen van de organisatie. Daar hoort ook bij het maandelijks doorsluizen van de subsidiegelden van de gemeente naar de SAS-afdelingen. Op onze website vindt u een volledige taakomschrijving van de penningmeester:

https://www.sasdenbosch.nl/openstaande-vacatures-1_11

Heeft u belangstelling voor deze functie, stuur dan een e-mail naar info@sasdenbosch.nl

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. 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. 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.



Boekbinden en kartonnage

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3. 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. 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. 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. Dinsdag 13.00-17.00 uur. € 3,00 per maand. Informatie: Stien Megens, tel. 06-44458710.

Seniorenmiddag

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Rode Kruis gebouw, Oude Dieze 12. 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 Schöfflerlaan 3. Vrijdag 9.30-12.00 uur. € 7,00 per maand. Informatie: Henny van den Bogaard, tel. 06-41036254.

Tekenen en schilderen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3. Vrij schilderen: woensdag 9.30-12.00 uur. € 10,00 per maand. Informatie: Hans van den Berg, tel. 06-45110392. Schilderen en schetsen: donderdag 9.30-12.00 uur. € 10,00 per maand. 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. Tekenen en schilderen: 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. Tekenen en schilderen. Woensdag 9.30-11.30 uur. € 11,00 per maand. Informatie: Keetje Lindner, tel. 06-13439981.

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, grote zaal. Tekenen en schilderen: 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 www.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: Pauline Kleinpenning,
tel. 06-81603021.

Koersbal

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De
Helftheuvel, Helftheuvelpassage
115. Vrijdag 10.30-12.00 uur,
€ 7,00 per maand. Informatie:
Nelly Bouwmans, 073-6218121.

Meditatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan
Schöfferlaan3. Dharma
meditatie. Donderdag 19.30-
21.15 uur, € 8,00 per maand.
Informatie: Marjo Verberne,
tel. 06-44620433.

Tai Chi

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De
Helftheuvel, Helftheuvelpassage
115. 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
Schöfferlaan3. 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 lente van 2022

Duits

Zuid



BBS Nieuw Zuid,
Jac. van Looystraat 5. Praktisch en
eenvoudig Duits. Lokaal op de
begane grond. Woensdag 9.30-
11.00 uur. Eerste en derde
woensdag van de maand. € 15,00
per maand. Informatie: Marleen
Peters-van der Heijden,
marleen.petersvdh@home.nl

Engels

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord



Wijkgebouw De Slinger, Jan
Schöfferlaan 3. 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, Kleine Zaal.
Maandag: Franse conversatie,
13.30-14.45 uur. Frans voor
gevorderden, 15.00-16.15 uur.
Woensdag: Franse conversatie,
intermediair, 11.15-12.15 uur.
Prijs per cursus: € 15,00 per
maand. Informatie: Anneke van der
Burg, tel. 06-40471597.
Aanmelden via
www.sasdenbosch.nl

Spaans

BBS Nieuw Zuid, Jac.
Van Looystraat 5,
€ 12,50 per maand.
Op maandag: 9.00-10.00 uur,
gevorderden niveau B2,
10.15-11.15 uur, half-gevorderden
niveau A2,
11.30-12.30 uur beginners.
Informatie bij: Anamey Avelar Mejia
(docent): cespaanseles@gmail.com



Kortlopende activiteiten in de lente van 2022

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.
Prijs € 8,50, inclusief materiaal.
Aanmelden: www.sasdenbosch.nl

Oude schildertechnieken

Deze cursus start weer op donderdag
21 april in wijkgebouw 'De Slinger',
aanvang 13.30 uur. Reeds ingeschre-
ven cursisten krijgen persoonlijk
bericht. Voor verdere informatie, zie
www.sasdenbosch.nl

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

Zaterdag 23 april, 14.00-16.00 uur.
Sociaal Cultureel Centrum
'De Schans', Troelstradreef 160, 5237
DE 's-Hertogenbosch
Prijs € 5,00. Aanmelden:
www.sasdenbosch.nl

Terug naar vroeger

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