

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF

OKTOBER 2022

HERFSTNUMMER

16 PAGINA'S

Vooruitblik op het najaar met weer véél cursusaanbod!

Onze vrijwilligers gaven hun meningen, wensen en waardering tijdens de SAS-Vrijwilligersdag op 24 augustus

**GESLAAGDE GROEPSPRESENTATIE
DOOR DEELNEMERS VAN
ZES CREATIEVE CURSUSSEN**



Contact en colofon

'De Actieve Senior' is een uitgave van de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch. Secretariaat: Kortenbergstraat 1, 5224 TL 's-Hertogenbosch, tel. 06-57339972.

info@sasdenbosch.nl

Oplage: 2.000 exemplaren. Aan dit nummer werkten mee: Anneke van der Burg, Bert van der Put, Diny Busser-Fiscalini, Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gretha Goetsch, Hans van den Berg en Ton Verhaeg. 'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl. Kopij graag vóór 10 december naar bovengenoemd mailadres. Het januari 2023-nummer verschijnt begin januari 2023.

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

Veel plezier dit najaar bij onze cursussen!

De SAS kijkt terug op een geslaagde zomer. Onze Zomerschool55+ heeft weer als van ouds gestraald. Met prachtige resultaten wat betreft de diversiteit en het aantal activiteiten, het aantal deelnemers en de gegeven rapportcijfers. We organiseerden aan het einde van de zomer ook weer een Vrijwilligersdag, nadat die in de afgelopen jaren door Covid-19 niet door kon gaan. Daarbij trakteerden we onze vrijwilligers op een gevarieerd dagvullend programma.

Bij het begin van een nieuw activiteitenseizoen wil ik eerst stilstaan bij de persoon die voorheen deze rubriek schreef: onze scheidende voorzitter Hans van den Berg. Hij heeft zich in zijn zittingsperiode van vier jaar enorm ingespannen om van de SAS een professionelere en communicatief transparantere organisatie te maken. Met de ontwikkeling van nieuwe websites voor de SAS en de SAS-Zomerschool55+ en de uitgave van 'De Actieve Senior' is dat zeker gelukt. Vanaf deze plek wil ik Hans hartelijk bedanken voor zijn bijna tomeloze inzet in de afgelopen jaren. Graag had ik Hans tijdens onze Vrijwilligersdag persoonlijk in het zonnetje gezet, maar door omstandigheden moest hij verstek laten gaan. Dat persoonlijk bedankje is nog wel gerealiseerd door middel van een huisbezoek.

Als plaatsvervangend voorzitter mag ik de 'aftrap doen' voor het nieuwe seizoen. Op het moment dat u de inmiddels achtste uitgave van 'De Actieve Senior' onder ogen krijgt is het nieuwe cursusseizoen overal begonnen. Hopelijk weten de oude en nieuwe deelnemers weer eenvoudig de weg te vinden naar leuke activiteiten met een contactrijk en sociaal karakter.

We merken dat het moeilijk is om nieuwe vrijwilligers en bestuursleden te vinden. Bij de uitnodiging voor de Vrijwilligersdag is een oproep aan allen meegestuurd met het verzoek om in hun eigen netwerk eens rond te kijken of daar mogelijk potentiële bestuursleden en vrijwilligers te vinden zijn. Met deze personen, maar ook met onze vrijwilligers willen we graag onderzoeken of er kandidaten zijn die zo'n vacante functie zouden willen vervullen.

Tijdens de Vrijwilligersdag en ook al de maanden daarvoor heeft op verzoek van het bestuur de werkgroep Ontwikkeling en Onderzoek een traject in gang gezet om te onderzoeken op welke wijze de SAS slagvaardiger en toekomstbestendiger kan worden. Verderop in dit blad leest u daar nog het fijne van. Met de sollicitatieprocedure voor de nieuwe voorzitter in het verschiep en in afwachting van het advies van de Werkgroep Ontwikkeling en Onderzoek zie ik de toekomst van de SAS met vertrouwen tegemoet. Ik wens u veel plezier en voldoening dit najaar bij onze activiteiten.

Ton Verhaeg, plaatsvervangend voorzitter



Bij de voorpagina

De deelnemers van zes creatieve cursussen presenteerden op 29 juli in wijkgebouw 'De Slinger' in de Muntel ruim zestig kunstwerken, die zij hebben gemaakt in hun afzonderlijke activiteiten.

Foto: Hans van den Berg.

In dit nummer

Dit nummer kijkt terug op de geslaagde SAS-Zomerschool55+. Fia de Vos, voorzitter van het kernteam dat de Zomerschool organiseerde, doet verslag en is trots op de resultaten van ruim honderd activiteiten voor 55-plussers in juli en augustus. Op 24 augustus bood de SAS na twee jaar – vanwege de pandemie – aan alle vrijwilligers weer een Vrijwilligersdag aan. Een dag met veel plezier én een programma over de wensen van vrijwilligers en de toekomst van de SAS. In dit nummer een rapportage van die Vrijwilligersdag. En voorts interviews met docenten, deelnemers en aandacht voor een creatieve middag op 29 juli met presentaties van de deelnemers van zes creatieve cursussen binnen onze SAS.

Dertiende editie van de Zomerschool55+ is wederom een feest van ontmoeting

De organisatoren van de Zomerschool55+ kijken met groot enthousiasme terug op het succes van 'hun' drie weken zomeractiviteiten voor 55-plussers op vele locaties binnen en buiten onze stad. Fia de Vos is trots op de resultaten van de Zomerschool en doet verslag van de slotmiddag op vrijdag 12 augustus: nog nooit waren er zoveel activiteiten en zoveel deelnemers als bij deze dertiende editie van de Zomerschool.



Cor Swanenberg en Henk Verhaag tijdens hun optreden op de slotmiddag van de Zomerschool55+.

Veel enthousiasme en waardering voor drie weken SAS-Zomerschool55+

Vanaf half twee druppelen ze binnen: zo'n honderd deelnemers aan de slotmiddag van drie weken SAS-Zomerschool55+. Ze verruilen de tropische hitte buiten, waar ze zich te voet, met de fiets, de auto of de regiotaxi door heen hebben geworsteld, voor de heerlijke koelte in wijkcentrum 'De Stolp' in Oost. Hier draait de airconditioning even overuren. De bezoekers worden ontvangen door 'onze' breed glimlachende dames met bloemenslinger, vaak al direct bij hun naam genoemd, en lopen met drie consumptiebonnen in de hand door naar de grote zaal. Die is voor vandaag zeer feestelijk ingericht met tafels met kleedjes en kaarsjes, gekleurde lampjes en heerlijke zachte stoelen.



'Hé, wat leuk om jou te zien'...

'Vond je de rondleiding in Nederhemert-Zuid ook zo bijzonder?'

'Kijk eens op het scherm.. daar loop jij, was dat niet in Leuven?'

Vierhonderd plaatjes

De sfeer is direct gezellig, men schuift aan, maakt een praatje, haalt een glaasje of toch maar een kopje thee en kijkt onderwijl naar de foto's op het grote scherm.

Maar liefst vierhonderd plaatjes laten zien hoe geweldig de bijna voorbij drie weken SAS-Zomerschool-55+ waren, wat een variatie aan activiteiten voorbij is gekomen, hoe enthousiast deelnemers bezig zijn geweest, met hun handen, hun lijf of met hun hoofd.

Zonder onze vrijwilligers géén Zomerschool55+

Om twee uur is de zaal bijna gevuld en neem ik, als voorzitter van de Zomerschool55+, het woord. Natuurlijk heet ik eerst alle aanwezigen welkom: de gastdocenten die er vanmiddag zijn, de gastvrouwen en gastheren en bovendien de deelnemers, zonder wie de Zomerschool55+ geen recht van bestaan zou hebben. ►

Veel unieke activiteiten

In vogelvlucht neem ik de aanwezigen mee door deze dertiende editie van wat wel een zeer geslaagde Zomerschool55+ mag worden genoemd. Er zijn meerdere hoogtepunten: nog nooit was het aantal unieke deelnemers zo hoog, ook niet vóór corona. Meer dan 550 mensen hebben met elkaar zo'n 1500 deelnames geboekt. Nog nooit waren er zoveel verschillende activiteiten. Maar liefst 80 van de 108 waren absoluut uniek. Zelden was het de laatste week zo warm, maar of dat nu een pluspunt is?

Helaas veel no-shows

Jammer genoeg waren er ook nog nooit zoveel 'no-shows': mensen die wel hebben geboekt en zelfs betaald, maar die, zonder zich af te melden, toch niet komen. Dat is jammer, want niet alleen staat de gast- of gastheer op je te wachten, maar voor heel veel activiteiten was er ook een wachtlijst en hadden we dus iemand anders blij kunnen maken met die open plek.

Bedankbrief

Gelukkig is er ook een record aan dankbetuigingen dit jaar: vaak wordt op de enquêteformulieren vermeld dat men heel tevreden is, blij met de organisatie, vol lof over de gastdocenten, de gastheren en gastvrouwen. Er kwam zelfs een bedankbrief binnen van een deelnemer, waarin ze onder meer vermeldt 'dank voor jullie prachtige organisatie... En heel veel dank ook voor jullie hulpvaardigheid bij de activiteiten, waarbij we met onze handen moesten werken. En vooral bedankt voor de hartelijkheid, waarmee we overal ontvangen werden. Het waren magnifieke dagen!'



De gastvrouwen, herkenbaar aan hun halsslingers met bloemen, zijn de visitekaartjes van de Zomerschool 55+.

Zes deelnemers ouder dan 90 jaar

Ik licht bij mijn presentatie nog even toe wie die bezoekers waren dit jaar: van de 550 deelnemers zijn er tachtig boven de 80 jaar en zelfs zes ouder de 90 jaar. Aan de andere kant zijn er ook 33 deelnemers onder de 60 jaar vijftig procent van de deelnemers was tussen de 65 en 75 jaar. De mannen blijven als deelnemers van de Zomerschool55+ in de minderheid en ze zijn bij de creatieve activiteiten zelfs zo goed als buiten beeld. Gelukkig zien we wel mannen bij de buitenexcursies en bij de presentaties.

Prachtige rapportcijfers

Bij onze Zomerschool55+ hoort ook een Zomerschoolrapport en dat is deze editie weer zó goed, dat je er als kind van zou dromen. Gemiddeld over alle activiteiten krijgt deze Zomerschool55+ een

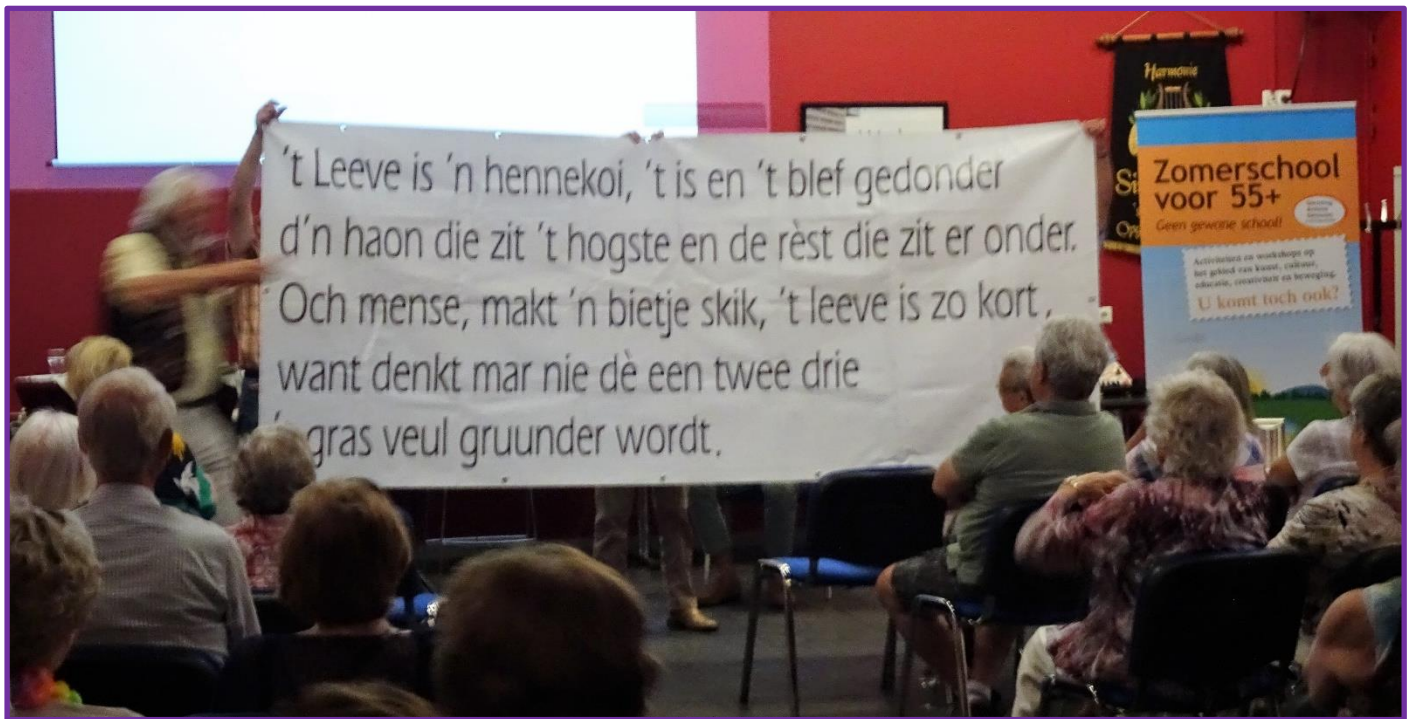
dikke 8,3. Er zijn slechts twee zesjes en maar liefst tien negens of hoger. Toppers deze editie waren de wijnproeverij met een waardering van 9,4 (maar dat kan ook enigszins vertekend zijn door de zes heerlijke wijnen die we mochten proeven), de Zumbalesen met een 9,3 als cijfer en de wandeling in het spoor van de familie Slager, eveneens met een 9,3. Maar de absolute top was toch een 'Kijkje achter de coulissen van de Sint-Jan', waar veertien deelnemers samen met de plebaan, Vincent Blom, een andere kant van de 800-jarige kathedraal te zien kregen. We hopen dat we volgend jaar weer in de kathedraal welkom zijn!

Ideeën voor nieuwe activiteiten

Er volgt dan nog een wensenlijstje: ook volgend jaar moeten er zo'n zestig procent nieuwe activiteiten komen en ideeën daarvoor zijn altijd welkom!

Gelukkig hebben zich ook tijdens de afgelopen drie weken diverse mensen gemeld: sommigen met een activiteit die ze graag voor de volgende Zomerschool55+ willen uitvoeren; anderen met leuke, nieuwe en frisse ideeën, zoals

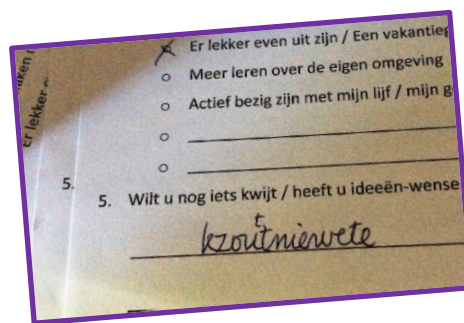
*Fantastisch georganiseerd
complimenten voor de vrijwilligers*



Meezingen met Cor Swanenberg en Henk Verhaag tijdens de slotmiddag van de Zomerschool55+.

'speeddaten voor ouderen'. Niet direct bedoeld om een nieuwe partner te vinden, maar mogelijk wel een vriend of vriendin om leuke dingen mee te doen in de rest van het jaar!

Een enkeling wist het echt niet en vermeldde 'kzoutniewete' op het evaluatieformulier.



Gezocht: hulp bij onze promotie

Voor de Zomerschool55+ willen we ook nog wel iemand of enkele personen strikken, die het leuk vinden en de capaciteiten hebben om de promotie te dragen, zowel het maken van foto's, films (vloggen), als het schrijven van berichten voor de diverse media, waaronder huis-aan-huisbladen, maar ook bijvoorbeeld de website en een Facebook-pagina.

Alle vrijwilligers bedankt!

Ik sluit mijn presentatie tijdens de slotmiddag in 'De Stulp' af met het bedanken van alle betrokkenen en natuurlijk de wens iedereen weer te mogen begroeten bij de volgende editie van de Zomerschool: van maandag 17 juli tot en met vrijdagmiddag 4 augustus 2023.

Cor en Henk stelen de show!

Ondertussen wordt het podium omgebouwd: twee barkrukken, een tafel met een karaf water, wat glazen én een paar boeken en na een kleine tien minuten nemen Cor Swanenberg en Henk Verhaag plaats op de barkrukken. Cor, de Berlicumse verteller, schrijver en zanger, stelt eerst zijn kompaan Henk voor en daarna zichzelf. Dan rollen de liedjes, de sketches en verhalen, vaak in een smeug dialect door de zaal. We worden uitgenodigd om vooral ook mee te zingen, de makkelijke refreinen doet hij even voor en voor de meer ingewikkelde vraagt hij de diensten van enkele deelnemers die de tekst omhoog moeten houden. Gelukkig voelt Cor, zelf oud docent Engels en Duits, zich

thuis bij onze Zomerschool-afsluiting én zijn de bezoekers vanmiddag goed bij stem. Het wordt zo een aangenaam uurtje muzikaal en theatraal ontspannen met Brabantse teksten en wijsheden. Een hartelijke applaus laat horen dat hun optreden zeer wordt gewaardeerd en als er nog wat wordt gedronken en er hapjes rondgaan, is er menigeen die even bij hun tafel gaat kletsen en een boek of een kalender koopt: natuurlijk door Cor zelf gesigneerd.

'We hebben contact...'

Tegen vier uur komt de eerste taximen en stappen ook enkele anderen alvast op de fiets. Een welgemeend 'Tot ziens!' en 'Bedankt!' of 'We hebben contact...' op de drempel tussen de koelte en de nog steeds tropische warmte buiten. Dit was een heerlijke middag, een mooie afsluiting van weer een Zomerschooleditie! Bedankt allemaal!

Fia de Vos, namens het Kernteam van de SAS-Zomerschool55+



De Stichting Actieve Senioren drijft op het enthousiasme van vrijwilligers. Dankzij hun inzet kan de SAS een breed aanbod van activiteiten organiseren. En dankzij de organisatoren, gastvrouwen en -heren en workshopbegeleiders is de SAS-Zomerschool55+ ieder jaar steeds weer een groter succes. De SAS drijft ook op de kracht van het bestuur: niet alleen de voorzitter, secretaris en penningmeester, maar ook de bestuursleden in de verschillende afdelingen leveren ieder een bijdrage. En dan zijn er nog de vrijwilligers die actief zijn binnen de werkgroepen: zoals de Werkgroep Ontwikkeling en Onderzoek en natuurlijk ook de redactie van dit blad, 'De Actieve Senior'. Samen vormen de vrijwilligers het netwerk en fundament van de SAS. Het bestuur nodigde op 24 augustus alle vrijwilligers uit voor een Vrijwilligersdag. Om hen te bedanken, te informeren en vooruit te kijken. 'We worden hier écht verwend door de SAS met een mooi programma en een heerlijk buffet na afloop', aldus de reactie van een van veertig vrijwilligers. De dag stond in het teken van 'samen dóén met aandacht voor de toekomst van de SAS.'

John de Roij (links) en Ton Kreemers presenteren de eerste bevindingen van de Werkgroep Ontwikkeling en Onderzoek.



'Vrijwilligers maken het verschil!'

In een zonovergoten Bossche binnenstad verwelkomen de bestuursleden alle vrijwilligers op het terras van Café 'Zomers & Zomers' in de Karrenstraat. Met verse koffie om de dag scherp te beginnen. Voor wie dat wil is er ook een heerlijke Bossche Bol. Zo kort na de drie weken Zomerschool55+ is het direct al een vrolijk weerzien. Voor anderen een moment om vakantieverhalen uit te wisselen.

De toekomst van de SAS

Na een korte wandeling start rond elf uur in het Hotel Central op de Markt het serieuze deel van deze Vrijwilligersdag. Na een welkom van tijdelijk voorzitter Ton Verhaeg krijgen Ton Kreemers en John de Roij het woord. Zij 'trakteren' de aandachtige vrijwilligers op een presentatie over hoe goed het gaat met de SAS en wat er nóg béter kan. En wat daarvoor nodig is.

Wat er goed gaat? De vele activiteiten krijgen waardering van de deelnemers, er is een nieuwe website en ook dit kwartaalblad en er wordt binnen de SAS nadrukkelijk gesproken over de onderlinge samenwerking, de interne communicatie en de rol van het bestuur. Ton en John zijn beiden, natuurlijk vrijwillig, actief binnen de Werkgroep Ontwikkeling en Onderzoek. Zij onderzochten, samen met

enkele andere vrijwilligers, het reilen en zeilen binnen de SAS. In oktober brengt de werkgroep advies uit aan het bestuur over de vraag 'hoe zorgen we voor een toekomstbestendige organisatie?'

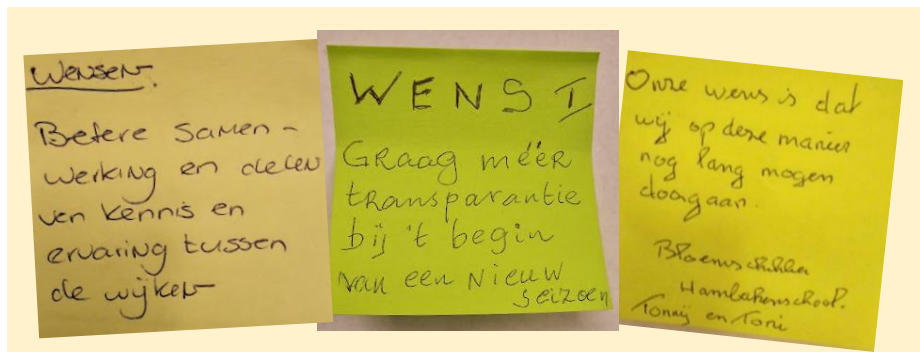
'Een tipje van de sluier'

Ton Kreemers licht tijdens de Vrijwilligersdag alvast een 'tipje van de sluier' op. Hij noemt voorzichtig enkele 'knelpunten'. Ton: 'De samenwerking tussen de afdelingen en het bestuur blijft een terugkerend onderwerp van gesprek. En ook de rol van het bestuur zelf vraagt om aandacht. Hebben we een bestuur nodig dat stuurt of ondersteunt? We willen graag advies geven over de precieze rol van het bestuur, juist nu de SAS een nieuwe voorzitter zoekt. En minstens zo belangrijk: wat hebben de vrijwilligers binnen de SAS nodig om met plezier hun taken op te pakken en uit te voeren? Over deze vragen horen we graag jullie mening vandaag', zo vraagt Ton aan de zaal.

De eerste reacties uit de zaal maken duidelijk dat de vrijwilligers vooral vragen hebben over de communicatie binnen de SAS. En over het vinden van bestuursleden én nieuwe deelnemers. Ideeën over activiteiten zijn er genoeg, zo bleek. 'Maar de gegevens van onze cursussen moeten wel goed op de site en in het blad staan', zo vulde een van de vrijwilligers aan.

Een sterkte-zwakteanalyse

Voor een deel van de vrijwilligers is de informatie van de Werkgroep Ontwikkeling en Onderzoek nieuw. Het aantal vragen blijft 's morgens nog beperkt. Bovendien vliegt de tijd. Na een uur is het weer tijd voor de lunch in Café 'Zomers & Zomers'. Daar gaan de gesprekken verder. Voor het middagprogramma hebben het Bestuur en de Werkgroep Ontwikkeling en Onderzoek heel slim niet gekozen voor een discussie met alle vrijwilligers.



De eigen wensen van vrijwilligers

Op verzoek uit de zaal zetten Ton Kreemers en John de Roij nog een vijfde flipover-standaard neer. Daar kon ieder haar of zijn reactie geven onder de titel 'Wensen'. Een greep uit de reacties...

- 'Graag betere communicatie...'
- 'Zorg voor een goede instructie voor het gebruik van de website en de betalingen.'
- 'Fijn dat er een nieuwe website is en dat je online kunt betalen. Nú samenwerken aan de website!'
- 'Graag een open communicatie onderling...'
- 'Een betere samenwerking én kennis delen tussen de wijken...'
- 'Onze wens is dat wij nog lang zo dóór mogen gaan!'
- 'Denk na over de inzet van stagiaires voor de SAS...'
- 'Zorg voor goede functie- en taakomschrijvingen voor de verschillende vrijwilligerstaken binnen de SAS...'
- 'Zorg samen voor de aanwas van nieuwe vrijwilligers in de leeftijd van 50 tot 55 jaar...'
- 'Graag meer transparantie bij het begin van een nieuw seizoen...'



In de rij voor het draaien aan het 'Rad van Fortuin' bij het 'Ik hou van Holland'-spel tijdens de Vrijwilligersdag op 24 augustus.

Het nadeel daarvan is dat vaak slechts enkelen hun stem verheffen. In plaats daarvan kan nu iedereen meedoen. Ieder kan op Post-Its haar of zijn mening geven over het wel en wee binnen de SAS én over hun vrijwilligerswerk. En dat doet iedereen met toewijding. Op vijf grote flipover-vellen in de

zaal komen in een mum van tijd tientallen gekleurde reacties, met tal van tips, vragen, opmerkingen en commentaar (kader hierboven). De vrijwilligers geven hun mening over de 'sterkten' van de SAS: wat gaat er goed?, de 'zwakten': wat kan er beter?, de kansen én de bedreigingen voor de SAS. ►

Wat gebeurt er met de inventarisatie?

Vanzelfsprekend is er na de inventarisatie van de sterkte-zwakteanalyse en de wensen van de vrijwilligers tijd voor reacties. Zoals over de werving van nieuwe vrijwilligers. Bij de SAS-Zomerschool55+ zijn daarmee goede ervaringen. Ook goede taakomschrijvingen voor de verschillende vrijwilligers-taken zijn nodig en welkom.

Ton Kreemers en John de Roij melden dat ze alle reacties 'meenemen' in het advies van de Werkgroep Ontwikkeling en Onderzoek aan het Bestuur. Hun advies over 'hoe maken we de SAS toekomstbestendig?' komt dit najaar gereed. Het is logisch om ook alle SAS-vrijwilligers te informeren over het advies. Tijdelijk voorzitter Ton Verhaeg: 'Mogelijk organiseren we dan wederom een vrijwilligersbijeenkomst om het advies te bespreken én om de betrokkenheid en het meedoen van de vrijwilligers te versterken!'

'Ik hou van Holland!'

De dag rolt verder. De oudere heren op het podium maken plaats voor vier jongedames van de Bos-sche organisatie 'Ik-hou-van-Holland-events'. De gastvrouwen delen halsslingers uit in rood-wit-blauw en oranje, vlaggetjes en antwoordformulieren. Alle vrijwilligers vormen kleine teams en een heuse pubquiz start met vragen over Nederlandse muziek, geschiedenis, actualiteiten, aardrijkskunde, gerechten en gezegden. Een uur lang vermaakt iedereen zich met reeks van serieuze en minder serieuze vragen. Net zoals in het televisiespel, beslist het draaien aan het 'Rad van Fortuin' over wie er wint en verliest. Voor het winnende team is er eeuwige roem. En zo zijn we weer twee vermakelijke uurtjes verder!

Volop waardering en een buffet

Ton Verhaeg bedankt aan het einde van het zaalprogramma alle



Een heerlijk buffet in Hotel Central vormde de smakvolle afsluiting van een geslaagde Vrijwilligersdag.

vrijwilligers voor hun deelname en bijdragen, vandaag en in het voorbije seizoen. Bloemen en extra waardering zijn er voor Elly van Boxtel, die binnenkort afscheid neemt als penningmeester bij de SAS (zie de foto hieronder). Na het zaalprogramma hebben veel deelnemers behoefte aan een praatje en een drankje. Tegen zes uur is iedereen welkom in de kelderzaal van Hotel Central.

Daar geniet iedereen van het mooi verzorgde buffet met koude en warme gerechten. Aan de tafels gaan de geanimeerde gesprekken verder. Nu gaat het vooral over de vakanties, onze mooie stad, de (klein)kinderen en ander groot en klein geluk. De zorgen van deze prachtige Vrijwilligersdag zijn nu even vergeten...

Gabbie van der Kroef

Penningmeester Elly van Boxtel, bedankt!



Elly van Boxtel is één van die supervrijwilligers binnen de SAS. Ruim drie jaar was zij de penningmeester voor onze organisatie. Ze zorgde voor de betalingen en inkomsten en voorts voor de financiële verslagen en rapportage naar de gemeente. Tijdens de Vrijwilligersdag kreeg Elly van Ton Verhaeg een prachtig cadeau en een bos bloemen.

Presentatiemiddag van deelnemers aan alle creatieve SAS-cursussen

Op vrijdagmiddag 29 juli presenteerden de deelnemers van de verschillende creatieve cursussen uit de wijken Muntel-Vliert-Centrum, Zuid, West en Engelen hun kunstwerken. Er was volop belangstelling. Ruim zestig bezoekers namen een kijkje in de expositieruimte in wijkgebouw 'De Slinger' in de Muntel. Meerdere deelnemers van de creatieve activiteiten waren ter plekke actief bezig met het schilderen en het speksteen bewerken.



*Volop creativiteit tijdens de eerste presentatie van alle deelnemers van de creatieve cursussen van de SAS.
Foto's op deze pagina: Hans van den Berg.*

Deelnemers van zes cursussen presenteren al hun creativiteit!

Na een oproep begin deze zomer aan de docenten van de verschillende creatieve activiteiten in de wijken waar de SAS actief is, bleek het voor het eerst mogelijk om een gezamenlijke middag te organiseren waar de kunstwerken en producten uit alle zes cursussen werden gepresenteerd.

Deelnemers van zes cursussen

Op 29 juli deden er deelnemers mee van de cursus 'Schilderen en Schetsen' uit Zuid onder leiding van Els van Nielen-van Kessel mee. Evenals cursisten van 'Schilderen en Schetsen' onder leiding van Keetje Lindner. En voorts 55-plussers van 'Schilderen en Schetsen' uit Engelen onder leiding van Isabel van Bijnen. En tenslotte nog deelnemers van drie creatieve cursussen uit De Muntel: de cursisten van twee schildercursussen onder leiding van Hans van den Berg en de deelnemers aan 'Speksteen bewerken' onder leiding van Henny van den Bogaard. Al hun werk is op 29 juli tentoongesteld in de 'Jacques Aartszaal' in wijkgebouw 'De Slinger' in de Muntel.

De presentatie was een samenwerking tussen de SAS-Zomerschool55+ en de afdelingen van

de SAS. Tijdens de tentoonstelling werden ruim zestig werkstukken gepresenteerd in verschillende technieken, zoals olieverf, acryl, potloodtekening, aquarel, pentekening en speksteen bewerken. Een heel scala kortom!

Informatie over alle creatieve activiteiten

Na het inrichten van de ruimte om de kunstwerken zo goed mogelijk uit te laten komen, ging de presentatie om half twee van start. Vanaf het begin zat de loop er al goed in. Belangstellenden konden vragen stellen aan de gastvrouw van de Zomerschool55+ of aan de aanwezige docenten over alle ins en outs

van de verschillende activiteiten. Dat alles onder het genot van een drankje en iets lekkers. Ook werkten verschillende cursisten in de zaal aan hun werkstukken, zodat de bezoekers konden zien hoe iedereen creatief te werk gaat. Ook was er uitleg over de inhoud en de werkwijze tijdens de afzonderlijke creatieve SAS-cursussen.

Deze gezamenlijke presentatie was geslaagd. De deelnemers waren enthousiast en de toeloop van zestig bezoekers nodigt uit om deze creatieve presentatie zeker ook volgend jaar te organiseren.

Hans van den Berg



Isabel van Bijnen woont samen met haar man in Engelen. Na twintig jaar als docente Teken en Schilderen in 'De Engelenburcht' in Engelen heeft zij besloten te stoppen als docente. Een gesprek met haar vlak voor haar afscheid.

Hoe ben je er toe gekomen om docente Teken en Schilderen te worden?

We gaan even terug in de tijd... Isabel: 'Ik was kleuterleidster en tijdens mijn opleiding was het vak 'Teken' een verplicht vak. Ik tekende vaak op het bord, tot groot plezier van de kleuters! Later heb ik tien jaar lang lessen gevolgd bij Olav Koolen, docent in de toenmalige 'Muzerij'. Met hem gingen we als groep regelmatig naar België en Duitsland voor 'Schilderweken'. Ook heb ik nog een cursus 'Handarbeid Lager Onderwijs' gevolgd. Met al deze kennis ben ik als docente 'Teken en Schilderen' in Engelen aan de slag gegaan.'

Kun je iets vertellen over de invulling van jouw lessen?

'Een maal per maand had ik een groepsopdracht, dit met de achterliggende gedachte om de deelnemers te laten werken met materialen, die ze zelf nooit gebruiken. Bijvoorbeeld zacht pastelkrijt, pen en inkt of een afdruk met verf maken van een plantonderdeel, zoals een varenblad of het beschilderen van een steen. Ik heb dan geen voorbeeld voor ze, ze moeten er zelf mee aan de gang. Verder begeleid, adviseer ik de groep als ze met hun eigen werk bezig zijn. Dat is heel gevarieerd. Ook heb ik de groep wel eens uitgenodigd om in mijn tuin te komen tekenen of schilderen.'

Hoe was jouw groep deelnemers in Engelen samengesteld?

Isabel: 'Het is momenteel een 'hechte' groep. Natuurlijk zijn er in

'Ik ben een echte natuurgeek!'

de afgelopen jaren wisselingen geweest en er zijn ook deelnemers overleden. Maar er kwamen toch altijd weer nieuwe deelnemers bij. We schilderen in een gezellige sfeer. Het motto van de groep is 'Niks moet, alles mag!' De groepsleden noemden het wel eens 'hun therapie-middag': de deelnemers komen met een hoofd vol zorgen de cursusruimte binnen en ze gaan anderhalf uur later ontspannen de deur weer uit. Door die goede onderlinge sfeer was er ook zeker ruimte voor een traan en een lach!'

Heb je nog andere hobby's?

'Ik heb een grote tuin met veel vaste planten en een klein moestuintje en veel fruit. Tegenwoordig komt er ook een egeltje langs. Dat heb ik natuurlijk ook geschilderd! Deze mooie tuin dient dus ook als inspiratie voor mijn eigen werken en voor de groepsopdrachten. Ik schilder veel thuis, voornamelijk alles wat in de natuur te vinden is, te zien is. Ja, ik ben eigenlijk een echte natuurgeek! Verder geniet ik van mijn kleinkinderen en sinds kort zijn we overgrootouders geworden van ons eerste achterkleinkind.'

Waarom stop je nu met lesgeven?

'Ik word in september 90 jaar: een mooie leeftijd om te stoppen. Ik ben nu mantelzorger voor mijn man Nico, maar heb daar gelukkig veel hulp bij. Hij heeft ook jaren



Isabel van Bijnen

lang bij de SAS de cursus 'Boekbinden' gedaan en wij hebben samen, ik het schilderwerk en hij het inbinden, drie hele mooie boekjes gemaakt. Maar de groep gaat door, ik ga door, nu als deelnemer van de groep, want gelukkig hebben we een vervanger gevonden: Hans van den Berg, die ook docent is, neemt het stokje van me over. Daar ben ik heel blij mee.'

Op 28 juli hebben we, tijdens een gezellige middag met alle deelnemers en sommige oud-deelnemers afscheid van Isabel als docente genomen. Isabel; nogmaals bedankt voor je inspirerende inzet de afgelopen twintig jaar!

Namens het Bestuur van
SAS West-Engelen:
Diny Busser-Fiscalini

Marjan Klinkhamer: 'Biljarten is best hip, toch?'



COPD

Sinds een jaar of zestien is er bij Marjan longemfyseem, een vorm van COPD, geconstateerd. Dat betekent dat ze medicijnen, veelal puffjes, krijgt om voldoende zuurstof te hebben voor allerlei activiteiten. Marjan: 'Ik doe tweemaal per week fysiofitness om mijn conditie maximaal op peil te houden. Hierdoor heb ik nog een jaar of veertien lekker kunnen tennissen. Wel dubbelspel natuurlijk. Vorig jaar moest ik toegeven dat het echt niet meer ging. Na een lange servicegame duurde het veel te lang voordat ik weer op adem was. Dat is natuurlijk ook niet leuk voor de medespelers. Ik heb toen de knoop doorgehakt en heb afscheid genomen van de leuke leden van de 65-plusgroep die iedere morgen op de tennisbanen van Maaspoort zijn te vinden.'

Drempel

'Om me aan te melden bij de Stichting Actieve Senioren, moest ik wel een drempel over', vertelt ze. 'Hoevel ik zelf ook al een paar jaar met pensioen ben vond ik het toch lastig om bij een 'bejaardenclub' te gaan spelen. Biljarten is natuurlijk een sport die vooral door ouderen wordt beoefend. Maar het is ook best hip, toch?'

Inmiddels heeft ze het prima naar haar zin en kan ze veel leren van al die rotten-in-het-vak en ze is niet eens de jongste!

Marjan: 'Het is natuurlijk wel een mannenbolwerk, maar dat vind ik geen bezwaar en het is hier gezellig. Het spel onder de knie krijgen, daar gaat het mij om.'

Biljartspel

'Het is een hele klus om het biljarten weer op te pakken', vertelt Marjan. 'De sport is technisch en je moet goed kijken, denken en stoten. Hoe houd je de keu vast en hoe raak je de bal en wat voor effect geef je de bal?'

'We spelen altijd libre. Dat is de makkelijkste spelsoort met de minste beperkende regels. Met je ►

'Ieder heeft zijn eigen krijtje'

Als het éven kan fietst Marjan Klinkhamer drie keer per week van De Muntel naar het biljartcentrum aan de Maassingel in Oost. Sinds ze, tot haar grote spijt, niet meer kan tennissen, is ze gaan biljarten. Vooral omdat ze per se iets aan sport wil doen en in beweging wil blijven. Ze speelt nu bij de biljartclub van de SAS. Net zoals vroeger vindt ze het weer hartstikke leuk,

Vroeger

'Toen ik op de HBS zat in Arnhem gingen we wel eens biljarten in een militair tehuis, dat vlak bij onze school was. Als we dan een tussenuur hadden, waren er altijd wel militairen die ons het biljarten wilden leren. Het sloot soms zelfs aan

bij onze lessen op school. Bijvoorbeeld: de hoek van inval is de hoek van uitval! Ook met mijn vader en broers wilde ik wel eens een potje spelen. Met dit beetje baggage van het spel ben ik later in mijn stamcafé 'De Unie' aan het Kardinaal van Rossumplein weer gaan biljarten. Met een paar andere jonge mensen gaven we ons op bij de biljartvereniging aldaar. We vormden een gemengd team van drie vrouwen en twee mannen. Ook mijn man Ole deed mee en zelfs onze twee honden! Natuurlijk speelden we in de laagste klasse van de bond, maar we speelden wekelijks competitie tegen andere teams. Altijd in cafés in de omgeving en we hadden veel lol.'

speelbal moet je de andere twee ballen raken. Dat is een carambole. Dat klinkt heel simpel en dat is het op het eerste gezicht ook. Zo sprokkel je ook best wat punten bij elkaar, maar het gaat natuurlijk over meer punten halen. Wil je een paar caramboles achter elkaar maken, dan moet je bij elke stoot nadenken waar de ballen daarna terecht komen. Door het vaak te doen, krijg je vat op het spel.'

De SAS-biljartclub

Op maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag biljart Marjan bij de SAS-biljarters in Oost in het Biljartcentrum aan de Maassingel. Er staan vier tafels waarvan wij er twee bespelen. Marjan: 'In het begin kreeg ik vaak goedbedoelde adviezen van de mannen tegen ik speelde. Die weten natuurlijk ook allemaal meer dan ik. Maar de aanwijzingen zijn ook wel eens tegenstrijdig. Nu is dat minder. We spelen hier bij de SAS met elf

biljarters. Per middag speel ik meestal een of twee partijen. Het is open tot 4 uur en je komt en gaat wanneer je wil.'

Vrouwen welkom!

Het spreekt voor zich: Marjan vindt het leuk als ook andere vrouwen hun weg naar de SAS-biljartzaal weten te vinden en het biljarten willen leren. 'Mijn oproep is... Doe méé! Je bent welkom, zeker als je al een beetje biljartervaring hebt. Heb je die ervaring nog niet? Je kunt hier een keu lenen en er is altijd wel iemand bereid om je op weg te helpen. Ik had mijn eigen keu al. Dat speelt natuurlijk het beste omdat je daaraan gewend bent. En, oh ja, een eigen krijtje is heel belangrijk. Iedere biljarter krijgt anders. Dat krijtje laat je niet op tafel liggen en dat leg je opzij. Het krijtje van een ander leidt jou af. Het biljarten doe ik met groot plezier. Het vult natuurlijk een deel van mijn week, maar ik wil het



vooral ook heel graag goed leren. Inmiddels ben ik dús een actieve senior én een geoefende biljarter.'

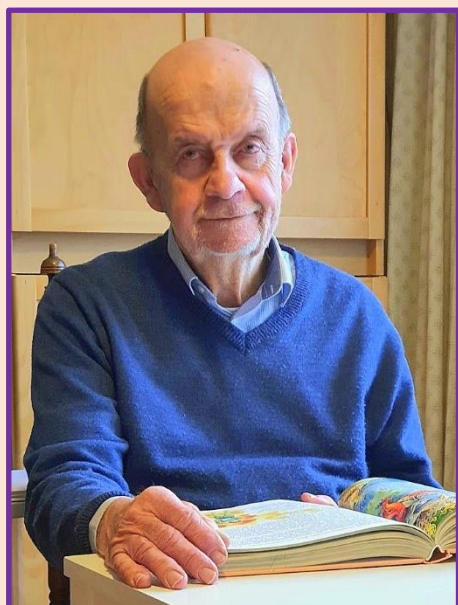
Meedoen?

Je kunt biljarten bij de SAS-biljartclub in het Biljartcentrum, Maassingel 474, elke maandag, woensdag en vrijdag van 12.00-16.30 uur. De kosten zijn slechts € 3,50 per maand. Informatie: W. Keller, 06-22333061, w.keller@ziggo.nl

Gabbie van der Kroef

Nie zu alt zum Deutschlernen: nooit te oud om Duits te leren!

Ik ben Bert van der Put en ik geef sinds 2009 lessen Duits, de laatste jaren ook voor de Stichting Actieve Senioren. Ik merk dat ik mede door mijn leeftijd (ik ben van 1941) andere middelen dan een tijd geleden



in moet zetten. Voor mij is niet snel meer een cursus toegankelijk. Ik voel mij min of meer genoodzaakt andere trainingsmogelijkheden te gebruiken. Geholpen door mijn inventiviteit en doorzettingsvermogen lukt het mij om modernere leermiddelen en creatieve manieren voor zo aantrekkelijk mogelijke lessen te realiseren. Zo gebruiken we nu een methode waarin tekst en werkboek in één werk geïntegreerd zijn. Voor de prijs hoeft u het niet te laten: € 27,95. Bij de aanschaf van afzonderlijke tekst- en werkboeken ben je vaak veel meer kwijt.

In het komende cursusjaar zal, naast uitbreiding van de conversatie, ook het culturele aspect van de Duitse taal aan bod komen. Mocht u, als lezer, hiervoor een goede tip hebben dan houd ik mij warm aanbevolen: hvanderput@ziggo.nl

Waar en wanneer mogelijk zal aan geheugentraining gedaan worden. We hebben hiervoor contact met Boris Nikolai Konrad als neuroloog verbonden aan het talentcentrum in Nijmegen. Hij schreef onder meer 'De Geheimen Van Ons Geheugen'.

Op 7 september heeft de eerste lesdag van dit najaar al plaatsgevonden. Dat er weer een mooi groepje deelnemers gestart is, toont aan dat men 'Nie zu alt ist zum Deutschlernen': men is nooit te oud om Duits te leren!

De SAS-cursus Duits vindt plaats op de eerste en derde woensdag van de maand van 9.30 tot 11.00 uur in de BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5. Kosten € 15,00 per maand. Informatie: marleen.petersvdh@home.nl

Bert van der Put

Herfstwoordzoeker

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

beukenootje	kaal
binnen	kastanjes
blaadjes	koud
boek	laarzen
boom	paddenstoel
bos	regen
bruin	regenjas
egel	rood
eikeltjes	struik
geel	thee
guur	vogels
haardvuur	wind
herfst	worm

De letters die overblijven vormen een zin...



Het aanbod van Franse cursussen in het najaar

Ben je deze zomer op vakantie in Frankrijk geweest en opnieuw tot de conclusie gekomen dat het misschien nog leuker was geweest als je wat meer met de Fransen zelf had kunnen praten? Wij hebben een oplossing! De Stichting Actieve Senioren biedt je de mogelijkheid om je Frans (nog) beter te leren spreken. We bieden dit najaar de volgende Franse cursussen aan.

Frans Gevorderden

Deze cursus is geschikt voor mensen die al een aantal jaar Frans hebben gehad op de middelbare school, maar bij wie de kennis wat is weggezakt. We werken met de methode 'Voyages 2 Nieuw'. Dit is een zogenaamde communicatieve

methode, waarin zowel de spreekvaardigheid als de grammatica uitgebreid aan bod komen.

Franse Conversatie Intermédiaire

Voor mensen die een redelijke kennis van het Frans hebben en regelmatig naar Frankrijk gaan. We werken met de methode 'Communication Progressive du Français'. We behandelen per les situaties uit het dagelijks leven, zoals telefoneren, praten over gezondheidsproblemen en mensen uitnodigen voor het diner. In iedere les herhalen we stukje grammatica.

Franse Conversatie Gevorderden

Voor mensen die al goed Frans spreken en hun Franse kennis willen on-

derhouden of uitbreiden. Voor deze cursus is een goede spreekvaardigheid vereist en gedegen kennis van de grammatica. Je krijgt les van een 'native speaker' (die ook perfect Nederlands spreekt).

Een beginnerscursus?

Momenteel is er geen beginnerscursus, maar die willen we wel graag starten. Heb je daarvoor interesse? Mail ons en vermeld ook welke dag en tijdstip je voorkeur hebben:

secre.zuid@sasdenbosch.nl

Bij voldoende aanmeldingen starten we dan een cursus die gaat werken met de methode 'Voyages 1 Nieuw'.

Zie ook ons aanbod op pagina 16.

Anneke van der Burg



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 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

Bingo en kienen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, tel. 073-6432147. Dinsdag 13.00-15.30 uur. Inschrijving € 0,75 per keer. € 6,00 voor 10 rondes. 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 bonnen-boekje. 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 Schöfferlaan 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 Schöfferlaan 3. Vrijdag 9.30-12.00 uur. € 7,00 per maand. Informatie: Henny van den Bogaard, tel. 06-41036254.

Taalplezier & Schrijfsin

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Woensdag 13.30-16.00 uur. Oktober tot en met april: € 105 voor de gehele cursus, 14 bijeenkomsten. Informatie: Gretha Goettsch, via www.sasdenbosch.nl

Tekenen en schilderen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 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 schilderen

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen. Schilderen en schetsen: Donderdag 14.00-16.00 uur. € 11,00 per maand. Informatie: Hans van den Berg, tel. 06-45110392.



West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Schilderen en schetsen. 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. Schilderen en schetsen: 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

Kijk voor de exacte startdata in het najaar op www.sasdenbosch.nl

**Stichting
Actieve
Senioren
's-Hertogenbosch**

Sportactiviteiten

Biljarten

Oost

Biljartcentrum, Maassingel 474,
Elke maandag, woensdag en
vrijdag van 12.00-16.30 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
Schöfferlaan 3. 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. 073-6217407.

Yoga

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan
Schöfferlaan 3. 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 najaar 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 Schöf-
ferlaan 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
Gevorderden, 13.30-14.45 uur.
Informatie: Isabelle Humblot,
tel. 06-49011206. Maandag:
Frans voor gevorderden, 15.00-
16.15 uur. Woensdag: Franse
Conversatie Intermediair, 11.15-
12.15 uur. Informatie: Anneke van
der Burg, tel. 06-40471597.
Prijs per cursus: € 15,00 per
maand. Cursussen starten op de
eerste maandag en eerste
woensdag in oktober. 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:
cespaanseles@gmail.com

Activiteiten najaar 2022

Peiling belangstelling voor sjoelen, bingo en een zangkoor

Meerdere locaties in 's-Hertogenbosch

Voor het nieuwe seizoen staan
enkele nieuwe activiteiten op stapel.
Wij willen graag in contact komen
met belangstellenden voor sjoelen.



Het sjoelen bieden we in ieder geval
in Zuid aan en mogelijk ook op
andere plekken in de stad. Voorts is
er het plan om in West te starten
met bingo.

Bovendien bieden we de mogelijk-
heid aan om onder leiding van een
ervaren zanger en dirigent samen te
gaan zingen; mogelijk resulteert dat
in een koor in oprichting.



Belangstellenden voor één of meer
van deze activiteiten kunnen dit
kenbaar te maken door een mail te
sturen naar info@sasdenbosch.nl
of bel naar tel. 06-57339972.

Vacatures

Op onze website staan meerdere
vacatures voor vrijwilligersfuncties
binnen de SAS. Onze organisatie
is onder meer op zoek naar:

- Een afdelingsvoorzitter voor
de activiteiten in de wijk Zuid.
- Een docent of een ervaren
vrijwilliger voor de cursus
Bloemschikken in Zuid.

Kijk voor de vacatures en functie-
profielen op www.sasdenbosch.nl