

INSCHRIJVEN VOOR SAS-ZOMERSCHOOL55+ 17 JULI TOT EN MET 4 AUGUSTUS IS NOG MOGELIJK!

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF

JULI 2023

ZOMERNUMMER

16 PAGINA'S

TAALLESSEN ZIJN POPULAIR ONDER SENIOREN, OOK BINNEN DE SAS

Positief gezond ouder worden: gezond eten, bewegen en nieuwsgierig zijn

Diny Busser en Henny van den Bogaard beantwoorden

alle vragen van docenten en deelnemers

Bloemschikken in Zuid: 'Onze docent is nu een van onze cursisten'

AUTOMATISCHE INCASSO - TERUGBLIK SAS-VRIJWILLIGERSOCHTEND - REDACTIELEDEN GEZOCHT!



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, Elly Glastra, Fia de Vos, Frans Frederiks, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg Paul Scheerder en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 15 september naar bovengenoemd mailadres. Het oktobernummer verschijnt begin oktober.

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 brengt senioren dichter bij elkaar...

Al onze activiteiten, van de cursussen bloemschikken en handvaardigheid tot de lessen Engels, Frans, Duits en Spaans en ook het activiteitenpalet van de SAS-Zomerschool55+, al die activiteiten dragen bij aan het plezier en welzijn van onze deelnemers. Het hele jaar door. Onze docenten en onze vrijwilligers brengen senioren bijeen, zodat zij samen iets moois, creatiefs of iets zinvol kunnen doen. Dat is leuk en vaak ook leerzaam.

De gemeente vroeg het SAS-bestuur onlangs of en hoe wij iets (kunnen) doen aan de aanpak van de eenzaamheid onder Bossche senioren. De gemeente wil daarop extra beleid ontwikkelen, omdat uit de buurten en uit de stad steeds vaker signalen komen dat ouderen vereenzamen.

Begrijpelijk dat wij daarom de vraag krijgen wat de SAS doet tegen eenzaamheid. Als je louter en alleen kijkt naar ons cursusaanbod, dan doen we niets specifiek aan het verminderen van de eenzaamheid onder senioren.

Echter, als je kijkt naar het effect en het resultaat van al onze activiteiten, dan zie ik telkens dat binnen echt iedere cursusgroep een binding tussen de docent en de deelnemers ontstaat. Gaandeweg een cursusseizoen raakt iedereen betrokken bij elkaar. Dat komt door het cursusprogramma, door de onderlinge contacten en door de aandacht die de deelnemers en docenten voor elkaar hebben.

Vanzelfsprekend verschilt per cursusgroep de onderlinge betrokkenheid. In de groepen die al langer bestaan sturen de deelnemers elkaar een kaartje, als er problemen zijn met bijvoorbeeld de gezondheid of het niet mobiel zijn van een van de deelnemers. De deelnemers hebben regelmatig ook buiten de bijeenkomsten contact met elkaar.

Dat alles is het waardevolle van de SAS: we brengen senioren dichter bij elkaar. En dat is ook onze bijdrage, tot nu toe, aan de aanpak van de eenzaamheid onder senioren in de wijken en in onze stad.

Mijn indruk is dat voor een deel van onze deelnemers onze cursussen en activiteiten bovendien een 'uitje' zijn. Een cursusochtend of -middag betekent ook dat je er 'even tussenuit' bent en andere senioren ontmoet en spreekt.

Ook dat is waardevol: anderen zien en spreken betekent een moment van ontspanning, kennis opdoen en ervaringen delen.



Dit najaar bestaat de SAS tien jaar. We zijn in 2013 zijn opgericht. Daarvoor was ons aanbod een onderdeel van welzijnsorganisatie Divers. We zijn een aparte en eigen stichting geworden. Op woensdag 22 november organiseren we daarom een jubileumbijeenkomst. We vragen de contactpersonen van alle cursusgroepen om ideeën voor ons jubileum. Zodat we alle wensen kunnen verzamelen en bij ons jubileum in november alle ervaringen kunnen delen.

Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren

Bij de voorpagina

Voor de taalcursussen van de SAS is veel animo. In dit blad een impressie van een van de zeven Engelse cursussen. Nettie Vollebergh is een van de gemotiveerde deelnemers.

In dit nummer

'Positief gezond ouder worden' is zinvol voor iedere senior; niet alleen voor een oudere die vraagt om hulp bij ziek zijn. Gezondheid is meer dan alleen een gezond lijf. Gezondheid is ook mentaal. Weet je 's morgens een antwoord op de vraag 'Waar kom ik mijn bed voor uit?'. Wat je doet, hoe je beweegt en wat je eet; dat alles draagt een gezonde of positieve leefstijl. In dit nummer geven Ivonne Beukers van de GGD Hart voor Brabant en Moniek van Oss van welzijnsorganisatie Farent hun kijk op 'gezond ouder worden'.

Terugblik op de geslaagde en ook heel gezellige SAS-vrijwilligersochtend op 19 april bij 'Moeke'



Met onder meer 'SAS-gebakjes' en een theatervoorstelling bedankte het bestuur alle vrijwilligers voor hun inzet.

Een vrolijke woensdagochtend als dank voor alle SAS-vrijwilligers

Op de zonnige lentemorgen van woensdag 19 april trakteerde het SAS-bestuur letterlijk alle vrijwilligers op een vrolijke ochtend. Er stonden 'SAS-gebakjes' klaar in restaurant 'Moeke' in de Pettelaarse Schans. Aansluitend volgde een interactief programma en nog een heerlijke lunch. Dat alles om alle aanwezige vrijwilligers te bedanken voor hun inzet voor alle SAS-cursusactiviteiten, waaronder ook de voorbereidingen van de SAS-Zomerschool55+. Na het welkomstwoord van gespreksleider Ton Kreemers ontvouwde zich een dialoog rond de vraag: 'Waarom ben je actief voor de SAS en wat is daar voor nodig?'. Een open vraag, die uiteenlopende reacties opriep. Over het algemeen zijn de meeste vrijwilligers ronduit tevreden over de planning, de organisatie en de uitvoering van alle cursussen. Wel zijn hier en daar problemen met het werken van deelnemers en het vinden van vrijwilligers voor bijvoorbeeld de bestuurstaken in de afdelingen. Ook het innen van de deelnemersgelden verloopt nog niet volledig naar wens. En er staan wel eens foutjes in de agenda van de cursussen, zowel in dit blad als op de website van de SAS, zo meldden enkele vrijwilligers.

'Onder de indruk'

Annelie Stevens is sinds vorig jaar november de nieuwe voorzitter van de SAS en de 'gids' voor het bestuur van onze stichting. Voor veel vrijwilligers was deze 'vrijwilligersochtend' het eerste moment om kennis te

maken met Annelie. En eveneens met de nieuwe penningmeester Frans Frederiks. Het bestuur vernieuwt dus ook zichzelf en zoekt intussen bovendien naar de aanpak van oplossingen van de problemen die door de vrijwilligers tijdens deze ochtend zijn genoemd. Annelie Stevens: 'In de afgelopen tijd heb ik al veel gesprekken gevoerd met vrijwilligers over hoe we binnen de SAS alles organiseren. Ik ben erg onder de indruk van wat we allemaal doen om ons cursusaanbod en ook de Zomerschool te organiseren. Jullie dragen de SAS. Samen met het hele bestuur werken we nu aan verbeteringen, zoals de organisatie van het afdelingswerk op de verschillende locaties in de wijken. En ook het anders innen van de cursusgelden heeft onze aandacht. Daarvoor komen we binnenkort met een voorstel.' Zie ook het artikel over de automatische incasso op pagina 8.

Theatergroep 'Soetelieve'

Na de pauze zorgde een optreden van de Bossche 'inspringtheatergroep' 'Soetelieve' voor veel hilariteit en nieuwe interactie. Sommige SAS-vrijwilligers deden zelfs mee aan de scènes, bijvoorbeeld bij het 'Moordspel'. Het optreden van 'Soetelieve' oogstte veel applaus. Tijdens de lunch kreeg ook het bestuur een welverdiend applaus als blijk van waardering voor de organisatie van deze ochtend.

Gabbie van der Kroef

10 JAAR

Stichting Actieve Senioren
's-Hertogenbosch
2013-2023

In november bestaat de Stichting Actieve Senioren precies tien jaar. Het bestuur werkt aan de voorbereiding van een mooie jubileumbijeenkomst op woensdag 22 november en zoekt daarbij ondersteuning. Daarom vragen we alle cursusgroepen om ideeën voor ons jubileum. In het programma van de jubileumbijeenkomst kan er aandacht zijn voor zowel onze inspanningen in de afgelopen tien jaar als de toekomst van de SAS. En daarnaast wordt het vast een hele leuke viering, gericht op ontmoeten en samen doen. Meld u gerust aan voor de voorbereiding. Er moeten afspraken gemaakt worden over de locatie, het programma, sprekers en gesprekstafels. Wilt u meedenken over het programma en de uitvoering daarvan meld je dan aan voor een heuse 'jubileumwerkgroep'. U kunt u aanmelden om mee te doen bij de secretaris van de SAS, Ton Verhaeg, via info@sasdenbosch.nl. Bij voorbaat dank voor uw reactie.

In het oktobernummer van dit blad besteden we uitgebreid aandacht aan de viering van ons jubileum en de bijeenkomst op 22 november.

U kunt zich nog inschrijven voor de SAS-Zomerschool55+ van 17 juli tot en met 4 augustus

Op zaterdagmorgen 20 mei startte, stipt om 10.00 uur, de verkoop van de toegangskaarten voor de SAS-Zomerschool55+. Van maandag 17 juli tot en met vrijdag 4 augustus organiseren de vrijwilligers van het Zomerschoolkernteam ruim 120 culturele, educatieve en sportieve activiteiten in en rond 's-Hertogenbosch. Op 20 mei startte niet alleen de digitale verkoop. De vrijwilligers van de Zomerschool kwamen die zaterdag ook in actie in 'De Biechten' in Hintham om daar op de 'ouderwetse' wijze de toegangskaarten te verkopen: met contante betalingen en directe inschrijvingen.



Al in april kregen de vrijwilligers van de Zomerschool regelmatig de vraag of de 'folders van de Zomerschool' er al weer waren en kwamen zelfs al mailtjes en telefoontjes binnen om te informeren of je al kon boeken. Het enthousiasme voor de nieuwe editie van de Zomerschool was duidelijk aanwezig. Vanaf 11 mei waren die folders er dan eindelijk en er werd druk gebruik van gemaakt. Een berichtje uit de mailbox van de Zomerschool: 'Ongelofelijk, vanochtend de flyer in mijn groep uitgedeeld. Iedereen is reuze enthousiast over het programma en men is meteen met elkaar aan het bespreken waar ze naar toe zullen gaan. Het was zo leuk om dat te zien. Dit enthousiasme heb ik nog niet eerder meegemaakt bij het uitdelen van een flyer!', aldus een enthousiaste cursusbegeleider. We kregen nog meer complimenten: 'Wat een fantastisch mooi programma!', 'Hoe kan ik daar nu een keuze uit maken? Ik wil elke dag wel van alles doen!', 'Mijn lijstje met gewenste activiteiten heb ik al klaar en mijn wachtwoord ligt naast de computer...'

De enthousiaste reacties hadden ons al moeten waarschuwen voor de stroom aan inschrijvers, zowel digitaal als in fysiek in de grote hal van Sociaal Cultureel Centrum 'De Biechten' in Hintham-Rosmalen op zaterdag 20 mei.

Geldkistje

Al om 9 uur 's morgens richtten we ons plaatsen in, in het prachtige lichte Atrium van 'De Biechten': dit jaar het thuishonk van de SAS-Zomerschool. Henny is er met een

De verkoop voor de SAS-Zomerschool55+ is los!

ouderwets geldkistje om alle cash-betalingen als penningmeester goed te bewaken, Riekie, Elly, Idalie en ik zijn er met laptops om de mensen digitaal in te kunnen schrijven. En Annelie, onze nieuwe SAS-voorzitter, is er: zij zal de mensen ontvangen en van een inschrijfformulier voorzien.

Ruim zeventig inschrijvingen

Om kwart over negen is de eerste aanmelder al daar. Ze mag nog even wachten: exact om 10 uur gaat de eigen website van de SAS-Zomerschool55+ open voor de digitale aanmeldingen. Vorig jaar hadden we ruim veertig bezoekers bij onze inschrijfdag. Dit keer zijn er geen veertig, geen vijftig, zelfs geen zestig, maar ruim

zeventig deelnemers die zich inschrijven en direct betalen. Cash of per pin, want ook dat kan vanaf nu ter plaatse. Al na een kwartier moeten we de eerste 'nee, helaas deze activiteit is vol' verkopen. Er zijn immers ook vast tientallen senioren, die thuis over hun laptop of telefoon gebogen zitten voor hun inschrijving.

Ook de Zomerschooltelefoon rinkelt, maar helaas... De mensen aan tafel gaan voor en degene aan de telefoon moet dus even wachten. Gelukkig hebben we de formulieren genummerd en kunnen we dus eerlijk op volgorde van binnenkomst werken: 'Nummer 37!' klinkt het door het Atrium en als je niet beter wist, waande je je bij de dokter.



Op 20 mei startte de inschrijving voor de Zomerschool in 'De Biechten'.

De eerste activiteiten zijn volgeboekt!

Het gaat heel hard en niet alleen bij 'De Biechten': binnen twee uur zijn er al 24 activiteiten van de 112 absoluut vol geboekt en ontstaan de eerste wachtlijsten.

Een enkeling moeten we heel erg teleurstellen, omdat alle gewenste activiteiten vol zitten, maar gelukkig is er voor de meeste deelnemers toch nog wel wat interessants of gewilds te boeken.

Om kwart over één verlaat de laatste boeker 'De Biechten' en kunnen wij even uitblazen en een hapje eten. Even maar, want thuis wachten 22 voicemail berichten en een kleine dertig mailtjes om beantwoord te worden.

We klagen niet hoor: het is heerlijk om te ervaren dat we al dat werk niet voor niets doen en dat de deelnemers je nu al verheugen op de leuke activiteiten deze zomer! We gaan ook proberen om een



een aantal activiteiten nog een keer extra aan te bieden in de periode van de Zomerschool, als de gastdocenten willen en kunnen. Op onze website staat natuurlijk altijd het meest actuele aanbod en kun je ook direct zien of er nog plaats is. Voor de niet zo digitaal vaardigen: we houden de wachtlijst natuurlijk ook in de gaten en mocht iemand zich – helaas – terug moeten trekken, dan nemen we contact met je op.

Ruim zeshonderd aanmeldingen

Aan het einde van de tweede inschrijvingsdag hebben we totaal al 556 succesvolle digitale transacties bereikt. Met de 72 deelnemers die zich in 'De Biechten' heb-

ben ingeschreven. Er zijn nu 31 activiteiten vol geboekt, maar dus ook nog 81 activiteiten waar best een plaatsje te bemachtigen valt en wie weet welke extra activiteiten er nog gaan komen.

'Onverwachts leuke activiteiten!'

De gastvrouwen zijn intussen ook al bij elkaar geweest om te bespreken wie wanneer welke activiteit kan gaan begeleiden. Zij kunnen hun voorkeuren aangeven, maar worden soms geplaagd op activiteiten die ze niet zelf hebben gekozen. Dat ontlokte één van de gastvrouwen de woorden: 'En dan kom je soms onverwacht toch leuke dingen tegen!'

Dat wens ik u ook toe: heel veel pareltjes tijdens de SAS-Zomerschool55+: verwacht en misschien ook wel eens onverwacht!

Aanmelden voor de Zomerschool kan via www.saszomerschool.nl

Fia de Vos

Donderdagmiddag 20 juli in Sociaal Cultureel Centrum 'De Biechten' in Hintham

Terug van weg geweest: de senioreninformatiemarkt tijdens de Zomerschool

Het is alweer acht jaar geleden, in 2015 om precies te zijn, dat de laatste informatiemarkt tijdens de Zomerschool is georganiseerd. Toentertijd nog in 'De Roos' in Zuid met groot succes. Het Kernteam van de SAS-Zomerschool55+ wilde graag al eerder weer een dergelijke informatiemarkt organiseren, maar helaas kon dit twee jaar geleden niet doorgaan vanwege de pandemie. In 2015 toonden achttien organisaties hun producten en diensten aan onze senioren. Ruim 150 bezoekers kwamen erop af en wat waren ze enthousiast. Sommigen werden zelfs vrijwilliger en actief bij één van de deelnemers aan de markt.

Ruim twintig deelnemende organisaties

Deze zomer organiseren we de informatiemarkt op donderdag 20 juli tussen 13.30 en 16.00 uur in 'De Biechten', Vincent van Goghlaan 1, in Hintham-Rosmalen. Ruim twintig organisaties doen mee. Denk hierbij aan de Brandweer, Farent, 'Met je Hart', de Verhuiscoach, S-port, HEVO, fysiotherapie, Diabetesvereniging, SAS, KBO, Fietsmaatjes, Ziekenhuis JBZ, Struijk Hoorwinkel, de Alzheimervereniging, FNV Senioren 's-Hertogenbosch en nog veel meer.

Van een loopmat tot een 3D-printer

Op de speciale loopmat van de fysiotherapeut kunt u

uw looppatroon analyseren, waarbij uw risico op vallen kan worden gemeten. Ook interessant is de 3D-printer die u kunt bekijken. Hierbij wordt u onder meer verteld over de techniek en enkele creaties kunnen worden bewonderd. Al met al teveel om op te noemen. Kom dus allemaal gerust een kijkje nemen. U wordt er in ieder geval wijzer van. O ja, u kunt uzelf natuurlijk deze middag ook nog opgeven voor diverse activiteiten van de SAS-Zomerschool55+ bij de last-minute balie.

U kunt dan contant betalen of pinnen.

De toegang is gratis. We zien u graag. Tot 20 juli!

Elly Glastra, namens het kernteam Zomerschool 55+.



De informatiemarkt tijdens de Zomerschool in 2015.

Een moderne vreemde taal leren bij de SAS? Engels bijvoorbeeld!

Op de SAS-activiteitenkalender viel me het hoge aantal cursussen moderne talen al eerder op. Er zijn lessen Duits, Engels, Frans en Spaans. Talen leren is populair onder senioren. Hoewel ik graag alle talen van de wereld vloeiend zou spreken, koos ik voor Engels. Die taal wil ik het liefst van al beheersen, omdat ik vrienden heb in Ierland. Met Jos Louwes, die bij SAS de cursussen Engels verzorgt, spreek ik een 'proefles' af. Op dinsdag onderweg naar de les in Wijkgebouw 'De Slinger' bedenk ik alvast een kennismakingszin in het Engels. Maar gelukkig introduceert Jos mij in de cursusgroep als de 'reporter' van het SAS-blad en de les begint.



Engelse les in wijkgebouw 'De Slinger'.

Moderne vreemde talen leren is 'in' bij de SAS

De voorbije week

De Engelse les die ik op dinsdagochtend bijwoon is van de derde middengroep. De groep komt wekelijks bij elkaar en deze keer kunnen zes van de acht deelnemers aanwezig zijn. Jos start met korte vraaggesprekken over wat de afgelopen week belangrijk was voor de deelnemer en of er tijd was voor het huiswerk. Iedereen komt aan de beurt. Zo hoor ik het woord 'solar panels', als iemand vertelt over het opknappen van het huis. Ook is er bij iemand op het werk een kleine brand geweest. Dat levert een gesprek op over wat er gebeurde en hoe dat werd beleefd.

Het huiswerk van de vorige week was: lees en beluister de liedtekst 'Close to you' van The Carpenters en maak met de zin uit het refrein zelf zinnen. Het liedje wordt afgespeeld op een kleine gettoblaster. Sommige cursisten zingen zachtjes mee.

'Close to you'

The Carpenters, 1970

Why do birds suddenly appear, ev'ry time you are near?
Just like me, they long to be close to you
Why do stars fall down from the sky, ev'ry time you walk by?
Just like me, they long to be close to you
On the day that you were born the angels got together
And decided to create a dream come true
So they sprinkled moon dust in your hair of gold
And star-light in your eyes of blue
That is why all the girls in town follow you all around
Just like me, they long to be close to you

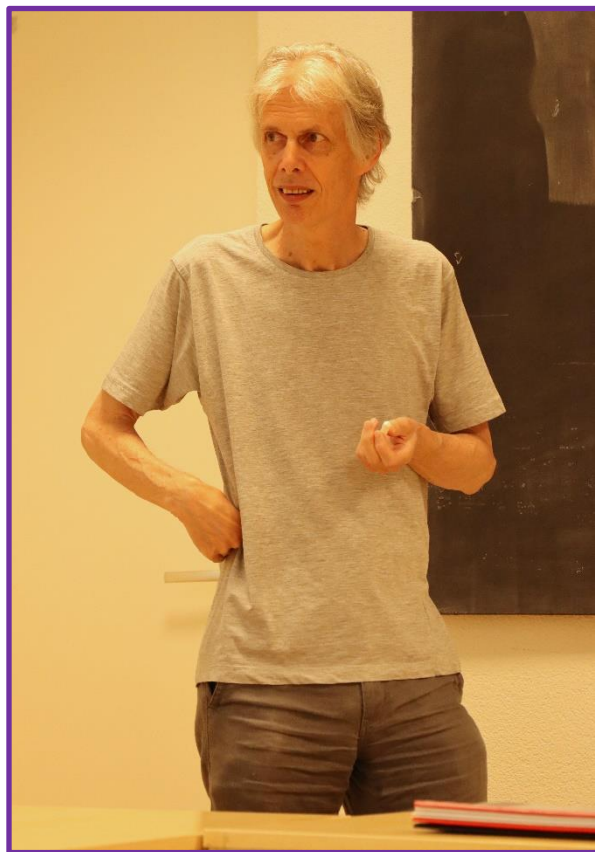
Nieuwe zinnen maken

Na de zinnen die beginnen met 'Just like you...' komt de variant met tegenstellingen aan de beurt: 'Unlike me, my husband likes reading thrillers.' Iedereen bedenkt en leest eigen zinnen voor. Jos schrijft ze op het bord. Er ontstaat tussen deelnemers een gesprek over het laatste, langverwachte boek van de schrijfster Lucinda Riley (1965-2021) dat door haar zoon is afgemaakt. Zo'n spontaan gesprek is een geschenk voor elke docent; Jos staat met z'n armen over elkaar tevreden te luisteren. Daar doe je het voor! Dan wordt

de eerste regel van het lied veranderd in: 'Why do birds always disappear...' en weer leren we nieuwe woorden en maken we zinnen. Op deze manier vliegen de 75 minuten om. Voor ik het weet, fiets ik naar huis met het liedje in mijn hoofd en de afspraak voor een gesprek over de cursus.

Waarom Engels?

Op de SAS-website tel ik alleen al zeven (!) cursussen Engels: drie conversatiegroepen



Jos Louwes is voor de SAS de docent Engels voor maar liefst zeven cursusgroepen.

en vier groepen waarin ook grammatica een plaats heeft. Marij Linsen volgt een middengroep en ik vraag waarom ze deze cursus doet. Marij: 'Dat kwam omdat Engels de voertaal was tijdens een reis die ik maakte in Indonesië. Toen ik terug was, wilde ik beter Engels leren en dúrven spreken. Ik zag een advertentie in 'Het Stadsblad' en toen belde ik met Jos. Zo begon het. Maar eigenlijk doe je het te weinig. De jeugd leert als vanzelf Engels. Ik zit er al heel lang bij. Ik blijf omdat ik wat leer en omdat er niks moet. We hebben een gezellige en stabiele groep.'

Jos vult aan: 'Laatst zei iemand van deze groep dat hij zijn Engels bijhoudt door de cursus te blijven volgen.' 'Ja dat is voor mij ook belangrijk,' zegt Marij. Jos: 'En veel deelnemers hebben kinderen of familie in het buitenland. Dat is een stimulans om de taal te leren. Vooral aan de belangstelling bij de conversatielessen merk ik dat.'

Welke lesmethode?

Jos: 'Een goede sfeer is van belang. Ik vind persoonlijk dat je het best leert als je je prettig en veilig voelt. Ik vraag altijd van alles, maar voel je vrij wel of niet te antwoorden. Dan groeit de band. Als er een nieuwe deelnemer komt, dan let ik in de proefles vooral op het spreken. En ik test tegelijkertijd de grammatica. Een achterstand in kennis is eventueel ook bij te trekken met wat aanvullend huiswerk.' Marij: 'We hebben een les- en een woordenschatboek. Als Jos extra materiaal uitdeelt, zoals een liedtekst, betaal je de kopie.'

Geduld als techniek

Marij: 'Jos is een geduldige leraar en legt alles rustig uit.' Ik zie aan Jos dat hij wil reageren op wat Marij zegt. Jos: 'Ik hoor vaker dat mensen mij geduldig vinden. Geduld is een techniek geworden. Dat heb ik jaren terug geleerd, in een vorige werkkring, op een instituut voor moeilijk opvoedbare kinderen. Daar werkte ook een psycholoog. Van hem leerde ik dat je je kunt afvragen waarom het jou niet lukt

om met een kind om te gaan dat iets niet kan. Blijkbaar zet je als docent een te grote stap. Dan leg ik het nog een keer uit, maar zoek er ook een tussenstap bij. Ik ga uit van wat ik kan doen om iemand te laten leren. En: ik werk met volwassenen. In hun levens gebeurt van alles. Engels leren staat daarin niet op de eerste plaats, dat is logisch. Het is een bijzaak, maar aan mij de taak er wel een aangename en inspirerende bijzaak van te maken.'

Uitdaging

Jos geeft op dit moment alle cursussen Engels voor de SAS. 'Elke groep is verschillend, krijgt een eigen karakter.' Het is belangrijk dat deelnemers zich vertrouwd voelen en veilig. Dan is er ook ruimte voor

verrassingen. Het leukste vind ik het wanneer ik mensen kan uitdagen met mijn vragen en dat er vrijheid ontstaat om te reageren, te spelen met taal, iets te verzinnen. Een bepaalde losheid waardoor veel mogelijk is.' Marij: 'Als het gezellig is, dan leer je. Je pikt dan veel meer op.'

Kennismaken via een proefles

Kijk op www.sasdenbosch.nl bij de activiteiten voor het aanbod in de verschillende talen en groepen. Als de groep vol is, kun je wel via de mail jouw belangstelling kenbaar maken. Als er plaats is in de groep kun je in overleg met de docent een proefles afspreken. You're welcome!

Gretha Goettsch



Het oefenen van de spreekvaardigheid staat in de cursussen Engels voorop. Het leren van de grammatica komt ook regelmatig aan de orde.

Onderzoek Universiteit Tilburg naar geheugenverandering

De Universiteit Tilburg nodigt senioren uit om mee te doen aan een wetenschappelijk onderzoek over hoe het geheugen van ouderen gezichten en namen onthoudt. Senioren hebben meestal wat meer moeite met het onthouden van verbanden tussen bijvoorbeeld een voorwerp en een plaats. Of tussen een naam en een gezicht. Het herinneren van bekende gezichten en hun namen is bijzonder. Het is nog onduidelijk hoe dit deel van ons geheugen zich ontwikkelt en hoe het geheugen beïnvloed wordt door genetische verschillen tussen mensen. Juist dat aspect van het geheugen is het onderwerp van het onderzoek van de Universiteit Tilburg. U kunt meedoen aan door het invullen van vragen tijdens twee online-sessies, die ieder 45 tot 75 minuten duren. U ontvangt voor deelname aan het onderzoek € 15. U kunt kiezen of u dit bedrag wilt ontvangen of u kunt het doneren aan een goed doel. U zich aanmelden via https://tilburgss.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_bIRNZSUJHBswVVA

Vanaf september: automatische incasso vervangt de maandelijkse betalingen voor uw cursus

Bent u een vaste deelnemer van een SAS-cursus of -activiteit? Dan herkent u vast wel, dat de SAS u maandelijks een herinneringsmail stuurt met het verzoek om voor de komende maand uw cursusgeld te betalen. Vanaf september gaat dat anders: na de zomer kunt u voortaan via een automatische incasso uw cursusgeld betalen. Zonder maandelijkse herinnering, betaling, controle, enzovoorts. Wel zo makkelijk voor u. En ook voor de SAS. Vanzelfsprekend kunt u de incasso ook op ieder moment opzeggen. Als u stopt met deelname aan een cursus bijvoorbeeld.



Telkens maandelijks uw cursusgeld betalen is binnenkort niet meer nodig!



Eind mei hebben alle deelnemers van alle doorlopende SAS-cursussen een brief met uitleg ontvangen met de uitnodiging om een machtigingsformulier in te vullen. Door het ondertekenen van die machtiging geeft u de SAS toestemming om vanaf september maandelijks de betalingen van uw cursusgeld automatisch te innen.

Voor welke activiteiten?

De maandelijkse incasso is alleen bedoeld voor dié deelnemers die vaste deelnemer zijn aan een cursus die een SAS-docent maandelijks begeleidt. Vanaf 1 september is de incasso verplicht voor nieuwe deelnemers, zo heeft het SAS-bestuur besloten. De incasso is niet bedoeld voor eenmalige of incidentele activiteiten of voor de workshops tijdens de SAS-Zomerschool55+. De incasso is ook niet

bedoeld voor de deelnemers aan het biljarten, kienen en de bingo. Dat betaalt u gewoon per activiteit.

Hoe maakt u gebruik van de automatische incasso?

Het door u ondertekende formulier met uw goedkeuring voor de automatische incasso kunt u per post sturen naar de penningmeester van de SAS, Chopinstraat 2, 5216 EW 's-Hertogenbosch. Of u levert het ondertekende formulier inleveren bij uw cursusdocent. Zij of hij zorgt dan voor de verdere afhandeling door de penningmeester. Wel zo gemakkelijk.

Hoe werkt de incasso?

Na de ontvangst van uw machtiging krijgt u van de SAS spoedig het machtigingsformulier retour, met daarop een door de SAS aangebracht uniek machtigingskenmerk.

Waarom deze aanpassingen?

De wijziging om vanaf het najaar de vaste cursusbetalingen te innen via een automatische incasso komt voort uit problemen met de huidige vormen van betalingen. Er zijn nu namelijk regelmatige problemen met de maandelijkse Ideal-betalingen. En binnen de SAS lukt het bovendien niet meer om voor alle wijken en locaties afzonderlijke penningmeesters te vinden. En tenslotte maakt de accountant van de SAS bezwaar tegen de cashbetalingen van de cursussen. Aanleiding voor het SAS-bestuur om de deelnemers en de docenten te informeren over automatische incasso.

De penningmeester verzoekt nu daarom dringend alle deelnemers om zo spoedig mogelijk hun ondertekende machtiging naar hem te sturen. Alvast zijn dank daarvoor.



Redactieleden en schrijvers gezocht voor 'De Actieve Senior'...

De redactie van dit kwartaalblad zoekt uitbreiding en versterking. Sinds eind 2019 maken we samen deze 'glossy' voor de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch. Met nieuwtjes over activiteiten, deelnemers en docenten en het aanbod van de SAS-Zomerschool55+. Onze redactie bestaat nu uit drie schrijvers. Regelmatig krijgen wij ook bijdragen van andere auteurs. Daar zijn we blij mee. Desondanks: nieuwe schrijvers zijn welkom. We zoeken bijdragen in de vorm van korte berichten. En voorts hulp bij het afnemen en uitwerken van interviews. Je kunt meedoen als vast redactielid of als schrijver van losse artikelen. Als redactieteam komen we eens per kwartaal bijeen voor een kort en gezellig overleg. Meer weten? Meedoen? Mail naar info@sasdenbosch.nl

'We organiseren nu zelf onze cursus zónder docente...'

De cursus bloemschikken in Zuid leek vorig najaar aanvankelijk niet door te gaan. Spijtig genoeg meldde Joke Merkx, de docente van de vorige cursus, dat ze moest stoppen. Het inkopen van de bloemen voor de afzonderlijke bijeenkomsten werd haar te veel en ook vanwege haar leeftijd besloot ze te stoppen als docente.

Uniek binnen de SAS

Nel Kluijtmans nam het initiatief voor een 'doorstart' van de bloemschikcursus: 'We hebben al tien jaar hier in Zuid een vaste groep deelnemers bij het bloemschikken. De laatste jaren was Joke onze docente. We zijn ooit begonnen in het voormalige 'In de Roos'-gebouw en nu komen we eens per twee weken bijeen in een ruimte van het 'Station Zuid' in de Zuiderpassage. Dit cursusjaar nu zonder docente. Dat is eigenlijk wel uniek binnen de SAS.

In het voorjaar van 2021 is onze docente, Joke, ziek geworden. Samen met een andere deelnemer heb ik toen de organisatie van de cursus op ons genomen. Zo konden we doorgaan en zo hebben we met de gehele groep onze bloemschikcursus ook samen afgerond.'

Elke deelnemer koopt bloemen

Nel is er trots op dat ze met steun van het SAS-bestuur de bloemschikcursus opnieuw kan organiseren. 'Nu is Joke geen docent meer, maar deelnemer binnen onze groep. Het inkopen van de bloemen organiseren we nu anders. We hebben samen afgesproken dat ieder deelnemer zelf voorgaand aan een cursusbijeenkomst haar bloemen inkoopt.

Overigens hebben we wel vorig jaar geprobeerd een nieuwe docent te vinden, ook via

de SAS. Maar dat lukte helaas niet. Daarom hebben we een nu deze oplossingen gevonden: we organiseren de cursus nu zelf. En dat gaat prima.

Joke heeft ons wel de afgelopen jaren het goede voorbeeld gegeven. Zij kocht de bloemen voor twaalf deelnemers. Die kocht ze in bij verschillende bloemenzaken. Toen Joke vorig seizoen definitief stopte als docente, hebben we gezegd: we kunnen alleen doorgaan als we de taken samen verdelen. Nu ieder zelf de bloemen koopt, betekent ook dat ieder zelf bepaalt welke bloemen je meeneemt. Dat werkt prima! Wil je een pot of een schaal? Dat is ook goed!

Alleen in de periodes voor de Kerst en voor de Pasen hebben we afspraken gemaakt over wat we samen wilden maken.

Joke geeft als deelnemer nu nog wel af te toe adviezen.

Voor haar is de rol als deelnemer ook prettig, want ze heeft een he-le-boel zorg niet meer.'

'Station Zuid'

Dankzij de steun van het SAS-bestuur vond de groep een nieuwe cursuslocatie voor het inmiddels bijna voorbijge seizoen: het café 'Station Zuid'. Nel: 'Ook de prijs van onze cursus is door het SAS aangepast, in samenspraak met Diny Busser, de SAS-wijkcoördinator voor Zuid. Nu komen we iedere twee weken op donderdagmiddag bijeen. Ieder van ons brengt zijn eigen spulletjes mee en dat gaat prima. Het leuke daarvan is dat je iedere keer heel verschillende bloemstukken ziet ontstaan. We spreken immers vooraf niets af. En dat betekent dat ieder van ons telkens met verschillende bloemen een zo mooi mogelijk bloemstuk maakt.'

Gabbie van der Kroef



Joke Merkx geniet nog altijd van elke cursusmiddag bloemschikken, twee keer per maand op donderdag bij 'Station Zuid'. Voor meer informatie zie de cursusgegevens op pagina 15.



Nel Kluijtmans-Verstegen is voor de deelnemers van de cursus bloemschikken in Zuid de 'verbindingsvrouw' met het SAS-bestuur en met Diny Busser, de secretaresse in Zuid.

‘Waar kom je ’s morgens jouw bed voor uit?’

‘Als je gezond voelt en lekker in je vel zit, dan helpt dit om actief te zijn en kun je ook meedoen aan activiteiten, als je dat wenst. Dan ben je meestal ook net iets gelukkiger. En kun je wat beter voor jezelf zorgen’, vertelt Ivonne Beukers enthousiast. Ze is ‘gezondheidsbevorderaar’ bij de GGD Hart voor Brabant. Tijdens de SAS-Zomerschool55+ presenteert ze op 20 juli een heuse quiz rond het gezond ouder worden, een gezonde levensstijl en het meedoen van senioren in de samenleving.

Moniek van Oss is ‘specialist ouderen’ binnen welzijnsorganisatie Farent. Beiden vertellen wat voor hen ‘gezond ouder worden’ is en hoe senioren kunnen omgaan met soms ingrijpende veranderingen in hun leven, zoals chronische gezondheidsklachten en het verlies van dierbaren.

‘Positief gezond ouder worden’: hoe doe je dat?



Wat is eigenlijk ‘gezond ouder worden’? Is dat een kwestie van geluk of kun je er iets aan doen?

Ivonne: ‘Gezondheid is niet alleen een kwestie van wel of niet ziek zijn, maar heeft alles te maken met dat je jouw eigen dingen kunt blijven doen. ‘Positief gezond ouder worden’ betekent dat je de ‘regie’ hebt over jouw eigen gezondheid. Anders gezegd: wat kan je zelf doen om je zo gezond mogelijk te voelen. En wie of wat heb je daarbij nodig?’
Moniek: ‘Veel meer dan twintig jaar geleden wonen senioren nu steeds vaker en langer zelfstandig thuis. Als je ouder wordt, krijg je te maken met allerlei veranderingen die erom vragen dat je zelf weer de touwtjes in handen neemt.’

Wanneer en hoe gaan senioren aan de slag met het aanpassen van hun leefstijl en voeding?

Moniek: ‘Wij richten ons bij Farent vooral op de ouderen tussen de 55 en 75 jaar. In die levensfase krijg je

te maken met ingrijpende levensgebeurtenissen. Denk aan het met pensioen gaan. De kinderen gaan uit huis en dierbaren overlijden. Bovendien krijg je te maken met gezondheidsproblemen; je kunt soms niet meer alles doen wat je voorheen deed. Kortom: het senior worden is een periode van veel veranderingen. Vaak in een korte tijd. Ons advies aan mensen die met pensioen gaan, is daarom om jouw leven ‘eens onder de loep te nemen’. Wat is er nodig om te blijven zorgen voor de kwaliteit van het leven in jouw volgende levensfase? Daarbij vraag ik senioren bijvoorbeeld met wie ze contact hebben: zijn er mensen in jouw omgeving met wie je jouw band kunt versterken? Heb je interesse in vrijwilligerswerk om nieuwe contacten op te doen? Al is het maar om te voorkomen dat je je ‘terugtrekt uit de samenleving’. We vragen ouderen om stil te staan wat voor hen in het leven werkelijk belangrijk is.’

‘Wat is voor jou zinvol? Is dat jouw familie, jouw vrienden, het samen dingen ondernemen?’

Wat bedoelen jullie met zingeving voor senioren?

Moniek: Een eyeopener voor mensen is dat zingeving niet alleen gaat om religie, maar ook om eigen zingeving: wat drijft jou, welke mensen zijn belangrijk voor jou en welke activiteiten? En hoe kun je je geestelijk en lichamelijk gezond blijven voelen? Dat vraagt soms om aanpassingen in wat je nog kunt doen. Ik sprak met een senior, die vaak had hardgelopen. Dat was zijn hele leven. Nu dat niet meer kan, is het echt nuttig om na te denken over welke minder inspannende activiteiten nu bij je passen. Dus: wat geeft je, met aanpassingen, weer nieuwe inspiratie in het leven?’

Jullie spreken over ‘positief gezond ouder worden’. Wat is volgens jullie positief aan het ouder worden?

Ivonne: ‘Gezondheid is meer dan alleen een gezond lijf. Gezondheid gaat ook over mentaal welzijn, meedoen en de kwaliteit van leven.

Weet je ’s morgens een antwoord op de vraag ‘Waar kom ik mijn bed voor uit?’. Wat je doet, hoe je beweegt en wat je eet; dat alles draagt bij aan een wat wij een ‘gezonde of positieve leefstijl’ noemen. Denk aan voldoende slaap, bewegen en de contacten met andere mensen. In de voorlichting van de GGD en in de cursussen van Farent vragen we daarom naar wat mensen nog wél kunnen doen; wat zijn jouw mogelijkheden als senior?’

Eigenlijk zijn dit levensvragen voor alle senioren. Niet alleen voor de ouderen die zich bij Farent of bij de GGD melden. Klopt dat?

Moniek: ‘Veel senioren krijgen hoe dan ook te maken met chronische aandoeningen. Dat vraagt om veerkracht om daarmee om te gaan; om jouw leven zo aan te passen dat je met beperkingen kunt omgaan.’

Ivonne: ‘Als je te maken krijgt met stress of armoede, dan tast dit ook jouw gezondheid aan.’



Moniek van Oss, links, en Ivonne Beukers: 'Gezond ouder worden gaat over gezond eten, voldoende bewegen en nieuwsgierig blijven...'

'Het omgaan met de uitdagingen die het ouder worden met zich meebrengt, dát is de kunst. Anders gezegd: het is de kunst van het meebewegen met het leven. En dat terwijl je ouder wordt en minder kunt. Dus: wat is voor mij écht belangrijk en welke stappen kan ik nog wel zetten? Vanuit de GGD informeren wij hierover senioren, via webinars bijvoorbeeld. En we geven adviezen aan gemeenten en maatschappelijke en sportorganisaties.'

Gaan senioren vanzelf aan de slag met hun levensvragen of hebben ze een duwtje nodig?

Moniek: 'Er melden zich senioren aan voor de cursussen bij ons, omdat het woord 'positief' hen triggert. Er is interesse voor wat 'positief gezond ouder worden' betekent. We spreken regelmatig senioren die zich somber voelen. Zeker als gevolg van de pandemie zijn er meer mensen, die het lastiger vinden om op andere mensen af te stappen. Gelukkig komen bij ons ook ouderen die samen met anderen weer iets willen ondernemen. Dat samendoen helpt tegen somber zijn en het voorkomen van eenzaamheid.'

Gezond ouder worden betekent ook leren accepteren van gezondheidsklachten en dat je niet meer alles kunt doen. Hoe kun je dat doen?

Ivonne: 'Positief gezond ouder worden is juist dát: het leren omgaan met de klachten waarmee je te maken krijgt. En te kijken naar wat er nog wél gaat, in plaats van wat er niet meer kan. Accepteren dat je klachten krijgt, dat je niet alles meer kunt en dat je leven daardoor verandert is niet altijd even makkelijk. Het is een uitdaging om daarmee te kunnen omgaan.'

Moniek: 'Het heeft geen zin om helemaal weg te zakken. Verlies vraagt om verwerking: het toelaten en durven bespreken van verdriet of pijn. En daarnaast het opbouwen van een nieuw leven er omheen.'

Hoe is de boodschap 'probeer op een positieve manier gezond ouder te worden' samen te vatten?

Ivonne: 'Richt je op gezond eten, voldoende bewegen en nieuwsgierig blijven. Nieuwsgierig zijn is zinvol om mentaal actief te blijven. Dat heb je nodig bij veranderingen in je leven, bij gezondheidsproblemen of verlies van dierbaren.'

Moniek: 'Hou zelf zo goed mogelijk de regie in handen door nieuwe contacten te zoeken en mee te doen aan waardevolle activiteiten. Zo kun je voorkomen dat je in een gat valt nadat een dierbare overlijdt of een activiteit niet meer lukt.'

*Gabbie van der Kroef en
Gretha Goettsch*

Vragen over geldzaken

De seniorenconsulent van Eerste Hulp bij Geldzaken is er om u te helpen

Als u vragen en zorgen hebt over uw financiële situatie kunt u terecht bij Eerste Hulp Bij Geldzaken (EHBG) van de gemeente 's-Hertogenbosch. Daar zitten medewerkers met verstand van zaken klaar met hulp en advies. Helemaal gratis en vrijblijvend. Sinds kort is er ook een speciale seniorenconsulent bij EHBG: Paul Scheerder. Hij weet alles van de regelingen en toeslagen die er zijn voor ouderen om hun inkomen (tijdelijk) aan te vullen. Paul houdt zich bezig met het voorkomen, aanpakken en oplossen van financiële problemen bij senioren: 'Ik wil dat zoveel mogelijk ouderen weten dat ze met financiële vragen en zorgen bij ons terecht kunnen. Wij kunnen helpen om weer grip te krijgen op je geld, zodat je je minder zorgen hoeft te maken en meer rust krijgt in je leven. Sommige senioren lukt het niet om naar EHBG toe te komen. Daarom ga ik ook thuis bij ze langs, in hun vertrouwde omgeving.'

Krijg waar u recht op hebt

De consulent kijkt samen met u waar problemen zitten en wat daaraan kan worden gedaan. Er wordt niet alleen gekeken naar wat er al is, maar juist ook naar waar mensen recht op hebben en misschien nog niet krijgen. Paul: 'Ik controleer bijvoorbeeld of inwoners alle toeslagen en regelingen krijgen waar ze voor in aanmerking komen. Zoals de huur-, zorg- en energietoeslag. Maar ook een tegemoetkoming voor een maaltijdservice. Uit mijn ervaring weet ik dat dat kan bij zo'n 80% van de hulpvragen. Als oplossen niet meteen lukt, dan maken we een volgende afspraak. En als het nodig is, stuur ik mensen door naar andere hulpverleners.'

Bel om een afspraak te maken: tel. 073-6155155. Als u vraagt naar Eerste Hulp Bij Geldzaken, kunnen zij u doorverbinden. Een e-mail sturen kan ook: teamehbg@s-hertogenbosch.nl

Meer weten en meedoen?

Aanmelden voor de Quiz 'Gezond Ouder Worden' met Ivonne Beukers op donderdagmorgen 20 juli kan via www.saszomerschool.nl
Voor informatie over het aanbod van Farent: neem een kijkje op...
<https://www.farent.nl/diensten/cursus-positief-gezond-ouder-woorden/>

De organisatie en de voortgang van onze cursussen vraagt om regelmatige aandacht

'We mailen, bellen en gaan op bezoek: we beantwoorden alle vragen van de docenten en deelnemers op onze locaties...'

Beiden zetten zich al bijna tien jaar in voor de SAS, soms wel dagelijks. Diny Busser is 'gewoon secretaresse', zoals ze dat zelf noemt, voor de organisatie van alle SAS-cursussen in West-Engelen en Zuid. Voor de cursussen in de Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord beantwoordt Henny van den Bogaard alle vragen van docenten en deelnemers.

West-Engelen en Zuid

Diny: 'We zijn eind 2013 in Engelen met onze drieën begonnen met de coördinatie en de ondersteuning

'afdelingsbesturen', bestaande uit een voorzitter, secretaris en penningmeester. Vooral de taakuitvoering van de secretaris is cruciaal bij het beantwoorden van vragen over inschrijvingen, betalingen en het organiseren van mogelijk een nieuwe cursus op een locatie.

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Henny: 'Voor alle SAS-cursussen in 'De Slinger' en in Brede Bossche School in de Hambaken beantwoord ik alle mails van docenten en deelnemers. En ik ga regelmatig

dingen. Ton Verhaeg, de secretaris van de SAS, speelt mij de vragen door die hij heeft ontvangen via het centrale mailadres van de SAS. Bijvoorbeeld een vraag die is binnengekomen via een Buurtteam van welzijnsorganisatie Farent.' Henny is de voorzitter van het afdelingsbestuur van de Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord. Hij is de vraagbaak voor alle cursussen in 'De Slinger': 'Ik heb contact met de beheerder van de accommodatie. Ook die afstemming is nodig om de cursussen hier goed kunnen te organiseren.'

De vragen van docenten

Vooral in West zijn er enkele docenten ouder dan 75 jaar. Diny neemt daarom een kijkje bij hun cursussen: 'Ik houd de vinger aan de pols en ik vraag naar wensen van de docenten. Of er ondersteuning nodig is of vervanging bij ziekte. Bij de andere groepen kom ik overigens ook langs om dit blad te brengen.' Henny: 'Ik ga ook naar de groepen om wensen te horen van de deelnemers.'

Met plezier

Beiden vinden hun rol leuk en zeker ook zinvol. Ook bij het vinden van nieuwe docenten en locaties. Diny: 'Zo heb ik voor de cursus bloemschikken in Zuid gezocht naar een nieuwe docent. Toen dat niet lukte, vroeg de groep om door te kunnen gaan zonder docent. Ze verzochten mij ook om samen met de SAS-penningmeester een locatie te regelen. Daar vonden we oplossing voor.'

Henny is eveneens enthousiast: 'Ik doe dit met plezier. Voor mij is het een paar uur per week. Ook omdat een aantal financiële taken uitvoer. Ik doe dit nu al bijna tien jaar en ik blijf dit doen, in samenspraak met anderen.'

Gabbie van der Kroef



Diny Busser zorgt voor het beantwoorden van de vragen van deelnemers en docenten voor de locaties in West-Engelen en in Zuid. Henny van den Bogaard heeft die rol voor de organisatie van alle cursussen op de locaties in de Muntel, Vliert, Binnenstad en Noord.

van de cursussen in West en Engelen. Ik was deelnemer aan de Thai Chi groep. Vrij plotseling is destijds de SAS ontstaan als voortzetting van het ouderenwerk binnen welzijnsorganisatie Divers. Ik ben toen stapsgewijs vrijwilliger geworden voor de administratie van meer cursussen. Eerst in West-Engelen en sinds vorig jaar ook voor de cursussen in Zuid.' Voor de organisatie en administratie van alle cursussen op één locatie werkte de SAS tot nu toe met

op bezoek bij de groepen. Op vrijdagmorgen ben ik altijd in 'De Slinger', omdat ik dan daar de cursus speeksteen bewerken begeleid.' Om alle vragen goed te kunnen beantwoorden hebben beiden nauwgezet contact met hun collega-bestuurdersleden voor 'hun' locaties en met het Dagelijks Bestuur van de SAS. Diny: 'Ik krijg veel mails, bijvoorbeeld over inschrijving op de SAS-website, die niet lukken. En ook vragen over betalingen en aanmel-

Een verrassende lekkernij

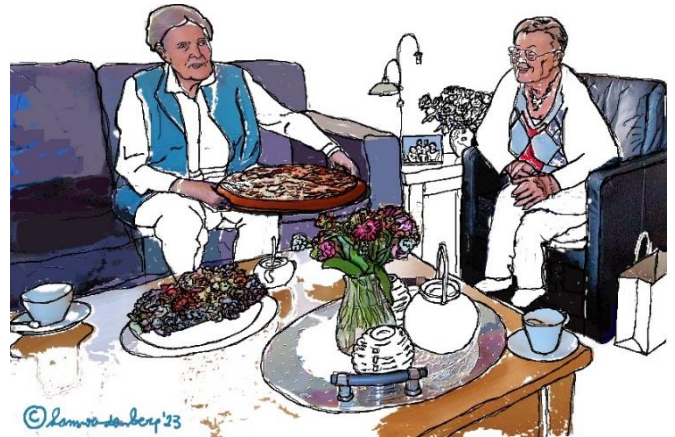
De afgelopen tijd had ik te horen gekregen dat Jannie een ernstige vorm van slokdarmkanker had en dat ze nog maar enkele maanden te leven had. Dit was voor mijn vrouw en mij een enorme schok, want wij hadden dit niet zien aankomen. De verhouding met haar was ook niet van dien aard dat we elkaar wekelijks bezochten. Eens per jaar hielden wij een familiebijeenkomst met alle broers en zussen en hun echtgenoten. Dat was altijd wel gezellig, een drankje, een hapje en veel grote en kleine gebeurtenissen uitwisselen, daarna met zijn allen gezellig uit eten in een Bourgondisch restaurant.

Op een van de familiebijeenkomsten kregen wij het harde feit te horen. We waren allen erg ontdaan, maar Jannie zei, dat ze er vrede mee had en dat we door moesten gaan met genieten van elke dag, want dat ging zij zelf ook doen.

Naarmate de tijd verstreek zagen wij haar wel steeds meer achteruit gaan. Wij bezochten haar wekelijks, want dat vond zij fijn. Dan bekeken we foto's van vroeger en haalden herinneringen op. Zij werd daar steeds weer heel blij van.

Maar de tekenen van de naderende dood werden steeds meer zichtbaar. Tijdens de laatste bezoeken vertelde Jannie, dat ze had gekozen voor palliatieve sedatie: het verlichten van haar klachten. Zij zei dat ze niet opzag tegen het moment van sterven, dat zij er zelfs naar uitkeek.

Toen wij aankwamen bij Jannie, waren er al wat andere familieleden. Er werd koffie geserveerd en wat bonbons gepresenteerd. Jannie zag er ontspannen uit en genoot duidelijk van het samenzijn. De bel ging en even later kwam mijn andere zus samen met haar vriendin binnen en zette de doos met gebak op tafel. Kees, de man van Jannie, liep naar de keuken en schonk voor iedereen nog een kop koffie in en maakte de doos open om de vlaai aan te snijden. Groot was onze verbazing, toen wij zagen wat er in de doos zat...



Spontaan sloeg de stemming om in enorme hilariteit. De inhoud van de doos bleek een pizza te zijn. De drukkende sfeer van het afscheid veranderde en na wat kwinkslagen en veel gelach namen wij afscheid van een tevreden Jannie.

Zij stierf een paar dagen later in alle rust. Bedankt Jannie voor je positiviteit. Wij houden van je.

Tekst en tekening: Hans van den Berg

Duik in je leven en schrijf!

Elke dag beginnen mensen aan verhalen over hun leven. Niet om ze uit te geven, wel om herinneringen en indrukken van lang of kort geleden te bewaren. Soms ook om de verhalen in familie- en vriendenkring te delen. Het schrijven begint meestal door gewoon in je leven te duiken.

Korte verhalen schrijven

Een cursus korte verhalen schrijven in groepsverband is een grote stimulans bij het kiezen van onderwerpen en bij het schrijven zelf. Waar begin je? Hoe bouw je verhalen op? Hoe schrijf je aantrekkelijk?

De groep werkt onder mijn leiding ook als klankbord. Je gaat zien waar je op kunt letten. Je hoort hoe je verhalen overkomen en hoe anderen het thema uitwerkten.

'En toen en toen...'

Bij 'En toen... en toen...' denk je misschien ook dat het over je hele leven vanaf het begin tot aan nu moet gaan. In deze cursus ben je vrij om te springen in de tijd; de ene keer speelt een verhaal in het nu, de andere keer in je kindertijd of later. Dat is afhankelijk van jouw keuze. Als je meer verhalen hebt geschreven, ontstaat er een volgorde.

Schrijf- en voorleesvrijheid

De schrijfopdrachten zijn zó opgebouwd dat je tijdens de bijeenkomst materiaal verzamelt en vaak ook al een start maakt met een verhaal dat je thuis afmaakt. Je leert je eigen weg te gaan. Omdat je vooraf niet kunt weten wat je schrijft is voorlezen niet verplicht. Nooit voorlezen is geen optie, omdat dit niet bijdraagt aan het uitgangspunt dat

groepsleden elkaar inspireren en van elkaar leren. De drempel die je kunt voelen om voor te lezen in de groep verdwijnt meestal snel. Schrijven in een groep omvat veel meer dan alleen schrijven; het is een ambacht en een avontuur!

Meedoen in het najaar?

Vanaf medio september kun je je aanmelden voor de cursus 'Taalplezier & Schrijfzin: korte verhalen' via www.sasdenbosch.nl. Tien bijeenkomsten, eens in de twee weken, vanaf woensdagmiddag 1 november in Wijkgebouw 'de Slinger'. Voor informatie kun je terecht bij mij via www.schrijftotaal.nl of gmggoettsch@gmail.com
Graag tot ziens!

Gretha Goettsch



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.



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.

Ga daarvoor naar www.sasdenbosch.nl

U betaalt uw deelname aan een doorlopende activiteit maandelijks door middel van een automatische incasso. Door het invullen en ondertekenen van het machtigingsformulier geeft u ons toestemming om de incasso te laten plaats vinden. Het machtigingsformulier is via de website eenvoudig te downloaden.

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

De SAS is een ANBI



De SAS is een ANBI. De Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch is een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit houdt in dat donaties fiscaal aftrekbaar zijn. 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 rondes. 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. Lesgeld € 3,50 per maand en € 7,00 materiaalkosten per keer. Informatie: Tonie van Nierop, tel. 073-6417791 of Tonny Schifferers, tel. 073-6420502.

Zuid

Station Zuid, Erasmusstraat 9. Tweede en vierde donderdag van de maand, 14.00 tot 16.00 uur. Contributie € 4,00 per keer plus materiaalkosten. Informatie: Nel Kluijtmans-Verstegen, tel. 06-48337584.

Boekbinden en kartonnage

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Maandag van 9.30 tot 12.00 uur. € 8,00 per maand. Informatie: Anita van de Louw, tel. 06-10341097.

Keramik kleien

West-Engelen

Van Well Groeneveldlaan 5 (Kruiskamp). Van oktober tot en mei, op donderdag van 13.30 tot 16.00 uur. € 20,00 per maand, excl. materiaal-kosten. Van juni tot en met september is er geen les. 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 Schöfferlaan 3. Vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur. € 7,00 per maand. Informatie: Henny van den Bogaard, tel. 06-41036254.

Taalplezier & Schrijfzin

Gedichten

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, woensdag 13.30 - 16.00 uur. Van 11 oktober tot en met 17 april 2024, 12 bijeenkomsten om de twee weken, € 90,00, inschrijven medio september. via www.sasdenbosch.nl Informatie: Gretha Goettsch, gngoettsch@gmail.com

Taalplezier & Schrijfzin

Korte verhalen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, woensdag 13.30 - 16.00 uur. 1 november tot en met 24 april 2024, 10 bijeenkomsten om de twee weken, € 75,00, inschrijven medio september. via www.sasdenbosch.nl Informatie: Gretha Goettsch, gngoettsch@gmail.com

Tekenen en schilderen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 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.



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



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. Vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur, € 7,00 per maand. Informatie: Nelly Bouwmans, tel. 073-6218121.

Meditatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 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

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. 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 Schöfferlaan 3. Iedere vrijdag, groep 1 van 9.00 tot 10.00 uur, Groep 2 van 10.15 tot 11.15 uur. € 20 per maand. Informatie: Ilse Steps, voedjeleven@ilsesteps.nl

Taallessen herfst 2023

Duits

Oost



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 Schöfferlaan 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

Zuid



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: Anamey Avelar Mejia: ce.spaanseles@gmail.com

Seniorenplatform



Seniorenplatform
's-Hertogenbosch

In gesprek met politici over het beleid rond zorg en wonen van de gemeente 's-Hertogenbosch

Noteert u de datum vast u in uw agenda? Het Seniorenplatform 's-Hertogenbosch gaat in de komende maanden in gesprek met bewoners, professionals, de politieke partijen en de gemeenteraad over het beleid van onze gemeente rond zorg en wonen voor senioren. Daarom organiseert het Seniorenplatform op vrijdag 22 september een dialogbijeenkomst over dit thema. Een bijzondere middag, omdat het Seniorenplatform op een andere manier aandacht vraagt voor de vraagstukken rond zorg en wonen: vanuit de kracht van welzijn en preventie. Volgens de organisatoren belooft het een boeiende middag te worden: in Perron 3 te Rosmalen, op vrijdag 22 september van 14.00 tot 16.00 uur, met een drankje na afloop. U bent van harte welkom!

Het Seniorenplatform bestaat uit tien ouderenorganisaties in 's-Hertogenbosch en zet zich in om de woon- en leefsituatie van de senioren in de stad te verbeteren. Daarbij is het Seniorenplatform als belangbehartiger in onze stad actief binnen het brede terrein van wonen, zorg, welzijn en inkomen.

Informatie over alle activiteiten

Voor specifieke informatie over de afzonderlijke SAS-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 aanmelden voor deelname, via www.sasdenbosch.nl