

# De Actieve Senior

**KWARTAAL-  
NIEUWSBRIEF**

**OKTOBER 2023**

**HERFSTNUMMER**

**16 PAGINA'S**



**10 JAAR**



**Piet Sieliakus en Ria Sleutjes:**

**'Bij de start van de SAS in 2013 was er weerstand, maar die verdween toen we onze activiteiten organiseerden!'**



**'De SAS-Zomerschool55+? Het was in één woord: top!'**

**Ouder worden en actief blijven meedoen**

**'De woonzorg andersom doen? Het kan écht!'**

**ANWB AutoMaatje nu ook in 's-Hertogenbosch**



## 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](mailto:info@sasdenbosch.nl)

Oplage: 2.000 exemplaren. Aan dit nummer werkten mee: Annelie Stevens, Fia de Vos, Frank Bloemendal, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg en Isabelle Humblot en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 20 november naar bovengenoemd mail-adres. Het decembernummer verschijnt begin december. Voor meer informatie [www.sasdenbosch.nl](http://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](mailto:info@sasdenbosch.nl)

## Bij de voorpagina

Piet Sieliakus en Ria Sleutjes waren erbij toen in 2013 de SAS ontstond. In dit nummer kijken ze terug naar toen. Beiden zijn nog steeds actief en ze vinden de SAS nog altijd bijzonder waardevol.

## 'Ouder worden en actief blijven meedoen...'

*Ik ben nu bijna een jaar voorzitter van de Stichting Actieve Senioren. Toen ik vorig jaar begon dacht ik aanvankelijk dat ik zelf nog helemaal geen actieve senior ben. Inmiddels is mijn zelfbeeld veranderd. Na mijn werkzame leven wilde ik graag nog een paar jaren maatschappelijk betrokken zijn, zo tot pakweg mijn vijfenzeventigste. Dácht ik. Want bij die leeftijd ben je oud en hoef je niets meer te doen. Wás mijn gedachte. Door mijn contacten binnen de SAS, de KBO, de HEVO en bij de Zomerschool ben ik volledig van mening veranderd. Ik ontmoet veel senioren ouder dan tachtig jaar, die 'gewoon' bezig zijn, die actief zijn en betrokken. Ze zijn op de hoogte van wat er leeft in de maatschappij, ze winden zich ook op, ook al gebruiken ze niet allen een smartphone.*

*Het tachtig jaar en ouder zijn van nu, was aan het begin van dit decennium nog het leven van zestig- of zeventigjarigen. Steeds meer senioren blijven langer actief, zelfstandig en betrokken bij elkaar en de samenleving. Kijkend naar mijzelf, bijna 72 jaar, voel ik mij evenmin oud. Fysiek gaat het weer goed met mij na een operatie. Ik heb energie om zonder een overvolle agenda nog van alles te doen. Dat zie ik bij veel meer senioren: de behoefte groeit om actief te blijven, samen leuke dingen te doen en bovendien je mening te geven over de veranderingen in de samenleving. Helemaal prima!*

*Precies dát alles willen we bieden en doen binnen de Stichting Actieve Senioren. We organiseren nu al tien jaar allerlei cursussen en workshops. Het hele jaar door. Bovendien kom je actief de zomer door dankzij het prachtige aanbod van de Zomerschool. We doen mee aan het Seniorenplatform 's-Hertogenbosch, samen met nog negen andere seniorenorganisaties. We zijn in gesprek met wethouders en raadsleden over de toekomst van senioren in onze stad. Met aandacht voor nieuwe vormen van zorg, wonen en mobiliteit voor senioren. Dat alles is nodig, omdat senioren steeds langer actief blijven. Mijn vriendin Odette is 85 jaar: ze heeft weliswaar wat fysieke problemen en ze fietst niet meer. Maar ze organiseert wel nog twee keer per maand een filosofiemiddag. Zij is na haar (vervroegd) pensioen filosofie gaan studeren en afgestudeerd. Odette is een voorbeeld voor mij voor hoe je als senior actief kunt blijven. Kijk naar Mick Jagger, hoe hij als tachtigplusser in beweging blijft. Kortom: mijn idee over oud worden is in het afgelopen jaar echt veranderd.*



*Als je dat wilt en als jouw fysiek het toelaat, kun je blijven meedoen. De keerzijde is wel dat, als je ziek wordt op je tachtigste, je waarschijnlijk ook ineens heel veel zorg nodig hebt. Passende zorg die er dan mogelijk niet meer is, omdat het tekort aan zorgpersoneel groeit. Iedereen weet zo langzamerhand ook dat er steeds meer senioren komen. Onze 'grijze golf' groeit. Hoog tijd om ook binnen de SAS stil te staan bij vragen rond wonen en zorg voor senioren in de nabije toekomst.*

*Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren*

## In dit nummer

De Stichting Actieve Senioren bestaat tien jaar. Dat vieren we met een jubileumbijeenkomst op 22 november. In dit nummer gaan we terug naar het begin van de SAS-activiteiten in 2013. Destijds was ons aanbod voor senioren nog een onderdeel van welzijnsorganisatie Divers. In deze editie kijken we ook vooruit: naar de toekomst van het wonen en de zorg voor senioren in onze stad. Met artikelen over nieuwe woonvormen voor senioren en een nieuwe vorm van vervoer voor minder valide mensen: het ANWB AutoMaatje.

De SAS viert haar tienjarig bestaan op woensdagmiddag 22 november in SCC 'De Helftheuvel'



## Jubileumbijeenkomst 'Tien jaar Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch'

galant

Noteert u vast twee afspraken in uw agenda op woensdag 22 november. Eén gebeurtenis heeft u misschien al eerder opgeschreven: u kunt deze dag stemmen voor de verkiezingen van de nieuwe Tweede Kamer. Op diezelfde woensdag kunt u ook een afspraak met de SAS noteren: die middag viert de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch haar tienjarig bestaan. We doen dat met een vrij toegankelijk en gevarieerd programma vanaf 14.00 uur in het Sociaal Cultureel Centrum 'De Helftheuvel' in West. In de grote zaal van dit culturele centrum zullen de SAS-vrijwilligers meerdere voorbeelden van hun activiteiten presenteren. Daarna volgt rond 16.00 uur een programma voor de vrijwilligers, met ook een vooruitblik naar de toekomst van de SAS en de perspectieven voor senioren in onze stad.

### Uitnodiging van het bestuur

Alle vrijwilligers ontvangen in de loop van oktober van het SAS-bestuur een uitnodiging met het exacte programma voor deze jubileumbijeenkomst. Voor de SAS-presentatie van 14.00 tot 16.00 uur hoeft u zich als bezoeker niet vooraf aan te melden.

### Vrijwilligerstrainingen van Galant

Tijdens het tweede deel van de jubileumviering zal Kaat De Waele, coördinator Vrijwilligersacademie van de Bossche vrijwilligersorganisatie Galant, uitleg geven over het aanbod van trainingen van Galant voor de SAS-vrijwilligers. Galant helpt vrijwilligers, stichtingen, verenigingen en burgerinitiatieven in onze stad, om de lokale samenleving te versterken. Het bestuur van de SAS heeft onlangs met Galant de afspraak gemaakt dat de trainingen uit de Galant Vrijwilligersacademie voortaan gratis beschikbaar zijn voor alle vrijwilligers en docenten van de SAS. Kaat De Waele zorgt binnen Galant samen met een team van vrijwilligers voor de programmering en uitvoering van de workshops. Denk daarbij aan workshops zoals 'Een goed gesprek', 'Mijn evenement in de media' en 'EHBO en levensreddend handelen'. Het aanbod van de vrijwilligerstrainingen vindt u op: <https://www.galant.nl/vrijwilligersacademie/workshops/>

Tot ziens bij de jubileumviering '10 Jaar Stichting Actieve Senioren' in 'De Helftheuvel' op 22 november! Voor informatie, mail naar [info@sasdenbosch.nl](mailto:info@sasdenbosch.nl)

## HERHAALDE OPROEP!

## 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](mailto:info@sasdenbosch.nl)





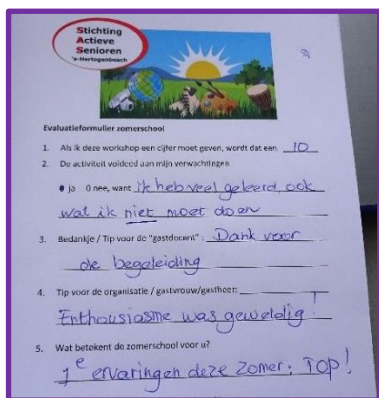
### Onze vrijwilligers

Vanaf januari kwam het kernteam gemiddeld eens per maand bij elkaar om af te stemmen en zaken vast te leggen. We konden gedurende de uitvoering gebruik maken van een hele enthousiaste groep van ruim twintig gastvrouwen en gastheren. Met hen zijn we vier keer bijeen geweest om zaken voor te bereiden, elkaar beter te leren kennen en natuurlijk te evalueren. Tijdens de uitvoering van de SAS-Zomerschool55+ konden we een beroep doen op maar liefst 76 vrijwillige gastdocenten!

## 'De Zomerschool? Het was in één woord: top!'

### Website en digitalisering

We kregen gelukkig ook mooie complimenten over de goed gevulde website en heel veel deelnemers konden ook digitaal inschrijven. Toch waren er de eerste dag nog ruim zeventig deelnemers die handmatig kwamen inschrijven en uiteindelijk blijkt dat 5% van onze deelnemers echt geen e-mailadres heeft. Nieuw was dat je ook bij het inschrijven in het Sociaal Cultureel Centrum 'De Biechten' gewoon kon pinnen. Wel zo handig!



### Onze rapportcijfers

Gemiddeld gaven de bezoekers de Zomerschool een 8,5. De excursies, creatieve activiteiten en overige activiteiten scoren het hoogst en krijgen een 8,6. Er waren twaalf activiteiten die een 9,0 of hoger scoorden. Het hoogst scoorde 'Muziekstad Wenen'. Die presentatie kreeg een 9,7. Een 9,5 was er voor een schrijfactiviteit en voor 'holografische hebbelingen' maken. Het kernteam is dik tevreden met deze rapportcijfers!

### Activiteiten en deelnemers

Gemiddeld 687 unieke deelnemers hebben aan 116 activiteiten deelgenomen, waaronder ruim negentig verschillende. Gemiddeld heeft elke deelnemer aan 2,9 activiteiten deelgenomen. Natuurlijk waren er deelnemers met maar één activiteit, bijvoorbeeld de dagtocht, maar we hebben ook hele vaste bezoekers: één heer en drie dames die respectievelijk zeventien en dertien activiteiten in de drie weken hebben bezocht!



## Terugblik op de SAS-Zomerschool 55+ in woord en beeld

### Het weer

Tja, ondanks alle temperatuurstijgingen en de hittegolven van de afgelopen jaren Zomerschool, hadden we dit jaar vooral te maken met koele dagen en heel veel regen! Dat betekende een andere manier van aanpassen: sommige activiteiten konden echt niet doorgaan (onweer in een bomenpark is niet alles) en sommige moesten we aanpassen: zo ging een enkele fietstocht niet door en gingen we bootje varen met heel veel rode poncho's....



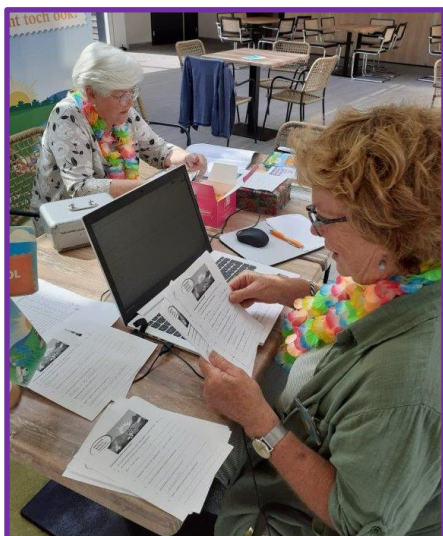
### Opvallend

Voor het eerst hadden we activiteiten waar een fietstocht aan vast was gekoppeld. We hebben een geweldige 'Senioreninformatiemarkt' gehad met 32 kramen en ruim 180 bezoekers. Op de slotmiddag hebben we genoten van tien mannequins en dressmen, waaronder een groepje mannen dat zo de pensionering van hun baas vierde.

### Dankbare deelnemers

Veel deelnemers waren dit jaar heel dankbaar en blij met de Zomerschool. Zo kregen we al de eerste enthousiaste mails bij bekendmaking van het programma: 'Het programma is heel afwisselend van serieuze onderwerpen tot ontspannen bezigheden' en 'Het aanbod is zo divers dat het moeilijk is om een keuze te maken.'

Wiepke Louwes maakte het kunstwerk hiernaast, waarin ze al haar ervaringen van dit jaar heeft verwerkt en ze schrijft daarbij: 'Voor mij een impressie van weer een fantastische Zomerschool'. Een andere deelnemer mailde ons: 'Het was in één woord top! Dá ge bedankt bent, dá witte...'



### Tot slot

We hebben natuurlijk geleerd van dit jaar: volgend jaar mag je maar weer een beperkt aantal activiteiten boeken in de eerste week. Daardoor krijgt iedereen meer kans op een erg gewilde activiteit. We hebben ook gezien dat groeien meer werk met zich meebrengt en we dus meer administratieve ondersteuning nodig hebben: gelukkig hebben zich al nieuwe vrijwilligers gemeld! En op de enquêtes vonden we al zo'n kleine honderd nieuwe ideeën voor 2024. Dat gaat dus zeker goed komen! Tot volgend jaar.

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

## Reanimatie maakt het verschil

Een mooie zonnige avond. Samen met Jan en Gon at ik die avond in mijn tuin. We namen in de voordeur vrolijk afscheid. Ineens was alles anders door een situatie vlakbij bij mijn huis. Daar lag, midden op de kruising, een mevrouw van begin zestig. Haar gezicht had een vreemde grijze kleur.

De meldkamer van 112 was net door een van de burens gebeld. Via de mobiele telefoon volgde de meldkamer de situatie. Jan (in het verleden een medisch beroep) controleerde de ademhaling en hartslag en startte met reanimatie. Hij telde hardop en de meldkamer gaf aan dat een iets sneller tempo van reanimeren nodig was. De meldkamer riep in de directe nabijheid burgerhulpverleners op. Binnen vijf minuten stonden twee mensen uit de buurt aan zijn zijde. Een fantastisch systeem. De uitrijpost is gelukkig niet ver van mijn huis. Een politieauto kwam aanrijden gevolgd door twee ambulances. De politiemedewerker nam het reanimeren over, totdat de ambulancemedewerkers de hulpverlening konden inzetten. Mevrouw werd direct weggereden naar het JBZ. De politie noteerde de gegevens van Jan.

We bleven geschrokken achter, het was als het ware een korte heftige en intense film waarin dingen gebeuren die je liever niet ziet. We hebben er nog veel over gesproken. Dat was belangrijk om het gevoel een plek te geven. Op een van de dagen erna werd Jan gebeld door Slachtofferhulp. Een aardig aanbod maar nazorg was niet nodig.

Enkele maanden later...

Met een grote bos bloemen liep ze de oprit op. Een bedankje voor Jan, die haar leven verlengde door direct en adequaat reanimatie in te zetten toen ze daar midden op een mooie nazomerdag hartklachten kreeg. Inmiddels heeft de mevrouw een pacemaker en blaakt ze van gezondheid.



En ik? Ik stond erbij en realiseerde me hoe belangrijk dit werk en het direct kunnen handelen is. Het maakt het verschil tussen het leven en de dood. Ik volgde tijdens de recente SAS-Zomerschool55+ de cursus reanimatie bij Harrie van de Velde. Ik weet nu hoe te handelen. Ook ik kan me nu aanmelden als burgerhulpverlener. Lees meer op:

<https://hartslagnu.nl/>

Koosje de Leeuw

Poëzieproject voor ouderen



'Dichter op de koffie', het poëzieproject voor senioren, vindt dit najaar voor vijfde keer plaats in de gemeente 's-Hertogenbosch. De SAS stond in 2018 aan de wieg van dit project, dat ouderen uitnodigt te dichten over wat er in hen omgaat. Bijzonder aan dit project is dat bij de cursus een expositie hoort. Zo genieten ook anderen van de gedichten van de deelnemers.

## 'Dichter op de koffie' opent met poëzie je hoofd en je hart

De SAS steunde de realisatie van het project in drie stadsdelen: Zuid, West en Centrum. Daarna deed de Hevo in Rosmalen dat. Nu biedt de BAS, Stichting Biechten Actieve Senioren, ruimte aan dit project. 'Dichter op de koffie' zoekt altijd samenwerking met ouderenorganisaties, zodat de drempel tot deelname zo laag mogelijk is.

Interesse? Op dinsdagmiddag 7 november start de nieuwe cursusgroep in SCC 'De Biechten'. Aanmelden graag voor 15 oktober. Voor informatie: [www.schrijftotaal.nl](http://www.schrijftotaal.nl) Of neem contact op met de docent: [gmggoettsch@gmail.com](mailto:gmggoettsch@gmail.com) of via tel 06-25177420. Graag tot ziens!

Gretha Goettsch



## Deelnemers voor een nieuwe cursus Pilates gezocht

Pilates is een trainingmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest uitgangspunt is.

De SAS biedt senioren de mogelijkheid om aan deze nieuwe activiteit deel te nemen. Bij voldoende belangstelling wordt deze activiteit gestart, Belangstelling? Stuur een e-mail naar [info@sasdenbosch.nl](mailto:info@sasdenbosch.nl)

## 'De overgang van Divers naar de SAS in 2013 viel achteraf reuze mee...'



Trots toont Ria Sleutjes een vrijwilligerscontract uit 2008 van haar rol als gastvrouw bij de seniorenactiviteiten van welzijnsorganisatie Divers voor de afdeling West-Engelen-Deuteren. 'Ik heb het nog op papier. Mijn eerste stappen als vrijwilliger. Nu ben ik alweer vijftien jaar begeleider van de handwerk cursussen in 'De Helftheuvel', in West. Eerst bij Divers en vanaf 2013 voor de SAS.'

Piet Sieliakus begon al in 2000 als vrijwilliger in 'De Engelenburcht' in Engelen. 'Destijds als instructeur bij de eerste computercursussen. Ik leerde mensen in drietallen hoe je een mail kon versturen en hoe je een digitale brief kon opstellen. Ook deed ik mee aan de kaartclub in Engelen. Dat doe ik nog steeds.'

### 'We waren het er niet mee eens!'

Ria en Piet kennen elkaar al ruim vijftien jaar. Beiden waren rond 2010 lid van het bestuur en de coördinatiegroep van de seniorenactiviteiten van welzijnsorganisatie Divers (nu Farent) voor West, Engelen en Deuteren.

Ria: 'Na de zomer van 2013 kreeg ons afdelingsbestuur onverwachts te horen dat Divers wilde stoppen met de organisatie van de seniorenactiviteiten. Tot dan toe stelde Divers enkele beroepskrachten en subsidies beschikbaar. De aankondiging dat Divers wilde stoppen leverde flink wat weerstand op. We hebben enkele vergaderingen besteed aan de overgang naar de SAS. We waren het er niet mee eens!'

Piet: 'Eigenlijk wilden we niet veranderen; we hadden het gezellig.'

Ria: 'Er kwamen ook nieuwe administratieve regels waar we het niet mee eens waren. Zoals voor het invullen van deelnemerslijsten en de afdracht van contributies. Ook moest er één bestuur komen voor een nieuwe organisatie, de SAS, de Stichting Actieve Senioren. De afdelingen konden blijven bestaan.'

Piet herinnert zich nog dat bij de start van de SAS er geen duidelijk idee was over de promotie van de activiteiten: 'Er was één groot computerbestand met informatie over alle cursussen. Maar hoe je je kon aanmelden was mij onduidelijk.'

### 'Een vrij vlotte overgang'

Uiteindelijk nam Divers het besluit tot verzelfstandiging van de seniorenactiviteiten. Vanuit een bezuinigingsopdracht van de gemeente is eind 2013 de SAS ontstaan. Zonder beroepskrachten en met een bestuur van vrijwilligers uit de verschillende afdelingen. De subsidie bleef, als aanvulling op de cursusgelden van de deelnemers. Ria: 'Eigenlijk verliep de overstap uiteindelijk vrij snel. We kregen nieuwe vrijwilligerscontracten en er kwam een eigen SAS-bestuur. De activiteiten in de afdelingen kregen allemaal een plaats in een onafhankelijke SAS-organisatie.'



*Piet Sieliakus en Ria Sleutjes waren beiden in 2013 bestuurslid van de Divers seniorenafdeling West-Engelen-Deuteren. Zij maakten de start van de SAS van nabij mee.*

Piet: 'Voor de deelnemers en de docenten veranderde er niet zo veel. Eigenlijk gingen we op dezelfde voet verder. Vooral via mond-tot-mondreclame kwamen er snel weer nieuwe vrijwilligers en ook docenten bij.'

### Verzelfstandiging

Anita Putters was in 2013 binnen Divers verantwoordelijk voor de overdracht van de seniorenactiviteiten naar de toen nieuwe SAS: 'Ik was destijds stedelijk coördinator bij Divers. In iedere wijk was er een ouderenadviseur, een beroepskracht, die de activiteiten van senioren samen met hen organiseerde. De ouderenadviseur in West bijvoorbeeld ondersteunde de ouderenactiviteitencommissie in West. Het stoppen met de inzet van beroepskrachten kwam voort uit een wijziging van de aanpak van de gemeente. Die wilde stoppen met het specifieke doelgroepenbeleid. En dus ook met financiering van de ouderenadviseurs van Divers. Ik mocht als stedelijk coördinator het nieuws overbrengen aan de ouderencommissies dat ze moesten gaan verzelfstandigen. Ik herinner me de weerstand nog goed, maar die was er niet bij iedereen. De SAS moest bijvoorbeeld zijn eigen deelnemersadministratie gaan opzetten. En eigen bestuur vormen.'

### Ondersteuning Zomerschool

Anita herinnert zich nog dat ze extra aandacht gaf aan de vorming van een werkgroep, die de Zomerschool organiseerde: 'De school bestond al bij Divers, maar werd in 2014 ook zelfstandig. De eerste keer heb ik nog meegeholpen bij de organisatie. Ik denk dat de SAS heel goed op eigen benen is verder gegaan. Dat geldt voor de reguliere activiteiten en tevens voor de Zomerschool. Vaak zie ik dat mensen veel meer zelf kunnen, dan dat ze aanvankelijk denken. De SAS mag trots zijn op haar tienjarig zelfstandig bestaan!'

*Gabbe van der Kroef*

## 'Andersom doen, het kan echt!'



Wim Markerink, voorzitter  
Seniorenplatform 's-Hertogenbosch  
en 'bruggenbouwer' voor senioren.

Het Seniorenplatform 's-Hertogenbosch heeft zich vorig jaar verbaasd over het Bestuursakkoord van de nieuwe Bossche coalitie. Wim Markerink, voorzitter van het Platform: 'In de aanpak van de gemeente zagen we weinig terug van de nieuwe vormen van zorg en wonen voor senioren in onze stad. Daarom zijn we in gesprek gegaan met de wethouders en ambtenaren over die alternatieven voor zorg en wonen.'

Op vrijdagmiddag 22 september presenteerde het Seniorenplatform, waarbij ook de SAS is aangesloten, tijdens een goed bezochte bijeenkomst met als titel 'Andersom doen, het kan echt!' meerdere voorbeelden van nieuwe zorg- en woonvormen voor senioren in onze stad. Markerink: 'Met concrete voorbeelden willen we laten zien dat er kansrijke nieuwe vormen zijn van zorg en wonen. Gericht op de toekomst.'

### Het thema woonzorg

Voorafgaand aan de gemeenteraadsverkiezingen in maart 2022 organiseerde het Seniorenplatform een debat met volksvertegenwoordigers over het seniorenbeleid in onze stad. Markerink: 'Na de vorming van een nieuwe coalitie wilden wij graag weer in gesprek met de coalitiepartijen over de vraag 'wat is er van onze wensen terecht gekomen?' Onze wens is te komen tot een woonzorg- en welzijnsvisie specifiek voor senioren. Uit de reacties bleek eerst weinig animo. We kregen te horen: 'kies één onderwerp waarover we in gesprek gaan...' We hebben ons toen achter de oren gekrabd en kozen voor het actuele thema 'woon en zorg'. Daarom nu deze bijeenkomst met presentaties van Bossche voorbeelden van nieuwe zorg en wonen: inspirerende alternatieven die nodig zijn omdat senioren steeds langer zelfstandig blijven wonen.'

### Ome Jo en Tante Mien

Pieter Paul Slikker, wethouder voor onder meer wonen en zorg, vertelde over zijn Tante Mien en Ome Jo. Zijn oom werd ziek en kwam terecht in 'De Oosterhof', in de jaren 80 een van de grote verzorgingstehuizen in onze stad. 'Daar sliep hij in een slaapzaal met twaalf andere bejaarden. Zijn leven verliep er volgens het tempo van de zorg. Met eens per week bezoek van Tante Mien en de familie. Na het overlijden van Ome Jo kon mijn tante niet meer zelfstandig wonen: ze kreeg thuiszorg en 'Tafeltje Dekje'. Tante Mien heeft dat nog tien jaar volgehouden voordat ze stierf. De lessen uit hun verhaal zijn voor mij dat je ouderen niét uit elkaar wilt halen. En als je noodgedwongen jouw huis uit moet, wil je niet dat het ritme van de zorg jouw leven bepaalt. En als je thuis blijft wonen, wil je niet vereenzamen, maar

wonen in een geschikte woning. En je wilt als senior nog een onderdeel zijn van de samenleving.'

### 'De zorg anders organiseren'

Slikker: 'In onze stad hebben we de komende jaren een grote uitdaging. In Den Bosch zijn ongeveer 1300 plekken in de verzorgingshuizen. Het 'Rijk' wil dat we dit aantal 'bevriezen'. Intussen stijgt het aantal 65-plussers. Nu zijn dat er twintigduizend, in 2030 zijn dat er 36.000 en in 2050 meer dan vijftigduizend. Nu nog zijn er 2600 mensen in onze stad met dementie en beginnende geheugenproblemen, over twintig jaar is dat aantal verdubbeld. Tegelijkertijd krimpt onze beroepsbevolking met ongeveer een kwart. Dat is voor de zorg een enorme uitdaging. Eén ding weten we al zeker: wij zullen op een of andere manier, in ons land en in de stad, de zorg anders moeten organiseren. Minder afhankelijk van het zorgsysteem en weer meer samen met elkaar. Met familie, vrienden en liefst ook met de buurt samen. Andere zorg dus, bij voorkeur ook in deels aangepaste woningen.'

### Senioren langer zelfstandig

Meerdere sprekers vertelden vanuit verschillende invalshoeken hun kijk op de noodzaak en ervaringen om de woonzorg voor senioren anders te organiseren. Wies Arts van



Wethouder Pieter Paul Slikker:  
'De woonzorg voor senioren is een  
grote uitdaging voor onze hele stad.'



de stichting 'Zet' ziet veel verschuivingen in de maatschappij rond zorg en wonen: 'Veel senioren komen niet meer in aanmerking om te wonen in een zorginstelling. Zelfs mensen met een zwaardere 'zorgvraag' blijven thuis wonen. Dat vraagt om een nieuwe inzet van mantelzorgers, familie en burens. De overheid zou die hulp van de betrokkenen moeten versterken.'

### Geslaagde praktijkvoorbeelden

Vervolgens maakten de verhalen van drie praktijkvoorbeelden indruk: de inzet de huisartsenondersteuners van gezondheidscentrum Samen Beter in Oost, de rol van de buurtambassadeurs in de buurt Sparrenburg in Rosmalen en de aanpak van het nieuwe wonen voor 65-plussers in woonlocatie 'De Zuiderschans' in Zuid. Stuk voor stuk voorbeelden van nieuwe geslaagde initiatieven gericht op het (weer) meedoen van senioren aan de samenleving.

### 'Versterk het maatschappelijk weefsel'

Wethouder Marianne van der Sloot, onder meer voor de sociale structuur, gaf aan het eind van de middag haar kijk op de kansen voor senioren: 'Ik zie veel krachtige mensen en organisaties op het terrein van zorg en wonen. Mensen die verbonden zijn, of dat nu in een vereniging is of in een hobbyclub. De gemeente wil die verbindingen tussen mensen versterken. Of zoals de Koning zei tijdens de Troonrede: 'We moeten het maatschappelijk weefsel versterken'. Als we dat doen, willen we ook de mensen die 'Als we dat doen, willen we ook mensen die ziek zijn, eenzaam zijn of langs de kant staan weer kunnen laten meedoen, ook de senioren in onze stad.'



**Wethouder Marianne van der Sloot:**  
**'De gemeente kan de vragen rond woonzorg alleen oplossen samen met onze inwoners.'**

'In de gemeenteraad hebben we deze maand de aanpak van 'De Kracht van Samen' besproken. Daarmee willen we bewonersinitiatieven versterken, ook gericht op het versterken van het meedoen van senioren in onze stad. Dat vraagt wel een andere rol van ons, als overheid. We kunnen niet meer vertellen hoe alles moet en gaat. We willen dit samendoen met bewoners, verenigingen en dus ook samen met de organisaties van het Seniorenplatform.'

Gabbie van der Kroef

## Conversatie Frans voor gevorderden



De SAS-cursussen Conversatie Frans voor gevorderden op de maandagmiddag zijn gestart. Er is nog plek in de tweede groep van 15.00 tot 16.15 uur. Wel dient u al over een goede kennis van de Franse taal te beschikken, omdat er in de lessen uitsluitend Frans gesproken wordt. Verschillende thema's komen aan bod en grammatica heeft ook een plaats in de meeste lessen. U bent van harte welkom in de groep Conversatie Frans voor gevorderden. Informatie: Isabelle Humblot, tel. 06-49011206. Aanmelden via [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

Isabelle Humblot

## Docent cursus Duits gezocht



De SAS biedt al jaren met succes veel verschillende talencursussen voor 55-plussers aan. Hiervoor zijn wij op zoek naar een enthousiaste en ervaren docent Duits. De lessen worden op woensdagochtend ingepland (vanaf 09.30 uur). Tijdens deze ochtend geef je een les van 1,5 uur, niveau A1, A2 en B1. De lessen kunnen in overleg wekelijks of tweewekelijks gegeven worden. Een andere dag of dagdeel is bespreekbaar.

De cursisten hebben een basiskennis van de taal en willen vooral leren om het Duits in de praktijk toe te passen bij spreken, luisteren, lezen en schrijven. Natuurlijk heb je een grote mate van vrijheid voor eigen creatieve inbreng. De cursisten vinden afwisselende lessen leuk, waarin ze naast het leren van de taal ook meer te weten komen over de cultuur van Duitsland. De groepsgrootte is gemiddeld tien personen. Reageren kan via [info@sasdenbosch.nl](mailto:info@sasdenbosch.nl)

Frank Bloemendal

## Senioren willen anders wonen met zorg in de buurt

# ‘Vroeger was er het bejaardenhuis; nu wensen we nieuwe woonvormen voor senioren, met zorg in de buurt’

Senioren, maar ook jongere mensen, overwegen steeds vaker de mogelijkheid van gemeenschappelijk wonen. Binnen de zogeheten ‘CPO-projecten’, Collectief Particulier Opdrachtgeverschap, ontwikkel je samen met een groep mensen (toekomstige burens die ook een huis willen bouwen) een woningbouwproject. Ook in onze stad bestaan dergelijke projecten. Wilma van der Aalst wil samen met vriendinnen een woonzorgproject realiseren. Martie van der Mijn en Palmyra Bakker gaan in 2025 wonen in een CPO-project in de Maaspoort. Intussen woont Jan Jol al zeven jaar met plezier in een gemeenschappelijk woonproject in de Muntel. Ieder vertelt het verhaal over de lange weg om een nieuwe woonvorm te realiseren, van de wens tot het wonen.



*Wilma van der Aalst: ‘Onze wens is een woonvorm voor senioren en jongeren sámen, met zorg voor elkaar en met het delen van voorzieningen.’*

### Het begint met een groep en een wens

Vier jaar geleden startte zestigplusser Wilma van der Aalst samen met enkele vriendinnen met het initiatief ‘De Plaatsmakers’: ‘Wij zijn met zeven, allen leeftijdgenoten. Onze wens is samen een woonvorm te ontwikkelen, die past bij onze woon- en zorgwensen als we wat ouder zijn en straks andere zorg nodig hebben. Ik woon nu alleen in een schandalig groot huis; ik kom bijna niet meer op zolder. Ook mijn vriendinnen hebben een vergelijkbare woonsituatie. Over pakweg vijftien jaar bestaat er voor ons geen thuiszorg meer, zoals die er nu nog wel is voor onze ouders. Onze wens is daarom om te verhuizen, waarbij we ‘plaatsmaken’ voor jongere gezinnen. We willen ergens in Den Bosch een nieuwe woonvorm realiseren voor kopers en huurders, waarbij senioren en jongere mensen voor elkaar kunnen zorgen. Over en weer. Wij hebben daarom ons initiatief aangemeld bij de gemeente. Die kan blijkbaar weinig voor ons doen, want er is nu geen bouwgrond beschikbaar voor ons project.’

### Van een wens op zoek naar een startpunt

Wilma: ‘Wat wij zoeken is hulp, dichtbij in de buurt, in een woonvorm die duurzaam is met kleinere woningen. Plus méér delen. Ik heb in mijn huis nu een grote keuken. Heerlijk, want ik kook ook heel graag. Maar ik hoef niet elke dag een grote keuken. In de woonvorm die wij zoeken willen we voorzieningen delen. Denk aan een gezamenlijke woonkeuken, waar je kunt koken en elkaar kunt ontmoeten. En twee logeerkamers voor alle bewoners. Niemand hoeft de hele week een logeerkamer te hebben; ook dat kun je samen delen. Voor alle duidelijkheid: wij zien deze woonvorm niet alleen voor senioren, maar voor een combinatie van jong en oud. Met zorg voor iedereen.’

### Op zoek naar inspiratie

‘Wij zijn vier jaar geleden begonnen met ‘De Plaatsmakers’. Het dóórgaan vraagt behoorlijk wat uithoudingsvermogen. We kunnen echter geen vervolgstappen zetten, omdat er in de gemeente nergens bouwgrond beschikbaar is. Onlangs hebben we de wethouder Pieter Paul Slikker uitgenodigd om mee te gaan naar Culemborg. Daar hebben we een bezoek gebracht aan de experimentele ecologische wijk EVA Lanxmeer. Deze wijk bestaat al dertig jaar en is een voorbeeld van hoe jongeren en senioren samenwonen en voor elkaar zorgen, waar nodig. Met gemeenschappelijk voorzieningen. De wethouder en de vertegenwoordigers van enkele woningbouwcorporaties waren allemaal onder de indruk. Maar ja, de wethouder gaf wederom aan dat er voor een dergelijke project in Den Bosch nu geen grond meer beschikbaar is. Veel grond is namelijk in bezit van projectontwikkelaars. Die zitten niet te wachten op ingewikkelde woonprojecten, zoals wij wensen. Wij willen echter desondanks in gesprek met de gemeente over een mogelijke locatie voor ons project.’

BUURTVRIENDEN 

### Van een wens naar een bouwtekening

Palmyra Bakker en Martie van der Mijn zijn lid van de Vereniging Buurtvrienden Gaasterland. Met ondersteuning van Kilimanjaro Wonen uit Eindhoven lukte het de vereniging vorig jaar om een eerste betaling te doen voor de aankoop van de grond en het gebouw van het Kinderdagverblijf Gaasterland in de Maaspoort. De vereniging wil hier in 2025 een gemeenschappelijke woonvorm voor senioren en ook

jongeren realiseren voor vijftien huishoudens. De initiatiefnemers hebben ook overleg met een architect. Palmyra: 'Ik heb in de jaren 90 in een woongroep in Nieuwegein gewoond. Met plezier. Samen met een andere buur uit die tijd praat ik al langer over het realiseren van een gezamenlijke woonvorm. We worden allemaal ouder; we kunnen niet meer het bejaardenhuis in, alleen nog met een hoge indicatie. Samen met haar en anderen hebben we vorig jaar een vereniging opgericht voor de aankoop van het voormalige kinderdagverblijf in de Maaspoort.'

Martie: 'Samen met mijn partner ben ik op zoek naar een vorm van gemeenschappelijk wonen voor de tijd dat we ouder zijn. We hebben zelf geen kinderen. Voor ons is het belangrijk om fijne burens te hebben. Op wie je af en toe kunt terugvallen. En met wie je het gezellig hebt. Mijn zus woont in het Kilimanjaro woonproject Oosterburen in Den Bosch. Ze heeft het er erg naar haar zin. Een reden voor om ons bij de Buurtvrienden Gaasterland aan te sluiten.'

### Samen besluiten nemen de nieuwe woonvorm

Kilimanjaro Wonen adviseert de leden van de vereniging bij het proces op weg naar het realiseren van de nieuwe woonvorm. Ze zorgen voor een procesbegeleider, een architect en de financiële en bouwtechnische adviezen. Palmyra: 'We bespreken nu hoe het gebouw er van buiten uit komt te zien, tot de stenen en de vormen van de ramen aan toe. Iedere maand zetten we een stap verder richting de realisatie.'

Martie: 'We zijn donateur van Kilimanjaro en we hebben onze interesse voor een gezamenlijk woonproject bij hen gemeld. Van hen kregen we anderhalf jaar terug de uitnodiging om mee te doen aan een voorstel voor de aankoop van het kinderdagverblijf Gaasterland. We zijn vervolgens gaan kijken en dachten: hier willen we wel wonen, dit is een prima plek. Samen met anderen zijn we aangehaakt. Kilimanjaro heeft daarna een voorstel gedaan aan de gemeente. Er waren nog andere gegadigden. Maar ons voorstel won het 'op punten' en daarna konden we een eerste betaling doen voor de aankoop van de grond.'

Professionals van Kilimanjaro begeleiden waar nodig het proces van ontwerpen, aanbesteden van de aannemers en het duurzaam en energieneutraal opleveren van het bouwproject.



**Het Kinderdagverblijf Gaasterland, de locatie van het toekomstige woonproject Buurtvrienden Gaasterland, wordt nu tijdelijk anti-kraak bewoond.**



**Jan Jol: 'We wonen met zestien bewoners in één gezamenlijk woonproject in de Muntel. Hier kunnen we samen oud worden.'**

Palmyra: 'Bij ons overleg is telkens een procesbegeleider van Kilimanjaro. Samen nemen we besluiten, waarbij we pas doorgaan als er geen bezwaren zijn. Zo zorgen we voor goed gedragen besluiten.'

De oplevering van het CPO Gaasterland is voorzien voor eind 2025. Palmyra en Martie kijken er naar uit!

### Uiteindelijk: wonen in een gezamenlijk woonproject

Jan Jol woont samen met zijn vrouw nu alweer zes jaar in door Kilimanjaro ontwikkelde woonproject aan de Gelderse Dam in De Muntel. Het project is gevestigd in een oud-schoolgebouw van een oorspronkelijke Rooms-Katholieke meisjesschool. Jan: 'Ons gebouw is zo'n honderd jaar oud. Wij waren al lang lid van Kilimanjaro, toen we eind 2013 door hen benaderd zijn. We woonden destijds in Rosmalen, de kinderen waren het huis uit en onze woning was te groot.'

De school aan de Gelderse Dam kwam leeg en het team van Kilimanjaro heeft samen met de toekomstige bewoners een voorstel ingediend bij de gemeente. Dat plan kreeg de instemming van de gemeente en van 2014 tot 2016 hebben we met de expertises van Kilimanjaro gewerkt aan het realiseren van de verbouwing. Met tien appartementen, een gemeenschappelijke ruimte en keukens en buiten achter het gebouw eigen parkeerplaatsen. We wonen nu hier vanaf 2017 met zestien bewoners, deels in eenpersoons- en deels in tweepersoons huishoudens.'

Jan: 'In vergelijking met ons wonen in Rosmalen is hier meer aandacht voor elkaar. We zijn hier redelijk vrij en ieder gaat grotendeels zijn eigen gang. We zijn nu geen CPO meer, maar een Vereniging van Eigenaren. Daarin hebben we overleg over het onderhoud van het gebouw. Er is geen overmatige zorg onderling; je ondersteunt elkaar waar dat nodig is, binnen onze mogelijkheden als senioren. Hier kunnen we samen heel oud worden...'

### Meer informatie

Voor meer informatie: <https://kilimanjarowonen.nl/>  
Bij Buurtvrienden Gaasterland zijn nog woningen beschikbaar. Mocht je belangstelling hebben, neem dan contact op met [buurtvriendenDB@gmail.com](mailto:buurtvriendenDB@gmail.com)

## AutoMaatje 's-Hertogenbosch: vervoersservice voor en door inwoners

Na de start in april is het aantal deelnemers en vrijwilligers van AutoMaatje gestaag gegroeid. ANWB AutoMaatje 's-Hertogenbosch is een vervoersservice voor en door inwoners in onze gemeente. Het project vormt een onderdeel van de diensten van de Stichting Seniorenbus 's-Hertogenbosch. Bijna twee derde van de ritten heeft een medische of verzorgende bestemming, bijvoorbeeld naar ziekenhuizen in Nijmegen en Gorinchem. Een derde van de ritten was voor sociaal bezoek, zowel binnen onze gemeente alsook daarbuiten. Projectleider Marijke Boesten geeft uitleg over van deze nieuwe vorm van vervoer: ANWB AutoMaatje biedt vervoer voor minder mobiele inwoners vanaf 18 jaar, die geen andere vervoermogelijkheid hebben.



Ontvangst van de vrijwilligers van AutoMaatje op het Bossche Stadhuis.

## De vrijwilligers van AutoMaatje Den Bosch staan klaar!

'De Stichting Seniorenbus 's-Hertogenbosch biedt sinds de afgelopen lente een nieuwe vorm van dienstverlening aan. We organiseren met steun van de ANWB en de gemeente nu ook het 'AutoMaatje-concept'', vertelt Marijke. 'De gele bussen en auto's van de Seniorenbus rijden inmiddels al tien jaar op werkdagen door onze gemeente. Wij bieden nu met AutoMaatje ook vervoer in de avonden en in de weekenden, uitsluitend bedoeld voor minder mobiele inwoners in onze gemeente. Op aanvraag. Dat doen we voor mensen, die zelf geen eigen vervoer hebben en die niet in staat zijn om het OV gebruik te maken.'

### In de avond, in het weekend en door het hele land

Marijke: 'Het belangrijkste verschil met de Seniorenbus is dat AutoMaatje rijdt voor minder mobiele inwoners vanaf 18 jaar. Bij de Seniorenbus kunnen alleen 55-plussers terecht. De ritten van AutoMaatje worden verzorgd door vrijwilligers, die dat doen met hun eigen auto. Dat kan overdag, maar ook 's avonds en in de weekenden. De Seniorenbus rijdt alleen overdag doordeweeks. En alleen binnen de gemeentegrenzen. De vrijwilligers die als chauffeur voor AutoMaatje rijden, vragen we ook om ritten te rijden in het hele land. Dit alles volgens het 'concept' van ANWB AutoMaatje, zoals dat ook al in veel plaatsen wordt georganiseerd. De deelnemers betaalt de vrijwilliger rechtstreeks een onkostenvergoeding van 35 cent per kilometer. We vragen de deelnemers om een ritaanvraag uiterlijk twee werkdagen vooraf te doen, zodat wij een passende chauffeur kunnen regelen. Ritten aanvragen kan nadat belangstellenden na een intakegesprek deelnemers zijn geworden.'

### Op afroep, wanneer er een vrijwilliger beschikbaar is

Marijke: 'Voor AutoMaatje hebben we vrijwilligers gezocht, die af en toe een rit willen maken. Op afroep. Als wij een aanvraag voor een rit ontvangen gaan wij via ons ANWB-softwarestelsel zoeken naar een chauffeur die

de rit kan verzorgen. We maken dus per rit een match. Afhankelijk van de vraag. Soms moet er bijvoorbeeld een rolstoel of rollator mee. Zo zoeken we een match. Voor de duidelijkheid: we garanderen geen ritten. We vragen de vrijwilliger altijd eerst of hij of zij beschikbaar is. Onze chauffeurs hoeven dus niet op vaste dagdelen beschikbaar te zijn. Indien nodig zoeken we een andere chauffeur'.

### Een kleine onkostenvergoeding voor de chauffeurs

Marijke is projectleider en coördinator voor AutoMaatje 's-Hertogenbosch: 'Mijn rol is nu om te zorgen dat AutoMaatje goed georganiseerd is, bekend is en een succes wordt. We hebben intussen dertig chauffeurs. Met elke potentiële chauffeur voeren we altijd eerst een intakegesprek. Zo controleren we ook een aantal zaken. Denk bijvoorbeeld aan een rijbewijs, de Apk-keuring en de WA- en inzittendenverzekering. Dat alles werkt nu allemaal prima.'



Wethouder Marianne van der Sloot, links, bij de eerste rit van ANWB AutoMaatje 's-Hertogenbosch. Foto's bij dit artikel: Sandra Peerenboom.

Marijke legt uit dat de deelnemers en de vrijwillige chauffeur samen de rit afrekenen: 'De deelnemer betaalt 35 cent per kilometer voor de gereden rit rechtstreeks aan de vrijwilliger. Die prijs is door de ANWB vastgesteld.'

### Het ANWB-label wekt vertrouwen

Inmiddels wijzen instanties als de Sociale Dienst, de wijkpleinen en ziekenkostenverzekeraars hun cliënten waar nodig op de dienstverlening van AutoMaatje.

Marijke: 'De 'merknaam' ANWB' roept vertrouwen op. Bij de deelnemers, maar ook bij de gemeente 's-Hertogenbosch. Wethouder Marianne van der Sloot heeft namens de gemeente een convenant voor steun aan ons project afgesloten met de ANWB en de Stichting Seniorenbus 's-Hertogenbosch. Daar zijn we heel blij mee.' De deelnemers zijn enthousiast. 'Dat is ook ons doel: mensen helpen met vervoer, waar ze anders geen gebruik van kunnen maken. We bieden minder mobiele mensen mobiliteit!'

*Gabbie van der Kroef*

### ANWB AutoMaatje



### Meer weten en meedoen met AutoMaatje 's-Hertogenbosch?

Minder mobiele inwoners en senioren wonend in de gemeente 's-Hertogenbosch kunnen gebruik maken van AutoMaatje 's-Hertogenbosch. De ritten worden verzorgd door vrijwilligers. Die gebruiken hun eigen auto en ontvangen daarvoor een kleine onkostenvergoeding. Wilt u gebruik maken van deze dienstverlening? Maak eerst een afspraak voor een intakegesprek. Dat kan via [info@automaatjedenbosch.nl](mailto:info@automaatjedenbosch.nl) of bel (ma., di., do. en vr., van 9.00 tot 12.00 uur) tel. 073-3034626. Of kijk op <https://automaatjedenbosch.nl/>

## De kunst van het loslaten

We lopen er allemaal wel eens tegenaan: het opruimen of bewaren van dingen die uit ons verleden komen. Het lijkt of de behoefte om te bewaren evenredig groter wordt ten opzichte van het kleiner worden van ons vermogen om te onthouden. Een moeilijke zin, maar eigenlijk willen we ons dierbare verleden vasthouden door dingen te bewaren. Daar is niets mis mee, totdat we zoveel bewaren dat we ons niet meer kunnen bewegen. Een huis vol herinneringen.

Omdat bij mij de zolder zou worden geïsoleerd, moest ik die leegruimen, maar waar laat je al die spullen? Daar komt nog bij dat de zolder mijn schildatelier was, waar ook al het niet verkochte werk over een periode van vijftig jaar stond opgeslagen. Gelukkig kreeg ik al snel bericht van de Atelier Beheer Stichting in 's-Hertogenbosch, dat ik een atelier in een oude school in Zuid kon huren. Met de energie van een jonge vent ben ik direct aan de slag gegaan om de atelier inventaris te verplaatsen naar de nieuwe werkplek.

Naarmate de tijd verstreek ontdekte ik dat er van alles mis was op mijn nieuwe werkplek. De vorige gebruiker was nogal onzorgvuldig omgegaan met het weggooien van gebruikte verfspullen, waardoor de hele afvoer van de wastafel was dicht gekit met resten acrylverf. Een paar weken later verwoeste een storm de zonwering, waardoor de zon ongehinderd kon binnen schijnen en de temperatuur in het atelier tropische waarden aannam. Vervolgens bleek na een hevige hoosbui het dak te lekken.

Na al deze rampspoed kreeg ik van de stichting te horen dat het contract niet meer verlengd werd. Het gebouw zou worden afgebroken om nieuwbouw mogelijk te maken. Dit werd enige tijd later door een



rechter nietig verklaard, omdat het gebouw een monumentenstatus had verworven. Voor mij maakte dit niets meer uit. Ik had al een aanbod gekregen om een ander atelier te betrekken in Noord. Wel begon de hele cyclus van voor af aan. Spullen sorteren: wat kan weg en wat heb ik nog echt nodig? Ik besloot om alle grote doeken van hun spieraam te halen, de spielatten te bundelen en de doeken op te rollen om plaats en heel veel gesjouw te besparen. De trappen om alles weer naar beneden te brengen, waren mijn breekpunt. De hulp van mijn zoon en schoonzoon was zeer welkom. Zij hebben het sjouwwerk verricht. Ik heb mijn nieuwe atelier nu betrokken en ben volop bezig met de inrichting. Omdat ik de schilderij frames had ontdoekt, moet ik nu een keus maken welke doeken weer terug moeten op het raam. Keuzestress. Weer vraag ik mij af welk werk belangrijk genoeg is om op een mooi raam te worden gespannen en welk niet? Loslaten is niet eenvoudig, het roept teveel emoties op die over de grenzen heengaan van wat mooi of goed is en wat niet. Eind september was de atelierroute, waaraan ik heb meegedaan. Gelukkig was ik er toen wel uit.

*Tekst en tekening: Hans van den Berg*



## Wie zijn wij? De Stichting Actieve Senioren

De Stichting Actieve Senioren, kortweg de SAS, richt zich op de actieve 55-plussers en stelt het ontmoeten centraal. Daartoe biedt de SAS een scala van mogelijkheden om u, gedurende het hele jaar, bij aan te sluiten.

In vrijwel iedere wijk van de stad zijn groepen senioren onder de vlag van de SAS actief. Daarmee draagt de SAS, als volwaardig partner in de sociale omgeving van de stad, bij aan vier doelen zoals de SAS en de Gemeente 's-Hertogenbosch die omschrijven:

1. Het aanbieden van ontmoetingsplaatsen dicht bij de leefomgeving.
2. Het aanbieden en organiseren van activiteiten.
3. Het voorkomen en/of bestrijden van eenzaamheid en isolement.
4. Het openstellen van activiteiten voor kwetsbare groepen.

Deze vier punten hangen nauw met elkaar samen. Een belangrijke rol hierbij is het bieden van ruimte voor ontmoeten, gezelligheid en vriendschap, waarbinnen ieder zichzelf kan zijn. De SAS is een thuishaven voor meer dan zevenhonderd dynamische senioren, die lokaal allerlei activiteiten uitoefenen. De SAS zet zich in voor samenwerking met andere organisaties binnen de gemeente, die zich eveneens richten op activiteiten voor senioren.

## Waar vindt u de SAS?

### SAS Zuid

#### BBS Nieuw-Zuid

Jac. van Looystraat 5  
5216 SB 's-Hertogenbosch  
**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.

Ga daarvoor naar [www.sasdenbosch.nl](http://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.

## 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 klein

### West-Engelen

Van Well Groeneveldlaan 5 (Kruiskamp). Van oktober tot en met 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](mailto: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 tot 16.00 uur. Van 11 oktober tot en met 17 april 2024, 12 bijeenkomsten om de twee weken, € 90,00. Inschrijven via [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl) Informatie: Gretha Goettsch, [gngoettsch@gmail.com](mailto:gngoettsch@gmail.com)

### 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 vóór 15 oktober via [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl) Informatie: Gretha Goettsch, [gngoettsch@gmail.com](mailto: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](http://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](mailto: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 9.55 uur, Groep 2 van 10.00 tot 10.55 uur. € 20 per maand. Informatie: Ilse Steps, [voedjeleven@ilsesteps.nl](mailto:voedjeleven@ilsesteps.nl)

## Taallessen najaar 2023

### Duits

#### Zuid



De cursus Duits is voorlopig gestopt bij gebrek aan een begeleider. Informatie of interesse? Neem contact op met Marleen Peters-van der Heijden, [info@sasdenbosch.nl](mailto:info@sasdenbosch.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, groep 1 van 13.30 tot 14.45 uur; en nieuw groep 2 van 15.00 tot 16.15 uur. Informatie: Isabelle Humblot, tel. 06-49011206. Woensdag: Franse Conversatie Intermediair: van 11.15 tot 12.30 uur. Frans voor Beginners: van 13.45 tot 15.00 uur en Frans voor Gevorderden van 15.15 tot 16.30 uur. Info: Anneke van der Burg, tel.: 06-40471597. Prijs per cursus: € 15,00 per maand. Aanmelden via [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

### Spaans

#### Zuid



BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5, € 12,50 per maand. Maandag: Beginners niveau 1 van 11.30 tot 12.30 uur en Beginners niveau 0 van 12.30 tot 13.30 uur. Gevorderden niveau B2, van 10.15 tot 11.15 uur. Informatie via docente Esperanza Alfonso-Martinez, [e.alfonso73@gmail.com](mailto:e.alfonso73@gmail.com)

### 'Oktoberfest' in de Taling

#### West

In Woonzorgcentrum 'De Taling' vindt op donderdag 26 oktober een muzikale middag plaats. Met orkest 'De Laatbloeiers'. Entree is gratis. Vanaf 14.00 uur in De Taling, Eendenkooi 2.

## Overige activiteiten

### Jubileumbijeenkomst 'Tien Jaar Stichting Actieve Senioren' 2013-2023

# 10 JAAR

#### West

Woensdag 22 november, 14.00 tot 16.00 uur: presentatie van meerdere SAS-cursussen, aansluitend bijeenkomst voor de SAS-vrijwilligers, Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Informatie via Ton Verhaeg, secretaris van de SAS, [info@sasdenbosch.nl](mailto:info@sasdenbosch.nl)

### Concert 'De Laatbloeiers'

#### Engelen

'De Laatbloeiers' en het Engelen Kadecoor geven samen een concert in De Engelenburcht in Engelen. Zondag 26 november vanaf 14.30 uur tot ongeveer 16.30 uur.

Met hulp van de SAS is het gelukt om er een gratis concert van te kunnen maken. We vragen bezoekers alleen om een vrijwillige bijdrage voor het Prinses Beatrix Spierfonds. Het geld is voor onderzoek naar nieuwe baanbrekende behandelingen die het leven van mensen met een ernstige spierziekte sterk kunnen verbeteren.

Tijdens het concert op 26 november zullen beide muziekclubs afwisselend stukken uit eigen repertoire spelen en ook enkele nummers gezamenlijk uitvoeren. Breng familie en vrienden mee om er samen een muzikale middag van te maken!

### 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](mailto: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](http://www.sasdenbosch.nl)