

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF

JANUARI 2023

WINTERNUMMER

DE SAS WENST U EEN GEZOND EN ACTIEF 2023!

Ons winteraanbod met weer véél verschillende cursussen!

**Onderzoek naar de kansen voor de SAS:
wat is er nodig om samen doelgericht te werken?**

DRIE-DIMENSIONALE KAARTEN MAKEN:

IEDERE WOENSDAG GOEDE WENSEN!



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: 2.000 exemplaren. Aan dit nummer werkten mee: Annelie Stevens, Carolijn van Capelleveen, Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg, Koosje de Leeuw en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 15 maart naar bovengenoemd mailadres. Het aprilnummer verschijnt begin april.

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

Bij de voorpagina

De deelnemers aan de SAS-cursus 3D-kaarten maken komen iedere woensdagmorgen bijeen in de Brede Bos-sche School De Hambaken. De decembermaand stond in het teken van het maken van sfeervolle Kerstkaarten.

Foto: Gabbie van der Kroef

Kennismaking met onze nieuwe voorzitter: Annelie Stevens

'Als we niet nadenken over de toekomst van de SAS, dan overkomt die toekomst ons'

Ze gaat bijna wekelijks naar de film, ze leest vooral thrillers en ze heeft brede bestuurlijke ervaring. In haar werkzame leven was Annelie Stevens onder meer directeur bij kinderdagverblijven, welzijnsorganisaties en uiteindelijk bij de GGD Brabant Zuidoost. In 2017 ging ze met pensioen. Een vriendin, docente bij de SAS, wees haar op de vacature van voorzitter van onze stichting. Na meerdere gesprekken met bestuursleden heeft Annelie haar interesse voor het voorzitterschap voorgelegd aan het bestuur. Sinds half november is ze onze voorzitter. Annelie wil graag aan de slag met de toekomst van de SAS. Ze wil dat doen samen met het bestuur, de afdelingen, docenten en de vrijwilligers van de SAS-Zomerschool55+. Annelie: Onze grootste uitdaging is om nieuwe senioren te vinden als deelnemers, docenten en vrijwilligers. Daarvoor zijn, denk ik, nieuwe activiteiten nodig naast het prachtige cursusaanbod dat de SAS al heeft. Samen met wie dat ook wil, wil ik stappen zetten om ons activiteitenaanbod te verbreden. Toekomstgericht. Daarvoor ga ik mij graag inzetten!

Een tip van haar bioscoopmaatje

Annelie Stevens is geboren in de Limburgse Oostelijke Mijnstreek en ze is na haar jeugd verhuisd naar Brabant. Sinds 1980 woont ze in onze stad.

'Eerlijk gezegd kende ik de SAS vaag. Mijn vroegere buurvrouw en 'bioscoopmaatje' Keetje Linder is docente voor de SAS. Zij begeleidt een cursus schilderen en schetsen in Engelen. Zij vertelde mij wel regelmatig over de SAS. De afgelopen zomer informeerde ze mij dat de SAS een nieuwe voorzitter zocht. Ik ben dit jaar uitstekend opgeknapt na een hartoperatie en Keetje vertelde mij dat er bij de SAS best wel wat te doen is. Dat laatste triggerde mij om contact te zoeken met de SAS.'

Opgeknapt

In mei 2017 is Annelie gestopt met werken. De jaren die volgden stonden voor een groot deel in het teken van haar hartproblemen. In 2013 ontdekte de cardioloog dat Annelie een erfelijke hartafwijking heeft: 'Ik was dikwijls kortademig en ik moest bij inspanningen vaak naar lucht happen. Om een lang verhaal kort te maken: eerst kreeg

ik medicijnen en uiteindelijk ben ik tijdens de pandemie in 2020 geopereerd. Er is een stukje van mijn hart weggesneden. Wonderwel ben ik daarna meer dan goed opgeknapt. Eerst moest ik mij in acht nemen bij allerlei inspanningen. En nu kan ik weer tien kilometer wandelen. Heel merkwaardig. Het fijne is dat ik opeens weer zin heb in van alles: reizen, op vakantie gaan én ook zin in vrijwilligerswerk.'

Betrokken bij de samenleving

Annelie is geen handvaardige actieve senior: 'Met alle respect voor alle deelnemers aan de vele creatieve SAS-activiteiten: voor mijzelf is actief zijn vooral dat ik betrokken ben bij mijn omgeving. En dat ik binnen mijn mogelijkheden een bijdrage lever aan de maatschappij. Ik ben niet geneigd om aan een tekenclub te gaan meedoen. Wel ga ik bijna wekelijks naar de film, dat verzet mijn gedachten.'

De SAS inspireert

Annelie is bevlogen als ze over de SAS praat: 'Tijdens de eerste gesprekken met Ton Verhaeg, de secretaris, ontdekte ik dat er echt iets te doen is binnen de SAS.'



Annelie Stevens.

‘Daardoor werd ik enthousiast. De SAS heeft meerdere uitdagingen. Zoals de werving van docenten, het organiseren van nieuwe activiteiten en het versterken van de samenwerking tussen het bestuur en de afdelingen in de stad. Ik merkte dat er binnen de SAS veel enthousiasme is en dat de activiteiten na de pandemie weer redelijk goed draaien. Dat inspireert mij. Uit mijn ervaring met andere organisaties weet ik dat ook als een organisatie het goed doet en staat als een huis, je tóch moet nadenken over de toekomst. Dat geldt, vind ik, ook voor de SAS. Ook wij mogen nadenken over onze toekomst. Een voorbeeld: ik denk dat het zinvol is om nieuwe vrijwilligers te vinden. Niet alleen docenten voor de al bestaande cursussen. We mogen ook docenten werven voor nieuw te ontwikkelen cursussen en activiteiten. Het initiatief voor die aanpak mag komen van ons bestuur. Samen wil ik stappen zetten om ons activiteitenaanbod te verbreden. Zodat we ook jongere senioren werven als deelnemers.’

Aanbod voor oudere en ook voor jongere senioren

Haar indrukken van de SAS zijn positief. Tegelijkertijd wil Annelie vooruit kijken: ‘Als je nu niet nadenkt over de toekomst, dan overkomt het je. Veel vrijwilligers in de SAS zijn al op leeftijd. Daar is niets mis mee; maar lukt het ons ook om jongere senioren, die net met pensioen zijn, te werven als deelnemers, als vrijwilligers of docenten? Mijn indruk is dat ons huidige activiteitenaanbod vooral is afgestemd op de oudere senioren. We geven bijvoorbeeld geen cursus fotoshappen of fotograferen met een smartphone. Terwijl daar misschien wel behoefte is bij de jongere senioren. Of een cursus over het maken van fotoboeken van vakantie-reizen of van je kleinkinderen.’

Samenwerking met andere seniorenorganisaties in de stad

‘Bij het ontwikkelen van nieuwe activiteiten vind ik het zinvol om als SAS contact te zoeken met andere organisaties, die activiteiten organiseren die aantrekkelijk zijn

voor senioren. Zoals bijvoorbeeld de Kring Vrienden van 's-Hertogenbosch. Daar zijn vooral senioren actief als vrijwilliger. Waar en hoe kunnen we als SAS samenwerken met andere organisaties, zodat we ons aanbod kunnen vergroten? En hoe kunnen we samen onze bekendheid bij ouderen in onze stad vergroten? Dit alles is zeker een onderwerp van gesprek voor het SAS-bestuur. Dan volgt dan de vraag: wat betekent de rol van het bestuur en de rol van de afdelingen? We kunnen alleen samen de SAS toekomstgericht maken!’

Kwesties aan de orde stellen

De rol van de voorzitter is, volgens Annelie, dat zij nadenkt en samen met het Dagelijks Bestuur vragen en kwesties aan de orde stelt: ‘Ik wil graag in gesprek met mensen die een rol kunnen spelen bij ons aanbod en bij onze toekomst. Hoe gaan we dat gaan doen? Samen! Het rapport van de Commissie Onderzoek & Ontwikkeling helpt daar zeker bij (pagina 4). Dan gaat het over: welke nieuwe activiteiten kunnen we ontwikkelen? Welke vrijwilligers zijn daarvoor nodig? Hoe werken we goed samen? Wie is waarvoor verantwoordelijk? En wat betekent dit voor ons bestuur en onze communicatie? Hierover gaan we samen in gesprek en aan de slag!’

Waardevol

‘De SAS vormt natuurlijk een heel waardevol netwerk in onze stad. In deze tijd, waar ontmoeten soms lastig is vanwege allerlei verschillende ideeën over de wereld, is het heel erg belangrijk dat mensen samenkomen in een cursus of activiteit. In de SAS kunnen senioren elkaar ontmoeten zonder onderscheid, ook al is de een gevaccineerd en de ander niet. We maken een sfeer, waarin actieve mensen elkaar kunnen blijven zien. En waar ze zinvolle dingen kunnen doen. De SAS is dus heel nuttig en waardevol binnen onze stad.’

Gabbie van der Kroef

Het doelgericht samenwerken kan beter: aanbevelingen voor goede besluitvorming, draagvlak en een positieve werksfeer

Eind oktober ontvingen het Dagelijks Bestuur en het Algemeen Bestuur van de SAS een bijzonder advies: het verslag van de Werkgroep Onderzoek & Ontwikkeling. Het bestuur heeft in het voorjaar 2022 ingestemd met het voorstel van deze werkgroep: maak een analyse hoe de SAS beter besluiten kan nemen, over de stijl van besturen en het werken richting de toekomst.

De schrijvers van het adviesrapport, John de Roij en Ton Kreemers, vertellen over hun onderzoek en hun adviezen: 'Alle SAS-vrijwilligers zetten zich in voor het doel van de SAS: het stimuleren en organiseren van toegankelijke activiteiten op sociaal cultureel gebied voor senioren. In hun verslag maken de twee adviseurs duidelijk wat er beter kan binnen de SAS, inclusief aanbevelingen voor de samenwerking tussen het bestuur en de afdelingen, meer draagkracht binnen de SAS en een positieve werksfeer.'

Onderzoek in opdracht van het SAS-bestuur

De aanbevelingen komen overigens niet ongevraagd. John en Ton hebben in opdracht van het SAS-bestuur interviews gehouden met vrijwel alle bestuursleden en de oud-voorzitter. De voorzitters, secretarissen en penningmeesters van de afdelingen en de SAS-Zomerschool55+ hebben bovendien een bijdrage geleverd aan een sterkte-zwakteanalyse voor de SAS. Een korte selectie uit die analyse staat op deze twee bladzijden.

Werkgroep Onderzoek & Ontwikkeling

De twee adviseurs zijn al vorig jaar in contact gekomen met de SAS. Opmerkelijk: beiden via een advertentie. John: 'Halverwege 2021 stond er een advertentie in 'De Bossche Omroep' met een oproep van de SAS: 'Vrijwilligers gezocht'. Ik heb daarop gereageerd en in september vorig jaar heb ik mij aangemeld voor de nieuwe Werkgroep Onderzoek & Ontwikkeling. De afgelopen tien jaar hield ik mij bezig met het organiseren van vrijwilligersactiviteiten en juist daarom ben ik gaan meedoen aan de Werkgroep O&O. We zijn in eerste instantie aan de slag gegaan met de vraag welke nieuwe activiteiten we vanuit de SAS kunnen organiseren voor senioren.'

Ton: 'Ik ben in 2020 gepensioneerd en ik zocht vrijwilligerswerk dat past bij mijn achtergrond als HRM-projectleider. Ik werkte als zzp'er en ik voerde opdrachten rond personeelswerk. Ik heb vorig jaar gereageerd op een SAS-advertentie 'Voorzitter gezocht'. Niet omdat ik interesse had in die functie, maar omdat ik dacht: misschien kan ik de SAS adviseren.'

Ton: 'Uiteindelijk leidde ons contact met de SAS tot een voorstel voor een organisatieonderzoek. Het bestuur stemde hiermee in. Deels omdat hen niet duidelijk was wat het bestuur zelf kon doen om de bestuurlijke en organisatorische vragen binnen de SAS op te lossen. Wij mochten dat gaan onderzoeken.'

Presentatie tijdens de vrijwilligersdag

John: 'We zijn aan de slag gegaan met interviews, de sterkte-zwakteanalyse en een tussentijdse presentatie tijdens de SAS-vrijwilligersdag in augustus. Het verslag dat er nu ligt, is de uitkomst van ons onderzoek. Wat ons opviel, is dat veel bestuursleden de SAS niet echt zien als een organisatie, maar als een netwerk van afdelingen en activiteiten. De SAS is ruim tien jaar geleden ontstaan vanuit welzijnsorganisatie Divers. Destijds met een grote zelfstandigheid voor de afdelin-

Uit de sterkte-zwakteanalyse van de SAS...

Sterke punten van de SAS

- Er is een breed cursusaanbod van activiteiten.
- De sfeer binnen de cursussen is goed.
- De docenten zijn gemotiveerd.
- Ons aanbod is laagdrempelig voor senioren.
- De kosten voor de cursussen zijn beperkt.
- De deelnemers bouwen een onderlinge band op.
- De SAS-Zomerschool55+ is jaarlijks een succes.
- De organisatie van de Zomerschool is prima!
- De Zomerschool biedt een breed aanbod van nieuwe activiteiten voor 55-plussers in de stad.
- Veel waardering bij deelnemers voor het aanbod.
- De SAS is een plek om elkaar te ontmoeten!
- De SAS is een middel tegen vereenzaming.
- Gebruik online inschrijving en online betalen.

Zwakke of verbeterpunten van de SAS

- De SAS mag bekender worden bij senioren.
- De communicatie binnen de SAS kan beter.
- We werken binnen de SAS soms langs elkaar.
- Soms is het beter om gesprekken te voeren in plaats van per mail overeenstemming te zoeken.
- Niet alle senioren kunnen digitaal werken; de betalingen lopen daardoor niet altijd vlekkeloos.
- De taakverdeling tussen het bestuur en de afdelingen is niet altijd duidelijk.
- We kunnen meer doen aan het ontwikkelen van nieuwe activiteiten.



John de Roij (links) en Ton Kreemers presenteerden in augustus bij de Vrijwilligersdag de aanpak van hun onderzoek naar de werkwijze binnen de SAS.

gen in de buurten. Sommige bestuursleden houden graag vast aan de zelfstandigheid van de afdelingen, terwijl anderen de SAS liever zien als één club met een centraal bestuur. Om goed te kunnen samenwerken zijn daarom volgens ons betere afspraken nodig over de rolverdeling tussen de afdelingen en het bestuur.'

Ton: 'Sommige bestuursleden vonden dat, naast de eerder vastgestelde veranderingen in 2020, er ook meer duidelijkheid moest komen over waar de SAS voor staat. Maar we hoorden ook reacties als 'waarom veranderen, het gaat toch goed?'

Het bestuur daarentegen wil graag méér samenwerking met de afdelingen inclusief de SAS-Zomerschool-55+ om zo toekomst gericht te kunnen werken.'

John legt uit waarom hij het toekomst gericht denken nodig vindt: 'We zien dat de deelnemers aan de activiteiten steeds ouder worden: de SAS vergrijsst. Er zijn nog weinig 'jongere' senioren, de groep van net-

gepensioneerden, die meedoen. De SAS mag haar activiteiten aanbod daarom uitbreiden om die nieuwe groep van net-gepensioneerden erbij te betrekken.'

Seniorenactiviteiten in de Maaspoort

John: 'Een andere aanbeveling is: zoek 'aansluiting' bij bestaande initiatieven in onze stad. In de Maaspoort bijvoorbeeld zijn er nu weinig SAS-activiteiten. Ik woon zelf in die wijk en ik heb contact gezocht met de Wijkraad. Die heeft toegezegd met ons te willen afstemmen welke activiteiten voor senioren wenselijk zijn in deze wijk. Vervolgens zijn alle ouderenorganisaties aangeschreven. Zo zie je maar: het is een kwestie van bestuurlijke samenwerking om nieuwe activiteiten te ontwikkelen. Door een wisseling in het bestuur van de Wijkraad is onze samenwerking helaas nog niet van de grond gekomen. Maar het is zinvol om vanuit de SAS met de Wijkraad nog eens te kijken naar de vraag 'hoe kunnen we elkaar steunen?'. Zo'n aanpak mag leiden tot meer activiteiten voor jongere en oudere senioren. Dat kan in de Maaspoort, maar ook elders in de stad.'

Uit de sterkte-zwakteanalyse van de SAS...

De kansen in de toekomst voor de SAS

- Verbreden van het cursusaanbod.
- Nieuwe activiteiten voor brede groep senioren.
- Meer samenwerken met andere seniorenorganisaties in de stad.
- Meer aandacht op sociale media, zodat de SAS meer bekend wordt: dat helpt wellicht bij de werving van vrijwilligers.
- Betere publiciteit, met meer bekendheid.

De bedreigingen voor de SAS

- Vergrijzing van vrijwilligers en deelnemers.
- Te weinig aanwas van nieuwe vrijwilligers.
- Blijven de deelnemers financieel in staat om te blijven meedoen aan de cursussen?
- De financiële positie van senioren verslechtert.

Hoe nu verder?

Het SAS-bestuur heeft in november afgesproken om aan de hand van het rapport in februari verdere afspraken te maken over hun vervolgstappen. Ton is bij dat overleg betrokken en is graag bereid om het bestuur verder te adviseren. Ton: 'Wij denken dat er ook scholing en begeleiding nodig is om de samenwerking in het bestuur te versterken.' John en Ton vinden vrijwilligerswerk niet vrijblijvend: 'Daarom dient ieders taak helder te zijn. Waarbij het bestuur aandacht besteedt aan ieders bijdrage. Zodat iedereen met plezier haar of zijn taak kan uitvoeren.'

Gabbie van der Kroef

Heb je interesse in het verslag van de Werkgroep O&O? Stuur dan een mail naar onze secretaris Ton Verhaeg: info@sasdenbosch.nl

Ook senioren ontkomen er niet aan: tegenwoordig moet je zaken met de overheid steeds vaker digitaal regelen. Een loket om even langs te gaan is niet meer vanzelfsprekend. Maar niet iedereen is even handig met de computer. En dat is begrijpelijk. Daarom kun je in alle bibliotheekvestigingen van Huis73 terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid. Bijvoorbeeld in de stadsbibliotheek aan de Hinthamerstraat 72-74.



Foto: Angeline Swinkels.

Hulp bij zaken regelen via de digitale overheid

De geschoolde medewerkers van Huis73 helpen je op weg met persoonlijke vragen over o.a. DigiD, belastingen en toeslagen, AOW, werk en uitkering, zorg en zelfs verkeersboetes. Een afspraak maken bij de gemeente of hulp bij digitaal parkeren? Bij het Informatiepunt Digitale Overheid denken ze graag met je mee. Medewerkers ondersteunen je bij het scheppen van overzicht en geven informatie om je op weg te helpen. Ook kunnen ze je doorverwijzen naar een gespecialiseerde organisatie: er wordt dan altijd een afspraak gemaakt en verteld wat je daarvoor precies mee moet nemen. Het Informatiepunt Digitale Overheid is gratis. Je kunt er gewoon binnenlopen en je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek.

Veel gestelde hulpvragen

Margo Kwinten, projectleider van het Informatiepunt: 'Vooral het aanvragen en activeren van een DigiD is een veel gestelde hulpvraag. Net zoals hulp bij het invullen van een gezondheidsverklaring voor het verlengen van een rijbewijs. Maar ook vragen over het invullen van belastingformulieren en huurtoeslag zijn populair.'

Cursussen om je digitale vaardigheden te versterken

Senioren die het Informatiepunt Digitale Overheid bezoeken, willen vaak ook zelf beter worden in het omgaan met de computer. Bij Huis73 zijn er verschillende gratis computercursussen en wekelijkse inloopspreekuren voor iedereen met alledaagse vragen over computer, tablet of smartphone. Voor meer informatie kun je bellen

of mailen met Annika Verhallen via annikaverhallen@huis73.nl of via 073 -680 2923.

Je vindt het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheken van 's-Hertogenbosch, Rosmalen, Vught, Boxtel, Berlicum en Sint Michielsgestel. Kijk voor meer informatie en openingstijden op www.huis73.nl/meedoen.

Carolijn van Capelleveen, Huis73

Informatiepunt Digitale Overheid

HUIS73
VOOR BIBLIOTHEEK EN CULTUUR

Ook met de overheid regel je zaken steeds vaker digitaal. Kun je wel wat digitale hulp gebruiken of ken je iemand die hulp nodig heeft? Kom dan langs in de Bibliotheek. Bij het Informatiepunt helpen we je op weg. Wij denken met je mee en geven je informatie zodat je verder kunt. Wij kunnen ook een afspraak voor je maken met een organisatie die je verder helpt. Je vindt het informatiepunt bij elke bibliotheek in de regio. Via 06-15666324 kun je op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur ook appen om een afspraak te maken met het Informatiepunt.

Ontdek de mogelijkheden van jouw computer

De cursus Klik & Tik helpt je gebruik te maken van de mogelijkheden van de computer. Je leert bijvoorbeeld websites te bekijken, e-mails te schrijven en hoe je bestanden kunt downloaden. Je werkt in jouw eigen tempo, op een laptop van de bibliotheek of op je eigen laptop of tablet.

Meedoen?

Deelname is gratis. Je moet je wel van te voren aanmelden. Zie de adressen op deze pagina.

Legpuzzel

Terwijl ik bezig was met het inrichten van onze tentoonstelling, kwam zij naar mij toe. Zij begroette mij en vroeg of ik tijd had om even met haar te praten. Als cursiste was zij de grappenmaakster van de groep en had vaak een kwinkslag op het juiste moment... maar nu leek ze ernstig. Zij keek mij door-dringend aan en ik voelde gelijk dat zij mij iets belangrijks had te zeggen. 'Je moet het me maar niet kwalijk nemen dat ik je met mijn vraag overval, maar de tijd dringt en ik wilde het jou als eerste vertellen', zei ze. 'Dat klinkt nogal ernstig', antwoordde ik. Ik wist dat ze kampte met hartproblemen en regelmatig voor onderzoek naar het UMC moest. 'Ik zal maar met de deur in huis vallen: ik ga euthanasie doen, ik heb alles al gepland. Het gaat binnenkort gebeuren', zei ze. 'Maar je mag het niet aan de groep vertellen, want dat wil ik zelf doen'. De schok van haar voornemen had mij zichtbaar geraakt.

Ik kende haar als een heel creatieve vrouw, die van niets iets moois kon maken. Zij was altijd bezig met stofjes, frutseltjes en verf. Wat er dan tevoorschijn kwam was kleurrijk en bijzonder, weliswaar wat naïef, maar dat stoorde meestal niet. Zij woonde alleen en om de eenzaamheid te verdrijven, deed ze mee aan allerlei activiteiten die de leegheid opvulden, zoals Zumba-dansen en schilderen. Ook bij de SAS-Zomerschool was ze vaak van de partij. Zij had weinig contact met haar kinderen en kleinkinderen en daar leed zij zichtbaar onder. Als ik vroeg, waarom ze hen zo weinig zag, zei ze: 'Ze hebben het zo druk met hun eigen leven en dan wil ik hen niet lastigvallen.'

De laatste tijd was ze met een schilderijtje bezig dat er uitzag als een legpuzzel. Alle stukjes waren omlijnd en ingekleurd op een enkel deel na. Het geheel zag er mooi uit, het stelde een vrouw voor in een ronde omlijsting. Het hart ontbrak nog.'



Haar verhaal vervolgend, vertelde ze mij, dat ze de laatste tijd bang was om te vallen. Dat was haar al een paar keer overkomen met de fiets. Gelukkig liep dat op wat schaafwonden na goed af, maar de angst om daar op straat te liggen en buiten bewustzijn te raken, zag zij als een zwaard van Damocles boven zich hangen. Het idee om als een kasplantje verder te leven, heeft haar doen besluiten om het heft in eigen hand te nemen. Zij had haar laatste puzzelstukje gevonden.

Tekst en tekening: Hans van den Berg

Vacature: gezocht docent handvaardigheid

Wij zoeken een enthousiaste vrijwilliger, die de cursus handvaardigheid op de dinsdagmiddag in het SCC De Helftheuvel wil gaan begeleiden. Deze groep wordt nu nog geleid door een vrijwilligster, die de leeftijd van 80 jaar al gepasseerd is. Als zij besluit om te gaan stoppen, zou de groep uiteenvallen en dat willen we voorkomen door deze oproep!



De groep houdt zich bezig met het maken van driedimensionale kaarten. Er is ruimte om te breien en te haken. Voor de groep staat elkaar ontmoeten en gezellig samenzijn voorop. Ons motto is: 'Alles mag, niets moet!' Wil je deze groep begeleiden, meld je aan via: secre.westengelen@sasdenbosch.nl De SAS-afdeling West-Engelen hoopt op een reactie van u!

Gedichten nodigen uit tot gesprekken tussen mensen

De Poëzieweek vindt elk jaar plaats in Nederland en Vlaanderen. Van 26 januari tot en 1 februari kun je op verschillende locaties en in de media volop genieten van gedichten, zie de agenda op www.poezieweek.com. Het thema van de Poëzieweek 2023 is vriendschap.



Vriendschap: het thema van de Poëzieweek

Poëziegeschenk

Vriendschap. Een mooi en belangrijk thema voor alle leeftijden. Miriam Van hee (Gent, 1952) en Hester Knibbe (Harderwijk, 1946) schrijven samen het Poëziegeschenk over vriendschap. Behalve collega-dichters zijn ze ook beste vriendinnen. Het geschenk is eind januari bij de opening van de Poëzieweek verkrijgbaar bij de aankoop van een boek.

Stilstaan bij vriendschap

Het thema is meteen ook een uitnodiging stil te staan bij de vriendschappen die er in je leven zijn of zijn geweest. Of om te filosoferen over het belang van vriendschap. Gedichten nodigen gemakkelijk uit tot nadenken of tot een gesprek, bijvoorbeeld over wat echte vrienden voor elkaar doen.



Toon Hermans (1916 -2000) schreef het gedicht 'Vriend'. Veel mensen kennen het, omdat vooral de eerste regels van het gedicht weleens worden geciteerd. Het begint zo:

'Je hebt iemand nodig
stil en oprecht
die als het erop aan komt
voor je bidt of voor je vecht.'

Erik van Os (1963) schreef een parodie op het gedicht van Toon Hermans met de titel 'Vriendin'. Dat gedicht begint zo:

'Je hebt iemand nodig
stil en oprecht
die als je wat nieuws draagt
onmiddellijk zegt:
Best een leuk ding,
maar jou staat het niet echt.'

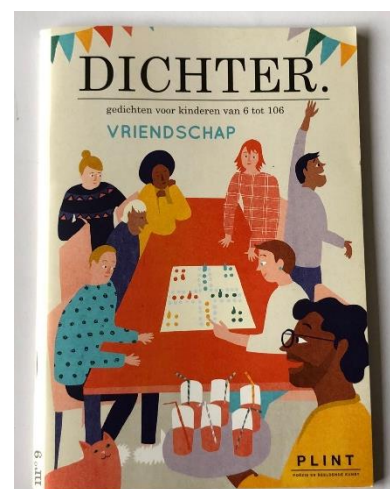
In gesprek over vriendschap

Toen ik aan mensen in mijn buurt vroeg naar hun vrienden noemden sommigen ook huisdieren. Daar had ik niet meteen aan gedacht. 'Vrienden voor even en vrienden voor het leven', dat vond ik mooi gezegd. Vaak hoorden vrienden bij een bepaalde periode in het leven of bij een activiteit. Iemand vertelde over hoe fijn het was dat hij op een reünie van school een jeugdvriend had teruggevonden. Ook was er verdriet om gestorven vrienden. Praten over vriendschap roept snel allerlei gevoelens op en is daarom ook een geschikt onderwerp om over te lezen en te schrijven. Dat kan binnenkort ook bij de SAS!

Schrijfworkshop

Als je wilt schrijven, dan ben je van harte welkom in de schrijfworkshop 'Portret van een vriendschap'. Ik geef de workshop voor de SAS op de laatste middag van

de Poëzieweek, op 1 februari in Wijkgebouw 'De Slinger. Kijk voor meer informatie en aanmelding op www.sasdenbosch.nl.



Leestips

Bloemlezingen zoals bijvoorbeeld: 'Vriendschap - gedichten voor vrienden', uitgever Rainbow Essentials of 'Vriendschap', thema nr. 9 van 'Dichter.', een uitgave van Plint Eindhoven.

Expositie

De cursus 'Dichter op de koffie' verzorg ik dit jaar in Rosmalen. De cursisten presenteren hun verse gedichten op dinsdag 31 januari bij HEVO in de Tulpstraat. De expositie is te zien tot circa half februari. Kijk voor de juiste informatie s.v.p. tegen die tijd op www.hevorosmalen.nl of www.schrijftotaal.nl.

Graag tot ziens in de Week van de Poëzie!

Gretha Goettsch



Vriendschappen: de spiegels van het leven

Vriendschappen kleuren voor mij het leven. Elke vriendschap heeft iets bijzonders, een eigenheid. Vaak gerelateerd aan de tijd waarin ze ontstonden. Samen met de ander je jonge jaren opnieuw beleven. Lachen om de verhalen van onze jeugd. De rituelen voordat we uitgingen, de eindeloze rij bessenjenever en de perikelen rond vriendjes.

Jeugdvriendschappen zijn onvergetelijk en lopen mee in het leven. Ook vanuit het werk zijn er vriendschappen, sommigen dateren uit de tijd zonder computers, een tijd van handgeschreven brieven en faxen. We zijn elkaars wel en wee blijven volgen. Af en toe drinken we een wijntje en houden het verleden levend. Ook na mijn laatste baan lopen er vriendschappen door. In deze na-werktijd zien we elkaar met enige regelmaat en kijken dan met veel plezier terug in de tijd. Aanpakken was vanzelfsprekend, samen de schouders ergens onderzetten maar wel met eindeloos veel humor. Toen en nu nog steeds.

Voor mij is ook de liefde voor muziek een bron van vriendschap. Samen in een koor zingen, concerten bezoeken. We bespreken de dissonanten van het lijf. En we mopperen dat we de hoge C niet

meer zo vlot kunnen halen. We constateren dat we op deze gevorderde leeftijd het levenslied een octaaf lager moeten zingen.

En ook activiteiten binnen de SAS leveren leuke momenten en vriendschappen op. Het is in deze leeftijdsfase anders: je hebt meer tijd voor vakantie en ontspanning, maar ook tijd om een nieuwe hobby of vrijwilligerswerk aan te pakken. Zo ben ik gaan schrijven, doe aan yoga en ik ben gastvrouw bij de SAS-Zomerschool55+. Sommigen gaan veel vrijwilligerswerk doen, anderen meer gefaseerd in het jaar. In welke vorm je dat ook doet: je ontmoet er nieuwe mensen, het brengt je veel. Ook in deze periode, de tijd waarin het in de wereld onrustig is. Vaak gaat dat om grote zaken, waar je zelf niets aan kunt doen. Het zijn dan de kleine dingen, zoals samen een bakje koffie op de markt drinken of elkaar een appje sturen, die echt het verschil maken en die jou je gedachten laten verzetten.

Vriendschappen geven energie. Het naar elkaar omkijken als het minder gaat. Elkaar scherp houden! Vriendschappen zijn de spiegels van het leven.

Koosje de Leeuw

Taalplezier & Schrijfszin: een nieuwe minicursus

Steeds meer mensen ontdekken dat autobiografisch en creatief schrijven een fijne vrijetijdsbesteding is. Het schrijven werkt als hersengymnastiek, het vergroot je concentratie en schrijven kan ook een helende werking hebben, zonder dat het therapie is. Kortom schrijven is gezond. Daarbij is schrijven in een groep een prettige en productieve manier om bezig te zijn met wat er in je omgaat.

De cursus 'Taalplezier & Schrijfszin' bestaat sinds voorjaar 2019 en is ontstaan als vervolg op het poëzieproject 'Dichter op de kof-fie'. Elke bijeenkomst lezen en schrijven we gedichten of echt korte verhalen over alle facetten van het leven.

De doorgaande groep bestaat uit acht deelnemers en er komt niet zo vaak een plaats vrij. Daarom start in februari een tweede groep. Het aanbod nu is een minicursus, voor wie (opnieuw) wil proeven van autobiografisch en creatief schrijven.



De cursus omvat vijf bijeenkomsten in de periode februari tot en met april en vindt plaats in Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferslaan 3, telkens op woensdag van 13.30 tot 16.00 uur. De kosten bedragen € 37,50. Informatie: Gretha Goettsch, inschrijven graag voor 1 februari via www.sasdenbosch.nl

Gretha Goettsch

De SAS is één van tien seniorenorganisaties uit onze gemeente die deel uitmaken van het Seniorenplatform. Een platform dat de belangen van alle seniorenorganisaties en daarmee van de senioren wil behartigen. Het begin van het nieuwe jaar is een mooi moment om terug te kijken: wat hebben we gedaan in 2022 en was dat succesvol?



Het Seniorenplatform 's-Hertogenbosch geeft gevraagd en ongevraagd advies aan de gemeente en soms ook een aardigheidje voor u, als deelnemer



Seniorenplatform
s-Hertogenbosch

Wij, de contactpersonen van de tien Bossche seniorenorganisaties, zitten ongeveer elke maand met elkaar om tafel: belangrijk om elkaar goed te leren kennen, elkaar te informeren en om ervaringen uit te wisselen. Maar een platform doet meer als met elkaar ervaringen uitwisselen: we kijken vooral naar het seniorenbeleid in de gemeente en proberen daar mede sturing aan te geven door vragen te stellen, ons 'te bemoeien' met voorstellen vanuit de ambtenaren en door vast te stellen waar wij denken dat er nog hiaten zijn. Klinkt misschien wat ver van uw bed, maar eigenlijk is het heel dichtbij!

Seniorenvervoer

Zo hebben we ons bezig gehouden met het vervoer voor senioren in onze stad: hoe kun je vlot vanuit je huis met het openbaar vervoer of met gespecialiseerd seniorenvervoer op de plekken komen waar je wil of moet zijn? Of dat nu is om boodschappen te doen, een vriend op te zoeken, deel te nemen aan een activiteit of om een noodzakelijk ziekenhuisbezoek af te leggen. Hoe zit dat met de vervoersmogelijkheden van senioren vanuit de verschillende dorpen en wijken van de gemeente én wat kan of moet daar nog aan verbeterd

worden? In ieder geval moet het seniorenvervoer – in welke vorm dan ook – makkelijk bereikbaar zijn. Het Seniorenplatform heeft daarom bij de gemeente gepleit voor een handige overzichtsfolder met alle vervoersmogelijkheden vanuit de verschillende dorpen en wijken binnen 's-Hertogenbosch. De folders liggen nu in alle wijkcentra, buurthuizen en natuurlijk in de bibliotheek.

We hebben voorts contact met de Seniorenbus en ondersteunen de aanvraag voor het 'automaatje', een manier om ook op tijden dat de Seniorenbus niet rijdt, toch op pad te kunnen.

Bijna alles digitaal

Het Seniorenplatform houdt zich ook bezig met wat de steeds maar groeiende digitalisering betekent voor senioren. U ontdekt vast ook elke dag dat steeds vaker een beroep wordt gedaan op uw digitale kennis: u kunt bijna niet meer zonder mobiele telefoon of een computer. Zo dwingt de overheid u om zaken digitaal te regelen en dat doet ook uw zorgverzekering, uw huisarts, het lijfblad waarop u al jaren bent geabonneerd. Zelfs de SAS nodigt u nu digitaal uit om u aan te melden voor een cursus. Wat te doen als u digitaal niet zo handig bent? Waar kunt u dan

terecht om hulp te vragen of om het echt zelf te leren?

De ondersteuning aan senioren bij digitale vragen hebben we in kaart gebracht en er blijken in de gemeenten heel wat mogelijkheden te zijn om geholpen te worden (bij de bibliotheek bijvoorbeeld, maar ook in veel wijkcentra) en om les te krijgen, vaak zelfs gratis: alleen moet je wel weten waar je dan naar toe kunt.

Onze informatie hebben we voorgelegd aan de gemeente en de welzijnsorganisaties in onze stad, zodat u de juiste weg kunt vinden en alle hulpverleners op dit gebied ook weten wat er in de gemeente wordt aangeboden en waar ze u naar toe kunnen door verwijzen.

De woonzorgvisie van de gemeente 's-Hertogenbosch

We buigen ons ook over de dementievriendelijke wijk, over wonen voor senioren, over de onafhankelijke cliëntondersteuners (een moeilijk woord voor iemand die met u mee kan als u in gesprek gaat met de gemeente of een zorginstelling) (zie pagina 13). En we zijn dus in gesprek met de gemeente. We spraken al twee van de drie wethouders, die op de een of andere manier met senioren te maken hebben.



Op het Bossche stadhuis leveren drie wethouders een bijdrage aan het stedelijke seniorenbeleid.

Het Seniorenplatform heeft al een gesprek gevoerd met Pieter Paul Slikker, wethouder voor zorg en wonen. Hij informeert ons over de stappen van de besluitvorming van de gemeente om te komen tot een nieuwe woon-zorgvisie. Vanuit ons Seniorenplatform kijken we daar graag naar en vooral met aandacht voor de vraag wat zo'n woon-zorgvisie gaat betekenen voor senioren.

Een cadeautje voor de seniorenorganisaties

In oktober hebben we ook met de leden van het Seniorenplatform in

het Stadhuis een gesprek gevoerd met Marianne van der Sloot, die als wethouder verantwoordelijk is voor onder meer werk en inkomen en sociale structuur. Van der Sloot is de wethouder voor thema's als eenzaamheid, vrijwilligerswerk, mantelzorg en dementie.

In het gesprek met haar hebben we duidelijk kunnen aangeven waar wat ons betreft prioriteiten liggen. De wethouder had nog een leuk cadeautje voor onze senioren: we krijgen allemaal een éénmalige extra subsidie vanuit het potje 'Goed voor elkaar'.

Van der Sloot benadrukte in ons overleg, dat ze begrijpt dat deze dure tijden nadelig kunnen zijn voor deelnemers aan onze activiteiten: de koffie wordt duurder, misschien ook de activiteiten wel door bijvoorbeeld de gestegen energiekosten. Tegelijkertijd is het heel belangrijk dat senioren 'aangesloten' blijven, deel blijven uitmaken van een groep. Daarvoor is dat extra gemeentegeld deze keer: om de koffie eens een keer van te betalen of om iets extra's te kunnen geven in de feestmaand of een kerstviering te bekostigen, waar iedere deelnemer aan mee kan doen. Een extraatje dus om u, als deelnemer, een klein beetje tegemoet te komen in deze dure tijden!

Zie ook <https://seniorenplatforms-hertogenbosch.nl/>

Fia de Vos

Oud-docent Peter de Jong: 'Mijn deelnemers enthousiasmeren, dát gaf mij het meeste plezier!'

Half december nam Peter de Jong afscheid als docent speksteen bewerken. Voor de deelnemers van 'zijn' cursusgroep in 'De Slinger' was hij vijftien jaar samen met Henny van den Bogaard een betrokken docent. Peter moet door ziekte noodgedwongen stoppen: 'Ik ben nu fysiek niet meer in staat om goed les te geven. Al jaren heb ik last van reuma. Maar dat was tot nu toe geen belemmering om les te geven.

De deelnemers motiveren, dat vond ik het leukste om te doen. Vooral als een cursist denkt dat het niet lukt om een creatieve opdracht uit te voeren, denk ik graag mee over hoe je van een ruw stuk steen een kunstwerk kunt maken. Daar ligt vooral mijn uitdaging: het samen met een deelnemer van niets iets heel moois maken!'



Peter deed vijftien jaar geleden zelf als deelnemer mee aan een cursus speksteen bewerken in SCC De Helftheuvel. De docent hield er mee op en Henny van den Bogaard vroeg Peter onverwachts om docent te worden. Dat heeft hij gedaan en dat zo geleven. Met steeds meer deelnemers.

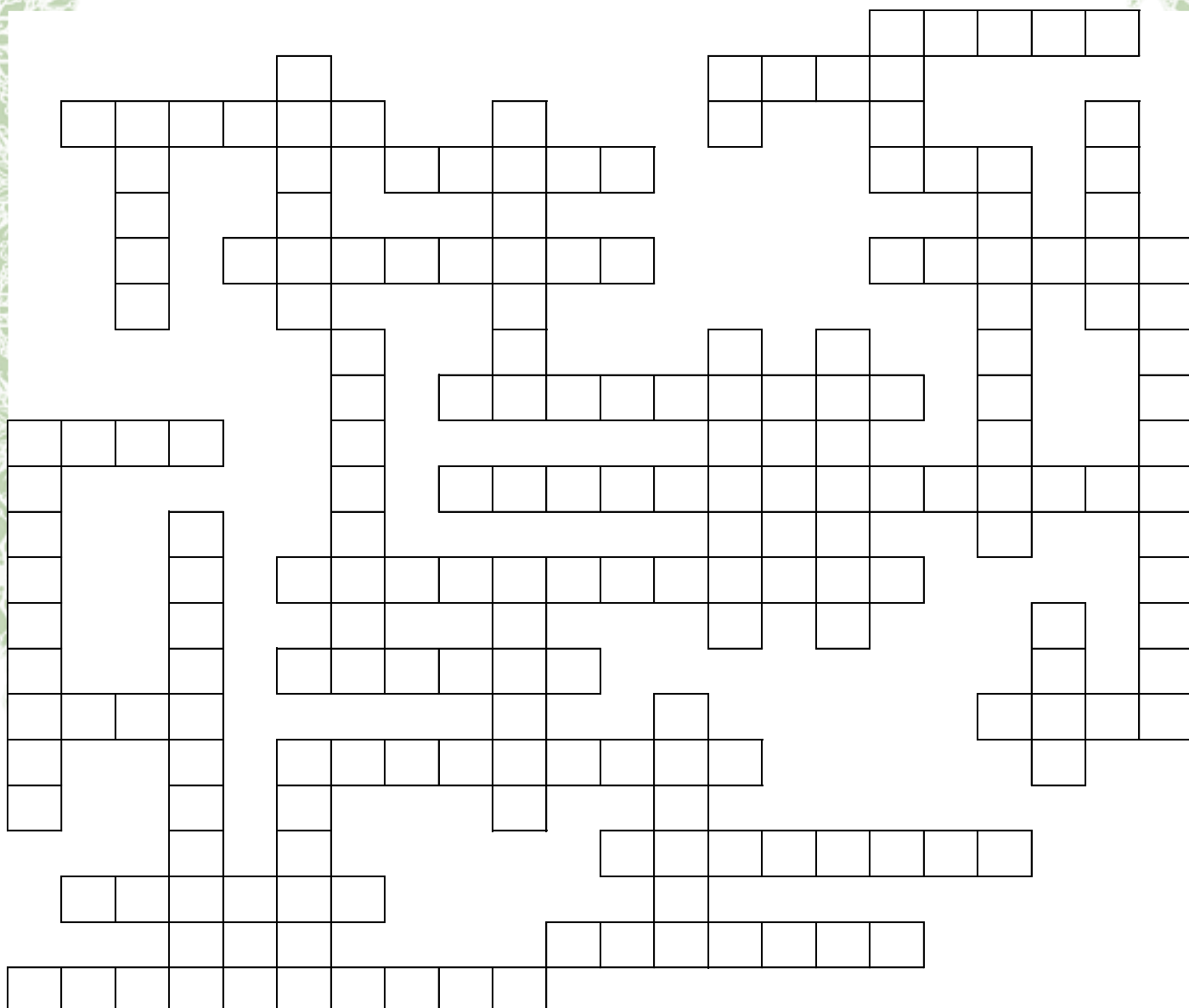
Oud-docent Peter de Jong in gesprek met een van 'zijn' deelnemers

Peter is niet echt technisch onderlegd. Hij werkte onder meer bij de douane in Venlo en later bij de politie. 'Ik ben een buitenmens', lacht Peter. 'En blijkbaar heb ik de techniek ook in mijn vingers. In mijn politiewerk heb ik natuurlijk ook geleerd hoe je met mensen en meningen omgaat. Al hoeft ik als cursusbegeleider natuurlijk niet op mijn strepen te gaan staan, zoals ik bij de politie soms wel moest doen.' Peter heeft in de loop van de tijd met veel deelnemers een nauwe band opgebouwd. Dat laatste gaat hij nog het meeste missen nu hij is gestopt als docent. De cursusgroep heeft hem in december met een lach en een traan uitgezwaaid.

Gabbie van der Kroef

Winterwoordpuzzel

Vul de woorden onder de puzzel op de juiste plaatsen in. Let op: de 'ij' telt als één letter!



Twee letters

ijs

Drie letters

das

Vier letters

glad

ijzel

koud

muts

slee

ster

Vijf letters

grauw

hagel

skiën

vorst

Zes letters

boeken

dooien

ijsbaan

kachel

Zes letters (vervolg)

sleeën

sneeuw

wanten

winter

Zeven letters

januari

krabben

rodelen

vriezen

Acht letters

december

februari

steranijs

Negen letters

schaatsen

sneeuwbal

sneeuwpop

snowboard

winterjas

Tien letters

erwtensop

Elf letters

wintersport

Twaalf letters

handschoenen

Veertien letters

elfstedentocht

Samen driedimensionale kaarten maken: de ene goede wens volgt de andere op...



Iedere woensdagmorgen begeleiden Ria Pos en Elize van Zijl samen een groep van zeven creatieve deelnemers bij het maken van prachtige driedimensionale wenskaarten. In de decembermaand regende het, bij wijze van spreken, kaarten voor de Sint en Kerst. En vervolgens Nieuwjaarskaarten. Telkens komen er nieuwe thema's aan bod en de groep maakt weer nieuwe bijzondere wenskaarten. Meedoen? De SAS organiseert de cursus '3D-kaarten maken' in de BBS De Hambaken, info op pagina 15.



Waarom alleen doen als het ook sámen kan?

Soms is het fijn als er iemand meekijkt of meedenkt. Bijvoorbeeld bij het regelen van zorg, het hebben van een lastig gesprek met een instantie of het lezen van een moeilijke brief.

De onafhankelijke cliëntondersteuner

Natuurlijk kan dat iemand zijn die u kent. Bijvoorbeeld een familielid of vriend. Maar ook een onafhankelijke cliëntondersteuner (OCO) kan u daarbij helpen. Een OCO geeft informatie, advies en ondersteuning bij dagelijkse dingen waar u tegenaan loopt. Gratis, deskundig en onafhankelijk. Onafhankelijk betekent dat de OCO niet is verbonden aan de gemeente of een zorgorganisatie. De OCO is er om u te helpen en snapt welke zorg of hulp u nodig hebt en weet waar u die kunt vinden.

'Alles blijft tussen ons'

Wim is een van de onafhankelijke cliëntondersteuners in 's-Hertogenbosch. Als inwoners advies of ondersteuning nodig hebben, komen zij in actie. 'Dat kan over heel veel verschillende onderwerpen gaan', vertelt Wim. 'We denken bijvoorbeeld mee bij het regelen van de juiste zorg en beantwoorden vragen over vervoer. We helpen ook bij het invullen van de belastingaangifte en ondersteunen bij het doen van aanvragen voor onder andere wmo-voorzieningen en energietoeslag. Maar waar het ook over gaat: wat we bespreken, blijft echt tussen ons.'

De onafhankelijke cliëntondersteuners zijn blij dat ze op deze manier hun steentje kunnen bijdragen. 'We helpen mensen graag op weg met een advies of ondersteunen ze waar dat nodig is. Het is fijn om te zien dat mensen blij zijn met onze hulp'.

Kijk op www.kijkopkoo.nl/onafhankelijke-clientondersteuning voor hulp van een OCO in 's-Hertogenbosch. Bellen met Koo kan ook: tel. 073-2068888.



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 aan langlopende activiteiten per maand. 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% kunt verhogen (tot maximaal € 1.250). Het RSIN is 8534.38.183.



Bingo en kienen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, tel. 073-6432147. Dinsdag 13.00-15.30 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 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 Schifflers, 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.

Nieuw! Keramiek kleien

West-Engelen

Van Well Groeneveldlaan 5, (Kruiskamp). Vanaf februari op donderdag 13.30-16.00 uur. € 20,00 per maand, excl. materiaalkosten. Voor zes deelnemers. Informatie: Cocky Martens, tel. 06-23710958 cocky.martens@icloud.com

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 & Schrijfzin

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



Nieuw! Minicursus

Taalplezier & Schrijfzin

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Woensdag 13.30 – 16.00 uur. Vijf bijeenkomsten februari tot en met april: € 37,50. Informatie: Gretha Goettsch, inschrijven vóór 1 februari 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.



Tekenen en schilderen

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen. Schilderen en schetsen: Donderdag 13.30-16.00 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 deze winter op www.sasdenbosch.nl

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. **Let op ! Ander tijdstip:**
Woensdag 14.00-15.00 uur,
€ 7,00 per maand. Informatie:
Nelly Bouwmans, 073-6218121.

Meditatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger,
Jan Schöfferlaan 3. Dharuma
meditatie. Donderdag 19.30-
21.15 uur, € 8,00 per maand.
Informatie: Marjo Verberne,
tel. 06-44620433.

Tai Chi

West-Engelen

Let op ! Nieuwe locatie: BBS
Kruiskamp Noord, Jan Olieslagers-
straat 51 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 Schöf-
ferlaan 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 winter 2023

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-
12.30 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 winter 2023



VLAANDEREN & NEDERLAND

Schrijfworkshop Vriendschap

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöf-
ferlaan 3. Woensdag 1 februari
13.30-16.00 uur. Prijs: € 7,50.
Informatie: Gretha Goettsch, via
www.sasdenbosch.nl

Informatie

over onze activiteiten

Voor specifieke informatie over de
afzonderlijke activiteiten vermeld
op de pagina's 15 en 16 kunt u
direct contact opnemen met de
contactpersonen en docenten, die
bij de cursussen en activiteiten
vermeld staan. Alleen voor
algemene informatie over vragen
over de SAS kunt u contact zoeken
met onze secretaris, via
info@sasdenbosch.nl
Per cursus treft u ook de actuele
informatie aan op onze SAS-
website. Daar kunt u zich ook direct
aanmelden voor deelname;
ga naar www.sasdenbosch.nl



Het bestuur van de Stichting
Actieve Senioren en ook de redactie
van 'De Actieve Senior' wensen alle
deelnemers, docenten en de vrijwil-
ligers van de SAS-Zomerschool55+
een gelukkig, een gezond en
natuurlijk ook een actief 2023!
Wij danken alle docenten en vrijwil-
ligers bij voorbaat voor hun inzet bij
al onze activiteiten in het komende
jaar. En alle deelnemers wensen wij
weer veel plezier bij het meedoen
aan een van onze vele activiteiten
in 2023. Tot in het nieuwe jaar!