

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF

APRIL 2023

LENTENUMMER

16 PAGINA'S

A group of people, including a woman in a patterned top and a man with a camera, are standing on a yellow metal bridge. The bridge has a complex truss structure and is surrounded by lush green trees. The scene is bright and sunny.

MEER DAN 100 LEERZAME ACTIVITEITEN BIJ DE SAS-ZOMERSCHOOL55+

Barbershop zingen met jouw stem als instrument

'Ik blijf ook als vrijwilliger de baas over mijn eigen agenda'

Gezocht: bestuursleden voor de SAS-afdelingen West en Zuid

'Mediteren: samen vanuit de stilte ervaren'



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: Annelie Stevens, Carolijn van Capelleveen, Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Idalie Prevoo, Hans van den Berg, en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 15 juni naar bovengenoemd mailadres. Het julinumnummer verschijnt begin juli.

Voor meer informatie

www.sasdenbosch.nl

Volg ons op Facebook via

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

Wilt u 'De Actieve Senior' digitaal ontvangen? Mail naar info@sasdenbosch.nl

De SAS-Zomerschool55+ als voorbeeld

Enige tijd geleden mocht ik aanschuiven bij een overleg van het kernteam van de Zomerschool. De organisatoren keken terug op de organisatie en de resultaten van de Zomerschool in de zomer van 2022. In dit nummer van 'De Actieve Senior' leest u meer over de evaluatie van het programma van die drie weken vol bijzondere activiteiten. Met het kernteam bespraken we een mooi uitgewerkte evaluatie, geschreven door Fia de Vos. Ik was onder de indruk. En dat ben ik nog: de organisatoren werken inmiddels al weer voortvarend aan een nieuw programma voor drie weken Zomerschool in juli en augustus.

Sinds vorig najaar mag ik de voorzitter zijn van de Stichting Actieve Senioren. Ons bestuur besprak in februari onze uitdagingen voor de komende jaren. Enerzijds: hoe gaan we dóór met onze succesvolle cursussen voor Bossche senioren? En anderzijds: hoe vernieuwen we ons aanbod met nieuwe eigentijdse activiteiten. Liefst voor de doelgroep van 'jongere' senioren tussen de 65 en 80 jaar. Met op de achtergrond vragen voor ons bestuur als: wat betekent het deels vernieuwen van onze cursussen en activiteiten voor onze organisatie en de werkwijze van ons bestuur en de afdelingen? En... hoe vernieuwen we sámen met de cursusbegeleiders en vrijwilligers? Vragen die voor een deel ook aan de orde komen tijdens de komende vrijwilligersdag op 19 april. In dit nummer van 'De Actieve Senior' leest u meer over die dag.

Ik denk dat de SAS kan leren van onze Zomerschool. Wánt... de organisatoren van de Zomerschool lukt het ieder jaar weer om nieuwe activiteiten te organiseren, rond nieuwe thema's, eigentijds, van cultuur tot beweging, van filosofisch tot concreet. De organisatoren lukt het bovendien om nieuwe deelnemers te vinden en nieuwe vrijwilligers te werven. De Zomerschool mag je daarom gerust een voorbeeld noemen voor wat we in de rest van het jaar binnen de SAS óók kunnen doen. Onze bestaande cursussen moeten we echt koesteren, met de inzet van deskundige cursusbegeleiders en het enthousiasme van de deelnemers. En daarnaast kunnen we nieuwe activiteiten ontwikkelen rond eigentijdse thema's. In het bijzonder thema's voor de wat jongere senioren in de leeftijdsgroep van 65 tot 80 jaar. Welke thema's en welke nieuwe activiteiten spreken deze senioren aan? De organisatoren van de Zomerschool zijn er al naar op zoek. Ze geven ons het voorbeeld!



Ik vind de SAS een prachtige 'club'. Ook al zijn we een stichting en geen vereniging: we willen senioren in Den Bosch activeren! Onze uitdaging is daarom om sámen, náást al het moois wat we al organiseren, nieuwe activiteiten rond nieuwe thema's te ontwikkelen. Waarmee we nieuwe deelnemers en vrijwilligers werven. Dat dit kán, bewijst de Zomerschool!

Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren

Bij de voorpagina

De deelnemers aan een van de wandelingen van de SAS-Zomerschool55+ in juli 2022: een wandeling over de Moerputtenbrug onder de deskundige begeleiding van Ad Hartjes.

In dit nummer

Dit nummer kijken we voorzichtig vooruit richting de lente, de zomer én de voorbereidingen van de SAS-Zomerschool55+. Ook in deze 'De Actieve Senior' aandacht voor het tienjarig bestaan van de Stichting Seniorenbus 's-Hertogenbosch, een interview met de nieuwe SAS-penningmeester Frans Frederiks en een achtergrondverhaal over de Dharuma meditatiegroep, die iedere donderdagavond in wijkgebouw 'De Slinger' in De Muntel bijeenkomt. En vanzelfsprekend staan op de twee laatste pagina's van dit 'SAS-magazine' weer de actuele gegevens van al onze activiteiten en cursussen in de komende maanden.

'Waarom ben je actief voor de SAS?'



Het bestuur van de Stichting Actieve Senioren nodigt alle docenten en vrijwilligers van onze activiteiten en cursussen uit voor een vrijwilligersbijeenkomst op woensdagmorgen 19 april. Het programma van deze 'vrijwilligersdag' staat in het teken van de wensen van onze vrijwilligers. Met als belangrijkste vraag 'Waarom zet je je in als vrijwilliger voor de SAS én wat heb je nodig om jouw taak goed te kunnen uitvoeren?' De bijeenkomst is gepland op een prachtige locatie: in restaurant 'Moeke', aan de Pettelaarse Schans 1.



Vrijwilligersdag

in het teken van de wensen van onze vrijwilligers

Programma

9.30-10.00 uur	Ontvangst met een kopje koffie of thee met iets lekkers.
10.00-10.15 uur	Welkom en aftrap door onze voorzitter, Annelie Stevens.
10.15-11.00 uur	In gesprek met onze gastheren, gastvrouwen, cursus-leiders en docenten over de vraag: 'Waarom ben je actief voor de SAS en wat is daarvoor nodig?'
11.00-11.15 uur	Pauze.
11.15-12.15 uur	Intermezzo verzorgd door theatergroep 'Zoetelieve'.
12.30-13.30 uur	Lunch en afsluiting programma.

Restaurant 'Moeke' is een prima locatie om elkaar ongedwongen te ontmoeten. Er zijn voldoende parkeerplaatsen en deze locatie is goed te bereiken. Tot woensdagmorgen 19 april! Aanmelden kan via info@sasdenbosch.nl



Alle SAS-cursusleiders en vrijwilligers zijn welkom op woensdagmorgen 19 april bij de Vrijwilligersdag in restaurant 'Moeke' aan de Pettelaarse schans 1 in 's-Hertogenbosch.

Noteer alvast in uw agenda: de veertiende SAS-Zomerschool55+ van 17 juli tot en 4 augustus



Na het succes van vorig jaar met ruim 550 unieke deelnemers, gaan we natuurlijk ook dit jaar voor een interessante en veelzijdige editie van de SAS-Zomerschool55+ voor senioren.

De organisatoren van de Zomerschool werken intussen achter de schermen al hard om zo'n honderd leerzame, ontspannende en inspirerende activiteiten in juli en augustus voor 55-plussers in onze gemeente 's-Hertogenbosch te organiseren.

De SAS-Zomerschool55+ biedt ook in de komende zomer weer volop kansen om mee te doen aan wandelexcursies in de natuur vlak bij onze stad.

Vanaf 20 mei kunt u zich aanmelden voor meer dan honderd leerzame en inspirerende activiteiten bij de Zomerschool



Natuurlijk laten we geslaagde activiteiten terugkomen, maar zorgen we ook voor vele frisse uitdagingen. Zo gaan we dit jaar eens fotograferen bij zonsondergang. We gaan wandelen op heel veel plaatsen in en rondom de stad, met accenten op de historie, de natuur, de bakkerijen en de poëzie in de stad. In de omgeving wandelen we onder meer in Nederhemert.

in Empel of aan Reinier van Arkel in het centrum.

Ben je niet zo goed ter been?

Kom kijken en luisteren naar verschillende presentaties in grote zalen: zo kun je zittend mee naar het Engelse Stonehenge of luisteren en kijken naar een verhaal over de Moerputten in alle seizoenen, meer leren over financiële onder-

steuning of over 'zinnig afscheid nemen'. Je kunt ervaren hoe leuk 'barbershop zingen' is. Je kunt tekenen, schilderen of bloemschikken op verschillende niveaus en schrijven met uitdagende thema's, maar ook speeksteen bewerken of mozaïeken. En zelfs kun je 'kerstkaarten maken' in een passende omgeving, terwijl het buiten hoog zomer is.

Naar de Sint-Jan of Vinkel?

We herhalen deze zomer meerdere 'succesnummers' van vorig jaar: zo kun je weer achter de schermen in de Sint-Jan kijken onder leiding van de plebaan, maar ook opnieuw een bezoek brengen aan de moskee, of het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Maar we bezoeken ook nieuwe locaties: ga mee naar 'Molen de Zwaan' in Vinkel of proef buffelkaas in Boxtel, bezoek aan het Afscheidshuis in



De gidsen van de Zomerschool geven u het gevoel van toerist te zijn in uw eigen stad.

Sporten of surfen op het net?

Ook geven we in de Zomerschool veel aandacht aan bewegen, onder andere in samenwerking met 'S-Port'. En we gaan aan de slag met digitale vaardigheden. Zo kunt u een presentatie bijwonen over 'gamen', al is het maar om uw kleinkinderen beter te begrijpen en een duidelijker beeld te krijgen wat je digitaal met de overheid kunt regelen.



De excursies van de SAS-Zomerschool55+ bieden je de kans om de stad en haar omgeving te (her)ontdekken: met de plebaan rond de Sint-Jan, de Moerputtenbrug of in het misschien nog onbekende Museum Slager.

Informatiemarkt op 20 juli

In de eerste week is er op donderdagmiddag een markt, waar allerlei organisaties zich presenteren die voor senioren van belang zijn. U bent van harte welkom op donderdag 20 juli vanaf 13.30 uur in 'De Biechten' in Hintham.

Busreis op 26 juli

Natuurlijk gaan we ook een dag met een bus op stap, inclusief een lunch en diner. Het doel van onze reis is nog even geheim, de datum wordt woensdag 26 juli.

Inschrijven vanaf zaterdag 20 mei

En dat is nog maar een kleine

greep uit het totale aanbod. In de loop van april vullen we de kalender op onze website en kunt u dus alvast zien of er iets van uw gading bij is. Vanaf zaterdagmorgen 20 mei om 10.00 uur is de inschrijving geopend en kunt u ook daadwerkelijk een activiteit boeken.

Vooraf registreren!

Eerst graag even jezelf registreren of de code van vorig jaar opzoeken. Dan kunt u inloggen en boeken via www.saszmerschool.nl

Inschrijven zonder internet?

Bent u niet zo digitaal vaardig om u zelf online aan te melden?

Op 20 mei kunt u ook in 'De Biechten', Vincent van Goghlaan 1, terecht om gewoon te komen inschrijven en cash te betalen.

SAS-Zomerschool55+ vanaf 17 juli

De datum van de Zomerschool kunt u noteren in uw agenda: van maandagmiddag 17 juli tot en met vrijdag 4 augustus zijn er op tal van plaatsen in en om onze gemeente leuke activiteiten te doen. Gelukkig kunnen we de basisprijs nog steeds op 5 euro houden. Een mooie prijs dus voor een dagdeel activiteit met koffie of thee. We zien u graag in de zomer. Tot dan!

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

Vacatures voor de afdelingen West en Zuid: gezocht bestuursleden

De SAS, de Stichting Actieve Senioren, is dringend op zoek naar zes bestuursleden voor twee afdelingen: Den Bosch Zuid en Den Bosch West-Engelen.



(gaan) vervullen van: afdelingsvoorzitter voor de afdeling Den Bosch West-Engelen. Voor dit bestuur zoeken we bovendien een afdelingssecretaris en een afdelingspenningmeester.

Afdelingsbestuur Den Bosch Zuid

De functie van afdelingsvoorzitter voor Den Bosch Zuid is al wat langer vacant en is dus nog niet ingevuld. Voor dezelfde afdeling Den Bosch zoeken we bovendien een afdelingssecretaris en een afdelingspenningmeester.

Afdelingsbestuur Den Bosch West-Engelen

Omdat de bestuursleden van de afdeling Den Bosch West-Engelen hebben aangegeven aan het einde van dit kalenderjaar te stoppen, komen we graag in contact met personen die de functie willen

Meer informatie op onze SAS-website

Nadere informatie over deze zes vacatures (de functieprofielen) treft u aan op onze website www.sasdenbosch.nl onder het kopje vacatures.

Belangstelling?

Mocht u belangstelling hebben voor één van de functies en/of nadere informatie wensen dan kunt u contact opnemen met de secretaris via info@sasdenbosch.nl of telefoonnummer via onze SAS-secretaris Ton Verhaeg, tel. 06-57339972.



Plebaan Vincent Blom toont ons de geheimen van de Sint-Jan



Honderdduizenden mensen bezoeken jaarlijks de Sint-Janskathedraal: kerkgangers, bezoekers van de Kerststal, carnavalsvierders en drommen toeristen. Ze nemen een kijkje in de kerk, in de Mariakapel en maken een rondgang. Slechts weinigen kennen de geheimen van de kathedraal. Plebaan Vincent Blom leidt deze zomer voor de Zomerschool twee groepen van twintig senioren tot achter de schermen van de basiliek. Je kunt dan een kijkje nemen in de sacristie en de doopruimte. Tijdens de Zomerschool vorig jaar kreeg de rondleiding van de plebaan de hoogste waardering van alle activiteiten. Aanleiding om hem te vragen nu alvast iets van de geheimen van de Sint-Jan te onthullen.

Plebaan Vincent Blom onthult tijdens de SAS-Zomerschool55+ de 'geheimen' van de Sint-Jan.

Vincent Blom is ruim vier jaar werkzaam als plebaan voor de Sint-Janskathedraal. Tussen 1999 en 2005 was hij al kapelaan in de kathedraal en voor de parochie. Daarna was hij vier jaar pastoor in Best en vervolgens tien jaar pastoor en deken in Sint-Oedenrode. De bisschop heeft hem in 2018 gevraagd om terug te keren naar Den Bosch; hij is toen benoemd als plebaan voor de kerk en de parochie. Vincent Blom: 'De plebaan is de pastoor van de bisschopskerk. Het woord is afgeleid van het Latijnse woord 'plebs'; dat klinkt tegenwoordig negatief, maar het is het Latijnse woord voor 'volk'. De Sint-Jan is natuurlijk een bisschopskerk. De bisschop delegeert de verantwoordelijkheid voor de kerk aan een plebaan. Samen met het kerkbestuur ben ik verantwoordelijk voor het kerkgebouw, voor de kerkdiensten en de zorg aan onze parochianen. Mijn taken zijn ook het dopen, het begraven en het voltrekken van huwelijken met alle voorbereidingen die daarbij komen.

En ook het ziekenbezoek, de Eerste Communie en de organisatie van de Mariaviering in mei. Voor al deze religieuze taken ben ik als plebaan eindverantwoordelijk. Daarnaast heb ik nog veel bestuurlijke taken. Zo ben ik betrokken bij de restauratie van de kathedraal als monument. Dat betekent contacten met de Stichting Nationaal Monument Sint-Jan. Bovendien zijn hier enkele beroepskrachten werkzaam en ruim tweehonderd vrijwilligers. Dat alles mag ik in goede banen leiden. Alle bestuurlijke taken voer ik uit samen met het kerkbestuur en waar nodig in overleg met de bisschop.'

Religieuze rondleidingen

De plebaan begeleidt deze zomer twee bijzondere rondleidingen 'achter de schermen' van de Sint-Jan. Hij vertelt dat hij regelmatig de tijd neemt om groepen door de kathedraal te leiden: 'Vorige week nog studenten van het Koning Willem I-college. En binnenkort leerlingen van het Maurickcollege.

Eigenlijk zijn alle rondleidingen ook een middel om bezoekers, jong en oud, te informeren over het geloof. Dat hoort wezenlijk bij mijn taak. Dat hoort wezenlijk bij mijn taak. Overigens worden de toeristische rondleidingen verzorgd door de Kring Vrienden van 's-Hertogenbosch. En in de kerk beantwoorden enkele gastheren en -vrouwen de vragen van individuele bezoekers. Wijzelf geven de 'inhoudelijke' rondleidingen. Daarbij is er niet alleen aandacht voor het kerkgebouw en de geschiedenis, maar ook voor de religie en bijzondere kerkstukken. Dat gaan we voor de Zomerschool ook doen.'

Kapelaan Koopmans

'Bij de rondleiding 'achter de schermen' komen we op plekken in de Sint-Jan, waar we bij gewone rondleidingen niet komen. Zoals in de sacristie, het vertrek waar de kellen en de gewaden van de priesters bewaard worden. We bekijken ook de kluis. En sommige groepen nemen een kijkje bij het orgel. Bijzonder in de kluis is de kelk van

kapelaan Koopmans. Hij is in 1944 door de Duitse Sicherheitsdienst voor zijn huis in de Muntel vermoord. Hij was verzetsman. De nazi's hebben al zijn bezittingen meegenomen en zijn lichaam is vermoedelijk verbrand in het kamp Vught. Eén ding van hem is echter bewaard gebleven: zijn kelk. En die staat in de kluis van onze sacristie. Op 9 augustus, de sterfdag van kapelaan Koopmans, gebruiken we zijn kelk tijdens de dienst in de kathedraal.

Ook tonen we tijdens de rondleiding een grote dunne doorn uit de Doornenkroon van Christus. Deze relikwie is al sinds het begin van de veertiende eeuw in bezit van de Sint-Jan. En voorts bekijken we de sieraden van Maria, het beeld van de Zoete Moeder. En we bezoeken de doopkapel.'

Een klim naar de nok

'Het blijft altijd mooi om de vele verhalen van de Sint-Jan te mogen vertellen', legt de plebaan uit. 'De Sint-Jan lééft in de stad. Dat bleek vorig jaar wel bij het 800-

jarig bestaan van de kerk. Dit jaar staat in het teken van de restauratie van het kerkdak. Bij de planning van die restauratie kwam ook het idee op om het weer voor bezoekers mogelijk te maken om via de buitenzijde de Sint-Jan te beklimmen. Zoals dat al in 2016 gebeurd is. Dat moet vanaf eind mei weer mogelijk zijn: vijftig meter hoog, lopend over de nok van het dak en langs de vieringtoren. Met de opbrengsten van deze nieuwe klim kunnen we een deel van de restauratiekosten financieren. Een ander project dat dit jaar letterlijk het licht gaat zien is het kunstzinnig verlichten van de noordgevel van de Sint-Jan: In Frankrijk gebeurt dit al op veel kathedralen, 'son et lumière', en wij willen ons klank- en lichtspel dit najaar realiseren.'

Een voorrecht

'De Sint-Jan is een icoon en vrijwel alle Bosschenaren voelen zich met hun hart verbonden met de basiliek. De carnavalsmis bijvoorbeeld trok 2.500 bezoekers. Het was nog nooit zo druk!', vertelt Vincent Blom



Plebaan Vincent Blom.

met veel enthousiasme: 'Het is voor mij echt een voorrecht dat ik hier mag werken. De Sint-Jan is een eeuwenoud monument, een levende kerk waar wij voor zorgen en die wij graag weer overdragen aan de volgende generaties.'

Gabbie van der Kroef, dank aan Idalie Prevo (Kernteam Zomerschool)

Eveneens in de SAS-Zomerschool55+: close harmony zingen met Ierse en Amerikaanse wortels

Barbershop zingen met je stem als instrument



De Duketown Barbershop Singers.

Huub van Elderen is opgegroeid in een gezin met elf kinderen. 'De eerste drie gepland en de rest van de periodieke onthouding', zoals zijn vader dat altijd gekscherend zei, als hem werd gevraagd hoeveel kinderen hij had. Huub was werkzaam in de gezondheidszorg, waarvan

zijn laatste tien werkende jaren als verpleegkundige in de psychiatrie in Tilburg. Als Rotterdammer kwam hij vanwege zijn werk in Waspik terecht. Na zijn verhuizing naar Hedel fietste hij vier dagen per week twintig kilometer per dag van en naar zijn werk.

Op een zeer natte ochtend bel ik aan in Hedel bij het huis waar Huub van Elderen samen met zijn Jacqueline woont. Huub kun je zeker 'een actieve senior' noemen en ik ben bij hem op bezoek, omdat hij tijdens de komende SAS-Zomerschool55+ zijn verhaal over 'barbershop zingen' gaat presenteren.

Wandelen en zingen

Met zijn pensioen in zicht, wist hij dat hij iets anders moest zoeken om in beweging te blijven. Huub gaat dan eerst hard lopen. Helaas laten zijn knieën het op een bepaald moment afweten. Daarom is Huub nu een wandelaar: elke donderdag ►►►

Vervolg artikel 'Barbershop zingen'

loopt hij met een groep van zo'n twintig mensen tien kilometer, met een koffiepauze halverwege: gezellig en goed voor de beweging! Jacqueline loopt ook met een kleiner groepje. Dit jaar loopt ze al voor de negende keer de Vierdaagse van Nijmegen. Helaas overlapt dat voor een deel de periode van de SAS-Zomerschool, want ook daar nemen ze al een aantal jaar enthousiast aan deel.

zingen: heeft dat iets met de barbershop, de kapper te maken? Huub vertelt dat al in de negentiende eeuw het de kappers waren die in Amerika meereden in de huifkarren en onderweg niet alleen baarden bijhielden, maar ook kiezen trokken en de laatste nieuwtjes uitwisselden. In de jaren 20 van de vorige eeuw waren het vooral de Ierse immigranten, die massaal na mislukte aardappelogsten Ierland

tolken: de tenor, die de hoge noten zingt (de fluiten in het orkest), en daarnaast de bassen en baritons die zorgen voor de lage melodielijn. Je zou dus kunnen zeggen dat je stem het instrument is!

Zijn eigen koor als verrassing

Huub zingt elke dinsdagavond met ruim twintig mannen onder leiding van een dirigent. In een echt mannenkoor dus. Er zijn trouwens ook heel veel vrouwelijke barbershopkoren en er kan ook gemengd gezongen worden, alhoewel dat wel om een zeer goede afstemming van de stemmen vraagt.

Je hoeft niet per se noten te kunnen lezen: elke partituur kan op je laptop worden uitgelezen en door de (rood gekleurde) noten volgt dan de lijn die aangeeft of je stem omhoog of omlaag moet. Ervaring en goed luisteren doen de rest! Je moet dus thuis oefenen: met koptelefoon op achter de PC.

Daar kun je je eigen partij instuderen, maar kun je ook elke andere partij 'mee laten lopen'.

Op de dinsdagavonden oefen je eerst in je eigen stemgroep: de leads samen, de bassen bij elkaar en na een uurtje ga je samen zingen en eigenlijk hoor je dan pas hoe het complete lied klinkt. Natuurlijk treedt het koor een aantal keer per jaar op en dat kan op hele diverse locaties en evenementen zijn. Toen Huub 60 werd en er een groot tuinfeest werd gegeven, kwam zijn koor als verrassing ook even zingen!

Presentatie tijdens de Zomerschool

Het is jammer dat we in dit blad niet kunnen laten horen hoe het klinkt en wat maakt dat het Barbershop zingen eigenlijk een verslaving kan worden. Huub gaat dat goed maken: tijdens de komende Zomerschool geeft hij daarover een presentatie. Naast informatie over het ontstaan en het zingen zelf, zal hij ook zeker het een en ander laten horen en wie weet word je dan ook wel heel enthousiast!

Fia de Vos



Huub van Elderen leest de partituur van 'Summertime' op zijn laptop.

Ieder zijn of haar activiteiten

Sommige activiteiten doen ze samen, maar daarnaast doet ieder zijn eigen ding. Dat geldt ook voor hun dagelijkse patroon: op maandag zijn ze samen vrij, maar heel wat dagdelen in de week zijn ze ieder op hun eigen wijze aan de slag, waarbij muziek bij allebei wel een belangrijke rol speelt. Huub heeft ruim zeventien jaar bij een koor in Waspik gezongen en wordt incidenteel gevraagd de mannen bij sommige optredens te komen versterken. Kort voor zijn pensioen, eind 2008, maakte hij tijdens een workshop in 's-Hertogenbosch kennis met het Barbershop zingen en eigenlijk was hij direct verkocht: sinds die tijd zingt hij bij de Duke-town Barbershop Singers.

Rondreizende kappers

Natuurlijk vraag ik naar de naam van die speciale manier van Close Harmony (samen meerstemmig)

hadden verlaten en hun geluk zochten in het nieuwe werelddeel. Zij gingen wekelijks naar de kapper en begonnen daar uit nostalgie en een beetje heimwee samen Ierse liedjes te zingen. Iemand pikte dat op en arrangeerde en beschreef de specifieke stijl: zie daar het barbershop zingen. Vanaf de jaren 50 worden ook andere liedjes, zoals die van Elvis Presley en de Beatles in 'barbershopstijl' omgezet en gezongen.

Vier partijen

Die Barbershopstijl, wat is dat dan precies? Nou het belangrijkste is natuurlijk dat er geen muziekinstrumenten zijn, maar dat het hele stuk door stemmen wordt 'gespeeld'. Er zijn altijd vier stemmen of partijen: natuurlijk de 'lead', degenen die de tekst (melodie) zingen, zoals dat ook in andere liedjes gebeurt. Maar naast de 'lead' zijn er nog drie stemmen, die de muziek ver-

Lijntjes

'Och, kom toch eens kijken. Er staan me toch mooie boeken hier in de boekenkast. Geweldige schrijvers'. Zo begon Alisa haar relaas.

Als gepensioneerde vrouw had Alisa nooit verwacht dat ze zich zou inschrijven voor een schildercursus bij de plaatselijke seniorenclub. Zij wilde graag leren schilderen, maar vond het moeilijk zich helemaal te geven. Zij hield van waterverfschilderingen en wilde zelf ook leren om ze te maken, maar haar angst voor mislukken, weerhield haar om buiten de lijntjes te kleuren.

Tijdens de pauze van de les begon Alisa opgewonden met haar medecursisten te praten over een reeks boeken die ze als jong meisje had gelezen. Deze boeken, vol levendige kleuren en fantasierijke taferelen, hadden haar liefde voor verhalen en haar fantasie daarover aangewakkerd. Terwijl ze herinneringen ophaalde uit die tijd, realiseerde zij zich hoe vluchtig de tijd is. Haar besef van de eindigheid van het leven maakte iets in haar los. De afgebakende lijnen die het patroon vormden van haar doen en laten, belemmerden haar. De enige manier om die lijnen los te laten en zich te bevrijden uit haar zelf geschapen kooi, was loslaten. Beter kon zij het beste halen uit elk moment dat op haar pad kwam. Dit hernieuwde begrip van haar eigen vrijheid inspireerde haar om haar schilderen met hernieuwde kracht en enthousiasme te benaderen.



Met een hernieuwd gevoel voor doelgerichtheid begon Alisa aan haar nieuwe creatie te werken. Ze stortte haar hart en ziel in het schilderij en putte uit haar eigen ervaringen en herinneringen om een werkelijk uniek en mooi kunstwerk te creëren.

Het schilderij van Alisa werd een weerspiegeling van haar eigen reis door het leven. Het was een bewijs van de kracht van kunst om te inspireren en te transformeren. Terwijl ze naar haar voltooide werk keek, wist Alisa dat ze een nieuwe passie en een nieuw doel had gevonden in haar pensionering. Zij had de lijn doorbroken.

Tekst en tekening: Hans van den Berg

Voetjes van de vloer

Tijdens de komende versie van Jazz in Duketown organiseert Huis73 op zaterdagmiddag 27 mei een gratis dansmiddag, ook voor senioren. De locatie is Huis73 Den Bosch, Hinthamerstraat 72-74. De band 'Royalbucketsjazz' musiceert die middag met het uitdrukkelijke doel dat er gedanst kan worden. U bent van harte welkom!



Vanishing Point - een intieme zoektocht naar vergankelijkheid

Het is niet gebruikelijk om in dit blad een aankondiging te plaatsen voor een reguliere theatervoorstelling. Dit is een uitzondering. In de voorstelling 'Vanishing Point' ontrafelt een cast van dansers en acrobaten, variërend van begin dertig tot eind zestig, wat het betekent om ouder te worden. De kwetsbaarheid van je lichaam wordt tastbaar en alles vertraagt. Het gezelschap Panama Pictures weet dans met acrobatiek en muziek te vervlechten tot een meeslepende mix.



'Vanishing Point' is zien op vrijdag 19 mei en zaterdag 20 mei in de Verkadefabriek in Den Bosch. Meer informatie vind je op <https://panamapictures.nl/shows/vanishing-point/>. Daar kun je ook tickets bestellen.

SAS-penningmeester Frans Frederiks



Frans Frederiks is een actieve senior, die vrijwilligerswerk verricht dat past bij zijn talenten. Zo is hij onder meer penningmeester voor de Seniorenbus en was hij betrokken bij de aanschaf van nieuwe elektrische auto's voor deze Bossche vrijwilligersorganisatie.

vanaf mijn trouwen wonen we in Den Bosch. Nu ben ik een actieve senior zonder dat ik geleefd word door mijn agenda. Ik ben als vrijwilliger bij vijf organisaties actief, maar ik hou tijd genoeg over voor thuis en voor mijn hobby's. Ik ben penningmeester bij de SAS en bij de Seniorenbus. Ik bouw mee met de Kerststal in de Sint-Jan vanaf september tot december. Die we daarna weer afbreken. Een dag per week verzorg ik de dierenwei in het Zuiderpark, in de buurt waar ik woon. En tenslotte verleen ik zo af en toe bouwkundige hand- en spandiensten bij de sociale en biologische tuinderij 'De scheve schup' in Halder.'

Frans combineert in zijn vrijwilligerswerk activiteiten waarbij het denken voorop staat, met bezigheden gericht op het doen en een fysieke inzet. 'Dat heb ik mijn hele leven al gedaan: een combinatie van binnen- en buitenwerken. Als ik buiten ben, kom ik tot rust. Je denkt soms even na over wat je doet en je komt terug uit de dierenwei of de tuinderij met nieuwe ideeën.'

'Ik ben als vrijwilliger actief bij vijf organisaties, maar ik blijf wel de baas over mijn eigen agenda...'

Sinds vorig jaar september beheert Frans Frederiks de financiën van de Stichting Actieve Senioren. Ook bij de Seniorenbus 's-Hertogenbosch is hij de penningmeester en verantwoordelijk voor het financieel beleid. Frans is vader van vier kinderen en opa van acht kleinkinderen. Naast zijn vrijwilligerswerk voor de SAS en de Seniorenbus is hij nog bij drie andere organisaties een actieve senior. 'Ja, ik heb veel te doen', vertelt Frans: 'Maar ik blijf wel de baas over mijn eigen agenda. Door samen te werken met anderen voorkom ik dat ik overal verantwoordelijk voor ben. En nu de lente eraan komt, verheug ik me weer op mijn zeiltochtjes op 'De IJzeren Man' bij Vught. Op het water vind ik rust en afleiding.'

In de bestuurskamer van de Seniorenbus, in het voormalige Cementrum, vertelt Frans over zijn leven, zijn hobby's en zijn vrijwilligerswerk. 'Ik ben nu 71 jaar en vijf jaar met pensioen. Ik werkte als bouweconoom bij een groot architectenbureau. Daar was ik verantwoordelijk voor de diverse financiële aspecten van allerlei bouwprojecten, van initiatieffase tot en met de realisatie. Ik ben een geboren en getogen Vughtenaar;

Samenwerken met anderen

Frans is nu vijf jaar penningmeester bij de Seniorenbus en een half jaar bij de SAS. 'Het fijne van deze taken is dat ik grotendeels zelf kan bepalen wanneer ik mijn werk doe. Natuurlijk doe ik actief mee aan de bestuursvergaderingen van beide organisaties, maar wanneer ik de betalingen doe, kan ik zelf bepalen. Die kan ik bij wijze van spreken nog 's avonds laat achter mijn computer doen. Het bestuurswerk doen we natuurlijk samen, al zou ik geen voorzitter of secretaris willen zijn. Het controleren en bewaken van de financiën past veel beter bij mij. De voorzitters van zowel de Seniorenbus, dat is Rob van Bergen, als van de SAS, Annelie Stevens, zorgen voor afspraken met de gemeente over de subsidies. Dat maakt het heel plezierig om mijn penningmeesterstaken uit te voeren.'

'Graag dichterbij de activiteiten!'

Frans legt uit dat de SAS nu haar geld uit geeft aan vooral vergoedingen voor de docenten en vrijwilligers, ons blad, de vergaderkosten en de huur van de zalen voor de cursussen en activiteiten. De financiering van



Vanaf begin april zeilt Frans op de 'IJzeren Man'.

dat alles is mogelijk door deelnemersbijdragen en een subsidie van de gemeente 's-Hertogenbosch. Hij ervaart dat de rol van het bestuur per organisatie verschilt. Frans: 'Bij de Seniorenbus komen alle vrijwilligers de auto's voor het vervoer van de senioren ophalen op één centraal punt. Er zijn daardoor korte lijnen tussen de bestuursleden en de vrijwilligers. Binnen de SAS is dat anders, noodgedwongen door de omstandigheden. De activiteiten en cursussen vinden plaats op verschillende locaties en op verschillende data. Daardoor is er een praktische afstand tussen de bestuursleden en de docenten en vrijwilligers. Dat is logisch, maar liever zijn we als bestuur dichter betrokken bij de vrijwilligers, de docenten en de activiteiten. Daarom organiseren we binnenkort weer een vrijwilligersdag, ook om de afstand tussen de vrijwilligers en het bestuur te verkleinen. En zelf wil ik ook graag vaker contact en overleg met de penningmeesters van de verschillende SAS-afdelingen in de stad.'

Het water op!

Frans verheugt zich op de lente en de zomer: 'Mijn hobby is om met mijn zeilboot het water op te gaan. Binnenkort komt die weer uit de schuur. Ik zeil met een kleine boot, een Wayfarer. Voor mij de mooiste boot die er is. Mijn vrouw houdt niet zo van zeilen, haar goed recht hoor, dus ik zeil vaak in de buurt, het liefst op de 'IJzeren man' in Vught. Soms zeil ik op het Veerse Meer of door de grachten van Utrecht. Al in mijn jeugd zeilde ik op de 'IJzeren Man' en dat doe ik nog steeds. Er is geen groter plezier voor mij. In de zomer leest mijn vrouw een boek in de schaduw onder een boom langs de plas. En dan vaar ik daar een paar rondjes, want zo groot is de 'IJzeren Man' niet. En daarna drinken we samen een bakkie koffie.'

Gabbie van der Kroef

Seniorenbus 's-Hertogenbosch viert tienjarig bestaan

Op 3 maart vierde de Stichting Seniorenbus 's-Hertogenbosch met een feestje haar tienjarig bestaan. Namens de gemeente overhandigde wethouder Marianne van der Sloot de sleutels van drie nieuwe elektrische auto's aan voorzitter Rob van Bergen. De Seniorenbus is in 2013 opgericht om senioren in onze gemeente mobiel te houden en hun isolement te voorkomen. De vrijwilligers van de Senioren halen senioren op bij hun voordeur, maken onderweg een praatje en leveren hen veilig en comfortabel af op hun bestemming. Inmiddels maken ruim 700 senioren gebruik van de bus. Die is daarmee een belangrijke voorziening geworden in Den Bosch. 'We zijn ontzettend trots dat we dit jubileum mogen vieren', zegt Rob van Bergen, voorzitter van de Seniorenbus. 'We zijn dankbaar dat alle vrijwilligers, sponsors, adverteerders en donateurs ons in staat stellen deze waardevolle dienst te blijven leveren aan de senioren in onze gemeente.'



Wethouder Marianne van der Sloot overhandigt de sleutels van een van de drie nieuwe elektrische auto's van de Seniorenbus aan voorzitter Rob van Bergen. Foto Henk van Esch.

De Seniorenbus 's-Hertogenbosch staat aan de vooravond van de start van twee nieuwe vervoersdiensten. De voorbereidingen voor de start van ANWB-AutoMaatje zijn in volle gang. Zodra we voldoende vrijwilligers hebben, start de Seniorenbus met deze nieuwe vorm van gedeeld autovervoer. De eerste officiële rit staat gepland voor 1 april. AutoMaatje Den Bosch zoekt vrijwilligers als chauffeur en matchmaker of telefonist. Kijk eens op: www.automaatjedenbosch.nl

Rob van Bergen: Daarnaast gaat de Seniorenbus nog dit jaar het vervoer organiseren voor de leden van de seniorenverenigingen van en naar de verschillende activiteiten die de verenigingen organiseren voor hun leden. Dat draagt bij aan het doorbreken van het maatschappelijk isolement. Een druk jubileumjaar dus vol nieuwe activiteiten.' Meer informatie: www.senioren-bus.nl

'Mediteren: samen vanuit de stilte ervaren...'



Iedere donderdagavond mediteren de deelnemers van de Dharuma meditatiegroep in stilte in de bovenzaal van wijkgebouw 'De Slinger'.

Wat betekent Dharuma? Toen ik op internet zocht naar 'Dharuma' zag ik veel foto's van prachtig bloeiende pluimhortensia's en een enkele afbeelding van een poppetje met een wit en een zwart oog. Dat bleek het symbool te zijn van de monnik die, zo wil het verhaal, Zen naar Japan bracht. Ook is hij bekend om de vasthoudendheid waarmee hij mediteerde om verlichting te bereiken.

Marjo Verberne en Frans Kuijpers kozen juist vanwege het symbool van het Japanse poppetje voor 'Dharuma' als naam van hun meditatiegroep, waarover ik hen spreek in wijkgebouw 'De Slinger' in De Muntel. Marjo: 'Er hoort nóg een verhaal bij Dharuma. In Japan wordt het poppetje ook gebruikt om een wens kracht bij te zetten. Je koopt of krijgt een Dharuma en je kleurt één van zijn oogjes in. Je zet hem op een plek waar je hem elke dag ziet. Nadat je wens is uitgekomen, kleur je ook het andere oogje en breng je het poppetje naar een tempel.'

Het ontstaan van de groep

Frans: 'We zijn in Coronatijd begonnen. Los van elkaar en samen hebben we veel meditatie-ervaring, onder andere bij Kanzeon Zenmeditatie in Berlicum. Na de coronapandemie ging men daar, na een totale stop van de bijeenkomsten, over op Zoom-online-bijeenkomsten. Daar kon ik moeilijk aan wennen. Ik miste de verbinding met anderen, het echte samenzijn.'

Marjo vult aan: 'En 'De Slinger' bleef juist open in die tijd. Dus toen zijn we daar met vijf personen zonder leraar in een grote ruimte gestart met de zit- en loopmeditaties. Dat was in mei 2021. Langzaam is onze groep groter geworden. We zijn nu met twaalf personen. Het is een fijne groep met ruimte voor nog een paar mensen.'

Waarom zou je mediteren?

Frans: 'Ik ben ooit met Zen begonnen. Mijn doel was balans, rust. Ik dacht dat ik rustig moest worden. Door te mediteren vielen de kwartjes; ik heb leren omgaan met het feit dat er onrust is.'

Marjo: 'Ik was nieuwsgierig en na een introductie cursus ben ik doorgegaan. Mediteren heeft me veel rust gebracht en ik heb gemerkt dat ik emoties waar ik overdag geen tijd voor heb, kan verwerken. Frans: 'Meditatie werkt eigenlijk net als een glas water waar zand in is gegooid. Dat wordt troebel. Laat je het glas staan, dan wordt 't helder. Dat effect heeft meditatie in stilte.'

Een gevoel van verbinding

Marjo: 'Mediteren kan in essentie het hele jaar. Er zijn ook speciale gelegenheden waarbij wereldwijd verbinding wordt gemaakt, zoals bijvoorbeeld tijdens de 'Dag van de Wereldvrede' op 31 december. Daar hebben we als groep aan meegedaan.' Frans: 'Bij het mediteren gaat het over ervaringen die moeilijk te vangen zijn in woorden. Voor mijn werk als levensmiddelen-technoloog ben ik gewend me te concentreren op feiten, cijfers en statistiek. Maar er zijn ook dingen in het leven die we niet kunnen meten. Zoals liefde bijvoorbeeld. Dat ervaar je tijdens de stilte.'

Mag je wel praten?

Bij binnenkomst en na afloop kun je gewoon met elkaar praten. Ook tijdens het laatste kwartier van de meditatie is er ruimte voor vragen en een gesprek. 'Die ruimte kun je benutten, maar gewoon stil is ook goed. Dat is niet ongemakkelijk', legt Frans uit. 'Aan het begin van de meditatie leest een van de deelnemers een tekst voor die hem of haar raakt of bezighoudt,' vertelt Marjo. 'Aan het eind van de meditatie kan de tekst de aanleiding vormen voor een gesprek, maar je kunt ook andere zaken ter sprake brengen. Als het kwartier om is, kan het gesprek als daar behoefte aan is, de week erop worden hervat.'

Mijn eerste keer mediteren

Door de informatie op papier vooraf over het programma en de bedoeling ervan wist ik een beetje wat ik mocht verwachten. De hartelijke ontvangst, de warme ruimte met goede zitplekken en de zachte geur van wierook maakten dat ik me welkom wist. Tijdens het mediteren voelde ik de kring van mensen waar ik in zat en vooral ook de stilte deed me erg goed. Deelnemster Marian van den Beuken las haar gedicht 'De kunst van het laten' voor dat me trof, vooral ook door de gedachte dat laten ruimte biedt aan groei. Andere deelnemers reageerden op het eind van de meditatie op haar persoonlijke tekst. Er waren reacties als: 'Kun je iets zeggen over de omstandigheden waaronder je de tekst geschreven hebt?' En: 'Je laat den waaronder je deze tekst hebt geschreven?' En: 'Je laat me een andere kant van 'de kunst van het laten' zien. Ik zag dat laten vooral als iets negatiefs.' En: 'Het is een belangrijke waardevolle levensles.'

De kunst van het laten

(fragment)

Laten is
actief en alert aanwezig zijn
bij wat zich aandient
zonder in te grijpen,
op je handen zitten,
het ongemak verdragen van niet doen
en zo steeds meer groeien,
ruimte voelend tussen uit- en inademing,
eb en vloed,
luisterend naar het veranderde tij.

Marian van den Beuken



Marjo Verberne: 'Mediteren heeft me veel rust gebracht en ik heb gemerkt dat ik emoties waar ik overdag geen tijd voor heb, kan verwerken.'



Heb je interesse in de Dharuma meditatiegroep?

De groep mediteert elke donderdagavond van 19.30 tot 21.15 uur in 'De Slinger', het wijkgebouw in De Muntel. Voor informatie of het afspreken van een proefles kun je contact opnemen met Marjo Verberne via de link van deze activiteit op de kalender van www.sasdenbosch.nl

Gretha Goettsch

HUIS73

VOOR BIBLIOTHEEK EN CULTUUR

Digitale inloopsprekuren

Heb je alledaagse vragen over computer, tablet of jouw smartphone? Loop dan eens binnen bij het digitaal inloopsprekuren van Huis73. Er zijn wekelijks spreekuren in de vestigingen Den Bosch, Berlicum, Vught en Boxtel. Ook op de inlooptochten van de DigiTAALpunten (in de wijken West en Noord) kun je gratis hulp krijgen bij digitale vragen.

Gratis computerlessen

Verder biedt Huis73 verschillende gratis computercursussen om beter vaardig te worden met de computer. Je werkt in jouw eigen tempo, op een laptop van de bibliotheek of op je eigen apparaat. Deelname is gratis, je moet je wel aanmelden.

Kijk voor meer informatie over deze activiteiten op <https://bit.ly/DigitaleVaardighedenHuis73>



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 zeventienhonderd 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 van 13.00 tot 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 van 20.00 tot 23.00 uur. € 12,00 per bonnenboekje Informatie: Stien Megens, tel. 06-44458710.

Bloemschikken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1. Donderdag van 19.30 tot 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 Schöferlaan 3. Maandag van 9.30 tot 12.00 uur. € 8,00 per maand. Informatie: Anita van de Louw, tel. 06-10341097.

Keramiek kleien

West-Engelen

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

Handvaardigheid

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur. € 5,00 per maand. Informatie: Ria Sleutjes, tel. 073-6220946.



3D-kaarten maken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1. Woensdag van 9.30 tot 11.30 uur. € 4,00 per maand. Informatie: Ria Pos, tel. 073-6410640.

Kaarten

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen. Dinsdag van 13.00 tot 17.00 uur. € 3,00 per maand. Informatie: Stien Megens, tel. 06-44458710.



Speksteen bewerken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöferlaan 3. Vrijdag van 9.30 tot 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 Schöferlaan 3. Het cursusaanbod 'autobiografisch en creatief schrijven' wordt in het najaar van 2023 opnieuw geprogrammeerd. De planning volgt. Informatie: Gretha Goettsch, inschrijven via www.sasdenbosch.nl

Tekenen en schilderen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöferlaan 3. Vrij schilderen: woensdag van 9.30 tot 12.00 uur. € 10,00 per maand. Schilderen en schetsen: donderdag van 9.30 tot 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 van 13.30 tot 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 van 9.30 tot 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 van 9.30 tot 11.30 uur. € 11,00 per maand, exclusief materiaal. Informatie via Els van Nielen-van Kessel. U kunt een vraag stellen via www.sasdenbosch.nl

Nieuwe samenwerking twee orkesten

De orkesten 'De Laatbloeiers' en 'Het Kadecoor' uit Engelen zijn onlangs gestart met de voorbereiding van een gezamenlijke uitvoering in de Engelenburcht in Engelen. Deze muzikale middag vindt plaats op een zondagmiddag in de tweede helft van september of begin oktober in het komend najaar. Mocht u op de hoogte gehouden willen worden over de vorderingen en verdere bijzonderheden, meldt u dan alvast aan via info@sasdenbosch.nl of via tel. 06-57339972

Kijk voor de exacte startdata in deze lente op www.sasdenbosch.nl

Sportactiviteiten



Biljarten

Oost

Biljartcentrum, Maassingel 474, Elke maandag, woensdag en vrijdag van 12.00 tot 16.30 uur. € 3,50 per maand. Informatie: W. Keller, 06-22333061, w.keller@ziggo.nl

Bridge

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, Grote zaal. Maandag van 13.30 tot 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. Woensdag van 14.00 tot 15.00 uur, € 7,00 per maand. Informatie: Nelly Bouwmans, tel. 073-6218121.

Meditatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3. Dharuma meditatie. Donderdag van 19.30 tot 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 Olieslagersstraat 51 Vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur. € 17,00 per maand. Informatie: Marianne Penninks, tel. 073-6217407.

Yoga

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3. Iedere vrijdag, groep 1 van 9.00 tot 10.00 uur, Groep 2 van 10.15 tot 11.15 uur. € 20,00 per maand. Informatie: Emmetje Bevers, emmabevers@kpnmail.nl

Taallessen lente 2023

Duits

Zuid



BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5. Praktisch en eenvoudig Duits. Lokaal op de begane grond. Woensdag van 9.30 tot 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 Schöfflerlaan 3. Engelse conversatie: Maandag van 10.15 tot 11.30 uur en van 11.30 tot 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, van 13.30 tot 14.45 uur. Informatie: Isabelle Humblot, tel. 06-49011206. Maandag: Frans voor gevorderden, van 15.00 tot 16.15 uur. Woensdag: Franse Conversatie Intermediair, van 11.15 tot 12.30 uur. Informatie: Anneke van der Burg, tel. 06-40471597. Prijs per cursus: € 15,00 per maand. Aanmelden via www.sasdenbosch.nl

Spaans



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

SAS-Zomerschool55+



Inschrijven vanaf 20 mei

Vanaf zaterdagmorgen 20 mei om 10.00 uur is de inschrijving geopend. Eerst graag even jezelf registreren of uw code van vorig jaar opzoeken. Dan kunt u inloggen en boeken via www.saszomerschool.nl

Inschrijven zonder internet?

Op zaterdag 20 mei kunt u ook in 'De Biechten', Vincent van Goghlaan 1 in Hintham, van 10.00 tot 13.00 uur terecht om gewoon te komen inschrijven en cash te betalen.

Zomerschool55 vanaf 17 juli

Noteer vast in uw agenda: van maandagmiddag 17 juli tot en met vrijdag 4 augustus zijn er op tal van plaatsen in en om onze gemeente leuke activiteiten te doen. Op 20 juli organiseren we een informatie-markt in 'De Biechten'. Kijk voor alle actuele informatie over de SAS-Zomerschool55+ op www.saszomerschool.nl

Informatie over al 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