

TERUGBLIK OP DE JUBILEUMBIJENKOMST 22 NOVEMBER – 10 JAAR STICHTING ACTIEVE SENIOREN

De Actieve Senior

KWARTAAL-
NIEUWSBRIEF

DECEMBER 2023

WINTERNUMMER

16 PAGINA'S

10 JAAR



Een nieuwe SAS-Keramiëkgroep in West: 'Blij met klei!'

De SAS doet mee aan het NIO, het Netwerk Informele Ondersteuning
Vrijwilligerstrainingen van Galant: gratis voor onze SAS-vrijwilligers!

En nog meer: Poëzie bij jou in de buurt en een Kerst Woordzoeker

EENZAAM OF SAMEN? WAAR KUNNEN SENIOREN HUN VERHAAL KWIJT EN ELKAAR ONTMOETEN?

Tien jaar Stichting Actieve Senioren '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

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

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 20 februari naar bovengenoemd mail-adres. Het maantnummer verschijnt begin maart 2024.

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

'Uit mijn eigen ervaring weet ik dat er niet veel voorbeelden zijn van activiteiten, waar vrijwilligers de taken van beroepskrachten hebben overgenomen. Precies dát is wat er in 2013 gebeurde binnen de SAS, onze Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch. De SAS ontstond in dat jaar, nu tien jaar geleden, omdat de gemeente destijds haar zogeheten 'doelgroepenbeleid' schraptte.

Met als gevolg dat er geen budget meer beschikbaar was voor de inzet van professionals bij de seniorenactiviteiten in de wijken in de stad. Het voortzetten van de seniorenactiviteiten zónder beroepskrachten ging niet zonder slag of stoot. Desondanks hebben vrijwilligers vanaf 2013 hun activiteiten voor ouderen in onze stad voortgezet en uitgebouwd, inclusief het jaarlijkse aanbod van de SAS-Zomerschool55+. De SAS en de Zomerschool bieden nu een aantrekkelijk aanbod voor steeds meer Bossche senioren.

Ons aanbod is alleen mogelijk dankzij de onbaatzuchtige inzet van vrijwilligers. De vrijwilligers van de SAS, de docenten, de gastvrouwen en -heren bij de cursussen, activiteiten en de Zomerschool, evenals de bestuursleden in de wijken en ons eigen SAS-bestuur verdienen daarom alle waardering. Zeker vanwege hun voortdurende inzet in de afgelopen tien jaar!

Vanzelfsprekend willen we onze zinvolle en ook leuke activiteiten voortzetten. Ons succes willen we uitbouwen, misschien met deels andere activiteiten, andere accenten, maar wel met hetzelfde enthousiasme van onze betrokken vrijwilligers. Zij zetten zich in voor onze deelnemers. De vrijwilligers zorgen ervoor dat de deelnemers zich welkom voelen. En mocht er onverhoopt iets niet goed lopen, dan zorgen de vrijwilligers voor passende oplossingen. En als dat niet lukt, proberen we het een volgende keer beter te doen. De vrijwilligers zorgen ervoor dat onze 'SAS-machine' snort.

Dat verdient alle waardering en daarom kregen al de jubilerende vrijwilligers ook bloemen tijdens onze jubileumviering '10 Jaar SAS' op woensdagmiddag 22 november. Bovendien kunnen vanaf nu al onze vrijwilligers gratis meedoen aan de workshops en cursussen van de Galant Vrijwilligersacademie. Zo willen we de kracht en de deskundigheid van onze vrijwilligers nog verder versterken.

Intussen kijkt ons bestuur ook vooruit. We zoeken samenwerking met andere Bossche organisaties, zoals 'Beweeg je fit', een vereniging van 250 actieve senioren sporters in onze stad. Zij bieden overdag en 's avonds sportieve activiteiten aan voor ouderen. Door een samenwerking kunnen we onze deelnemers mogelijk enthousiasmeren om (nog) meer in beweging te komen.

Voorts willen we onze bekendheid en zichtbaarheid vergroten, via meer publiciteit, ook online. Daarvoor hebben we waarschijnlijk ook nieuwe vrijwilligers nodig. De nieuwe samenwerking met de Galant Vrijwilligersacademie biedt ons daarbij mogelijk ook nieuwe kansen.



Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren

Bij de voorpagina

Tijdens de jubileumviering 'Een kijkje in de keuken' op 22 november van de tienjarige SAS presenteerden docenten en cursisten hun activiteiten. Zo ook de nieuwe cursus 'Keramiek kleien'.

In dit nummer

In dit decembern timer veel foto's en een verslag van de activiteiten rond het tienjarig bestaan van de SAS. Ook kunt u kennismaken met de nieuwe cursus 'Keramiek kleien' bij de SAS West-Engelen. Voorts in dit nummer aandacht voor het aanbod van de Galant Vrijwilligersacademie. In het hart van dit nummer drie artikelen over 'eenzaamheid en samendoen': waar kunnen senioren hun verhaal kwijt en waar kun je andere ouderen ontmoeten in deze wintermaanden? Tot slot een Kerstpuzzel en een overzicht van de SAS-activiteiten in deze winter.

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



Het SAS-bestuur bedankte alle vrijwilligers die vanaf 2013 al tien jaar actief zijn bij de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch met een prachtige bos bloemen als dank voor hun jarenlange inzet.

Jubileumbijeenkomst

'Tien jaar Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch'

Dank aan alle vrijwilligers

'Vrijwilligers maken het verschil!' Met die slogan maakt de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch duidelijk dat de vrijwillige inzet van docenten, vrijwilligers en bestuursleden de kurk is waarop de organisatie van alle SAS-cursussen en de SAS-Zomerschool55+ drijft. Dat werd ook weer zichtbaar tijdens de jubileumbijeenkomst 'Een kijkje in de keuken', die de tienjarige SAS op woensdagmiddag 22 november organiseerde in de zalen van het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. Docenten, vrijwilligers en de bestuursleden presenteerden daar de SAS op een creatieve en sfeervolle middag. Bijna honderd bezoekers namen een kijkje bij deze gezellige bijeenkomst, die werd opgeluisterd door Dinie de Vries met mooie accordeonmuziek.

Organiseren, uitbreiden, vernieuwen

SAS-voorzitter Annelie Stevens benadrukte in haar speech de kracht van de vrijwilligers: 'Dat begon al tien jaar geleden bij de start van de SAS. Destijds organiseerden de vrijwilligers hun seniorenactiviteiten met de steun van professionals van welzijnsorganisatie Divers. De gemeente maakte onverwachts andere keuzes in haar 'doelgroepenbeleid' en daarmee stopte de financiering van de beroepskrachten. Vanaf dat moment zijn de vrijwilligers het zelf gaan doen: zij werden de pijlers van de organisatie van onze cursussen en activiteiten, op verschillende locaties, het hele jaar door, inclusief de Zomerschool. Complimenten voor al die vrijwilligers die dit al tien jaar doen: ons aanbod organiseren, uitbreiden en vernieuwen. Dat is fantastisch!'

Waardering voor alle vrijwilligers

Het bestuur van de SAS overhandigde een kleine twintig vrijwilligers die al actief zijn voor de SAS sinds 2013 een prachtige bos bloemen. Na de markt en de felicitaties van Annelie schoven alle vrijwilligers aan voor een smakelijke maaltijd, Met nog een cadeau: iedereen kan voortaan gratis meedoen aan het cursus- en workshopaanbod van de Vrijwilligersacademie van Galant, zie pagina 5. Maak er gebruik van!

Gabbe van der Kroef



Ontmoeting, verhalen ophalen, informeren en bijkletsen: het kon allemaal tijdens de jubileumbijeenkomst. ▶▶

EEN KIJKJE IN DE KEUKEN
van de ten jaar en leuke optocht!
Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch
GRATIS! **10 JAAR**
Jubileumbijeenkomst
woensdag 22 november 14:00-16:00 uur
Sociaal Cultureel Centrum 'De Helftheuvel'
DEMONSTRATIES KOERSBAL, YOGA, BILJARTEN,
ONTMOETING EN INSCRJVING CURSUSSEN
kom een gratis kopje koffie of thee drinken met wat lekkers!
www.sasdenbosch.nl www.saszomerschool.nl



Presentaties van alle SAS-activiteiten

Tijdens de jubileumbijeenkomst van de tienjarige SAS toonden docenten en deelnemers het veelzijdige palet van de cursussen en activiteiten op onze verschillende locaties.

De markt 'Een kijkje in de keuken' was informatief en bovendien erg gezellig. Voor veel bezoekers en ook de vrijwilligers stond het ontmoeten en het bijkletsen tijdens deze middag voorop. Precies wat de SAS wil zijn en doet: we zijn samen actief!



Vrijwilliger zijn...

is vrijwillig,
maar niet vrijblijvend

is verbonden,
maar niet gebonden

is onbetaalbaar,
maar niet te koop

is positief denken en
positief doen

met als enige doel
voor jezelf en de ander
een goed gevoel!



Galant wil het goed doen in 's-Hertogenbosch makkelijker maken!

Als blijk van waardering voor alle SAS-vrijwilligers – al onze docenten, de organisatoren van de cursussen en activiteiten, de afdelingsbesturen en vanzelfsprekend ook alle organisatoren en gastvrouwen en -heren van de SAS-Zomerschool55+ – biedt het SAS-bestuur het gratis meedoen aan bij alle workshops van de Galant Vrijwilligersacademie.

Dát is het cadeautje als eerbetoon aan iedereen die bijdraagt aan de organisatie en de uitvoering van al onze cursussen en activiteiten: op de verschillende locaties in de buurten in onze stad, evenals in het zomerprogramma van de Zomerschool.

Aanmelding via de website van Galant

Het bestuur van de SAS heeft over het gratis meedoen van alle SAS-vrijwilligers aan de workshops en trainingen van de Vrijwilligersacademie afspraken gemaakt met de medewerkers van Galant.

Aanmelding voor de cursussen is eenvoudig via de website van de Galant Vrijwilligersacademie, zie de link naar de website, in het kader hier rechts.

Wat is de Galant Vrijwilligersacademie?

De Galant Vrijwilligersacademie biedt een laagdrempelig scholingsprogramma aan voor iedereen, die in de gemeente 's-Hertogenbosch vrijwilligerswerk doet. Ook vrijwilligers die in een andere gemeente wonen, maar wel actief zijn bij organisaties in 's-Hertogenbosch, kunnen workshops en cursussen volgen bij Galant. De workshops zijn erop gericht om jou als vrijwilliger te voorzien van actuele kennis en vaardigheden, waar je iets aan hebt. Door mee te doen aan de Vrijwilligersacademie ben je onderdeel van onze 'lerende community'. Je ontmoet andere vrijwilligers, wisselt waardevolle ervaringen uit en doet inspiratie op voor jouw vrijwilligerswerk. Kijk voor meer informatie op <https://www.galant.nl/vrijwilligersacademie/>. Daar kun je je ook aanmelden voor de workshops. Galant is een onderdeel van Farent Social Work. Een actueel overzicht van de workshops van Galant vind je op pagina 16, in onze cursuskalender.

Galant biedt gratis scholingsprogramma aan voor alle SAS-vrijwilligers

Uiteenlopende trainingen voor vrijwilligers

Eric Pennings, sociaal makelaar van Galant: 'Het aanbod van onze Vrijwilligersacademie is bedoeld voor vrijwilligers van alle Bossche vrijwilligersorganisaties. Dat betekent dat als je aan een van onze workshops of trainingen meedoet, je ook vrijwilligers ontmoet van andere vrijwilligersorganisaties uit onze stad. Wij organiseren zelf de workshops en trainingen. Vaak met gespecialiseerde docenten. Omdat de Stichting Actieve Senioren onlangs lid is geworden van Galant, kunnen de SAS-vrijwilligers vanaf nu gratis meedoen aan onze workshops en trainingen.'

Het aanbod van de Vrijwilligersacademie is uiteenlopend. Denk aan workshops over bijvoorbeeld rouwverwerking, een middag voor taalvrijwilligers en een avond over het succesvol promoten van een activiteit. De workshops vinden vaak plaats in de avonduren. Meestal één bijeenkomst en soms twee avonden.'

'Toekomstbestendig vrijwilligerswerk'

Volgens Kaat De Waele, tot voor kort coördinator van de Vrijwilligersacademie, is het ook mogelijk om 'maatwerktrainingen' voor het SAS-bestuur of de -vrijwilligers te organiseren. Toegespitst op de eigen scholingswensen. 'Denk bijvoorbeeld aan een training 'Toekomstbestendig vrijwilligerswerk', waarbij we met het bestuur van één organisatie oefeningen doen gericht op de toekomst van het vrijwilligerswerk. En de rol van het bestuur daarbij. Dat kunnen we ook voor de SAS doen.'

galant
GOED DOEN MAKKELIJK MAKEN



Een deelnemersgroep van de Galant Vrijwilligersacademie: allemaal Bossche vrijwilligers!

Galant doet méér...

Eric: 'Ons aanbod is overigens breder dan alleen de academie. We geven ook informatie en adviezen aan vrijwilligersorganisaties. Voorts vind je op onze site een vacaturebank voor vrijwilligerswerk. Daar kun je op kijken als je passend vrijwilligerswerk zoekt. Zelf werk ik als sociaal makelaar voor Galant; ik breng vrijwilligersorganisaties en het bedrijfsleven in onze regio met elkaar in contact. Bedrijven willen steeds vaker met hun werknemers 'iets goed doen' voor vrijwilligersorganisaties. Mijn rol is om die bedrijven en vrijwilligersclubs met elkaar in contact te brengen om zo dat 'goed doen' te versterken.' Galant heeft vijf medewerkers in dienst en werkt met een subsidie en een opdracht van de gemeente 's-Hertogenbosch.

Gabbe van der Kroef

Cursus 'Keramiek kleien': de nieuwste SAS-activiteit in West-Engelen

De keramiekgroep is de jongste loot aan de activiteitenboom van de SAS. De groep is in februari 2023 gestart. Cocky Martens begeleidt de groep in haar atelier-aanhuis aan de Van Well Groeneveldlaan in de Bossche buurt De Kruiskamp. Cocky, die zoals ze zelf zegt 'de jongste niet meer is', had niet gedacht dat ze nog opnieuw les zou gaan geven. Maar toen ze met haar man, na jaren verblijf in Frankrijk, weer in Nederland ging wonen, had ze toevallig wel haar keramiekgereedschap, materialen en oven meeverhuisd. Door een vraag van Diny Fiscalini, secretaris van SAS West-Engelen en Zuid, heeft Cocky tóch haar keramiekovenhandschoenen weer opgepakt. Nu begeleidt ze met plezier een enthousiaste groep senioren in de cursus 'Keramiek kleien'.



Cocky Martens in haar atelier.

Keramiekgroep in West: 'Blij met klei!'

Creatief in het eigen atelier

De cursusgroep komt op donderdagmiddag bij elkaar. Rond half twee stapt iedereen verwaaid binnen; het stormt die dag behoorlijk. Cocky verwelkomt iedereen hartelijk en ze geeft mij een rondleiding in het atelier. Ze kleit, schildert, glazuurt en stookt de oven. 'Ik ben heel creatief, ik werk met verschillende materialen en technieken. Ook mozaïek en speksteen. Ik heb mezelf veel geleerd en ik heb vroeger op de Kunstacademie in Breda heel veel cursussen gevolgd.

In Frankrijk had ik een atelier waarin ik lessen schilderen en kleien gaf.'

Individueel en samen

Cocky vraagt of ik ook wil kleien en voor ik het weet, ben ik aan de slag. Tussendoor is er koffie met een gezellig praatje. Iedereen werkt voor zichzelf. Cocky helpt en adviseert waar nodig: 'Ik leer cursisten verschillende technieken.'

Dat zie ik terug in de werkstukken: het tableau, de kat en het zittende vrouwtje. Ze worden aan het eind van de middag voorzichtig in het rek ge-

zet; afgedekt met plastic om later verder te kunnen werken of om te drogen voor de eerste stook. Want kleien vraagt tijd en aandacht en die is er bij Cocky in haar kleine en goed geoutilleerde atelier.

In de keramiekgroep is plaats voor maximaal zes personen. Heb je interesse? Kijk voor meer informatie op www.sasdenbosch.nl of neem contact op met de docente Cocky Martens. Dat kan via tel. 06-23710958 of cocky.martens@icloud.com

Gretha Goettsch



Deelnemers aan de cursus 'Keramiek kleien'.

Eenzaam blijven of toch samen? Van de Luisterlijn en de 'Actieve Huiskamer' tot 'Bij Katrien'...



Een half miljoen oproepen per jaar

De Luisterlijn, voorheen Sensor en eerder bekend als de SOS Telefonische Hulpdienst, is een organisatie die dag en nacht emotionele steun via de telefoon geeft. Dit gebeurt vanuit een landelijk bureau met 28 locaties in het land. Bij de Luisterlijn zijn nu 1.700 vrijwilligers actief. Zij ontvangen jaarlijks een half miljoen oproepen. Eef Aarts is vrijwilliger in onze stad. Hij voert iedere zes dagen vier uur lang gesprekken. Met jongeren en vaak ook met senioren: 'Ik was in de jaren 80 vier jaar vrijwilliger voor de Kindertelefoon, hier in Den Bosch. Bij de Luisterlijn staat

Praten lucht op! De Luisterlijn geeft gehoor...

'Lig je te piekeren? Ik luister...'

het luisteren letterlijk centraal. We bieden ruimte aan mensen om hun verhaal kwijt te kunnen. Zonder dat wij advies of een goede raad geven. Onze vrijwilligers zijn echt geen therapeuten. Soms verwijzen wij wel mensen door. Bijvoorbeeld bij zakelijke problemen. Overigens ben ik ook zelf niet de juiste persoon om een gesprek over religieuze vragen te voeren. Ik heb niets met godsdienst en daarom kan ik een beller hierbij beter doorverwijzen.'

'Eenzame mensen maken geen nieuwe contacten'

Net zoals alle andere vrijwilligers bij de Luisterlijn is Eef getraind in het luisteren en het voeren van telefoongesprekken. 'Een voorwaarde is wel dat ik tijd en rust heb om de gesprekken aandachtig te kunnen voeren. Je hoort dat bij de vragen van senioren eenzaamheid vaak een rol speelt. Dat wil niet zeggen dat iemand per definitie 'alleen' is, maar dat zij of hij niet haar of zijn verhaal kwijt kan bij anderen. Daarom juist belt iemand de Luisterlijn. Denk aan mensen die kort geleden of soms al jaren zijn gescheiden zijn en mensen met bijna geen sociale contacten. Of denk aan mensen van wie een partner of een dierbaar contact onlangs is overleden. De gesprekken met deze senioren gaan vaak over vroeger, over wrok en soms ook over de eenzaamheid die men ervaart. Soms lijkt het of iemand in die eenzaamheid 'blijft hangen'. En niet meer weet of in staat is om nieuwe sociale contacten te maken. Mijn indruk is ook dat sommige eenzame mensen dit ook 'accepteren', omdat je dan ook 'niet meer moet'. Het zoeken van contact met andere mensen is natuurlijk ook geen verplichting. Dus doen 'eenzamen' dat ook niet meer.'



Eenzaamheid kan iedereen overkomen

Naarmate mensen ouder worden neemt de eenzaamheid toe: het gevoel van het missen van contact met anderen. 45% van de ouderen vanaf 65 jaar voelt zich eenzaam, dit stijgt naar 55% boven de 75 jaar en 63% boven de 85. Dit wordt onder meer veroorzaakt door het overlijden van vrienden en kennissen, maar ook het wegvallen van werk en het niet meer kunnen meedoen aan sociale activiteiten. Onze activiteiten van de SAS dragen beperkt bij aan de aanpak van die eenzaamheid. Gelukkig zijn er meer initiatieven in onze stad, die bijdragen aan het contact tussen mensen die kampen met eenzaamheid. Zoals de Luisterlijn, De Actieve Huiskamer en 'Bij Katrien', de huiskamer van de binnenstad.

'Geen contact meer met de bureu'

Een andere specifieke 'groep' bellers onder ouderen zijn de mensen met een lichamelijke beperking. Eef: 'Soms zijn senioren juist daardoor gekluisterd aan hun huis. Door een fysieke beperking blijven mensen thuis en daardoor groeit de eenzaamheid. Uit de gesprekken die ik voer, blijkt dat mensen soms niet eens meer de moeite nemen om contact te zoeken met hun bureu. Ik hoor soms dat sommige bellers er zelfs tegen op zien om contact te maken met de mensen in hun eigen straat of flat. Als je je dat goed beseft, is dit in feite heel pijnlijk.'

De gesprekken bij de Luisterlijn blijven overigens beperkt tot één gesprek. Er is geen sprake van meerdere afspraken. Eef: 'Via ons computersysteem krijg ik puur willekeurig de bellers aan mijn lijn. De computer selecteert voor mij wel mensen die hier uit de regio bellen.'

Omroep Max

De Luisterlijn is een zelfstandige landelijke organisatie. Het Ministerie van Volksgezondheid betaalt een groot deel van onze kosten. Daarnaast zijn er gelukkig veel donaties. Door de pandemie nam het aantal bellers toe, mede dankzij promotie van de Luisterlijn via Omroep Max. Eef: 'Medewerkers van onze Luisterlijn hebben een paar keer op televisie uitleg gegeven over onze hulpverlening. Er kwam ook een reclamespot. Daardoor kregen we meer bellers. Helaas is die aanwas weer afgenomen. Publiciteit blijft dus nodig!' ▶▶

Eef Aarts is vrijwilliger bij de Luisterlijn.

Eef heeft eens per week 'dienst' voor de Luisterlijn: 'Ik vind die regelmaat heel prettig. Met telkens verschillende dagen en tijden. En daardoor ook heel verschillende bellers. In mijn agenda staan de verschillende tijdvakken geblokkeerd. Met regelmatig ook nachtdiensten. Telkens vier uur achtereen. Met na ieder gesprek een korte pauze, waarin ik enkele anonieme gegevens over het gesprek kan noteren. Over het algemeen kan ik goed omgaan met de problemen die ik hoor. Na het gesprek lukt het mij goed om mij af te sluiten. En mij te richten op een volgende beller...'

Bereikbaarheid van de Luisterlijn

U kunt de Luisterlijn 24 uur per dag bellen via tel. 088-0767000.



Marese van Overdijk komt iedere maandagmorgen in beweging bij de Actieve Huiskamer op een van de accommodaties bij de Hockeyclub 's-Hertogenbosch.

Gezelligheid en bewegen voor senioren in de sportieve omgeving van de HC 's-Hertogenbosch

'De Actieve Huiskamer houdt ons fysiek en mentaal fit!'



Welzijnsorganisatie Farent startte in 2021 met steun van 'S-SPORT op maandagmorgen een wekelijkse huiskamer mét bewegen vanuit het clubhuis van de Hockeyclub 's-Hertogenbosch aan de Oosterplas. Hier kunnen senioren elkaar ontmoeten en actief bewegen onder begeleiding van een sportcoach. Aansluitend staat voor de deelnemers een gezonde lunch klaar. Wekelijks komen Marese van Overdijk en Hendrik Kadmaërbun naar de Hockeyclub 's-Hertogenbosch en ze zijn meer dan enthousiast: 'De Actieve Huiskamer houdt ons en andere senioren fysiek én mentaal fit! We slaan geen maandagochtend over; als het slecht weer is sporten we binnen, van stoelyoga tot spelletjes', lacht Marese.

In samenwerking met 'S-SPORT

De huiskamer voor ouderen is een beproefd concept van welzijnsorganisatie Farent en draait al vele jaren in verschillende Bossche wijken. De noodzaak werd tijdens de coronacrisis nogmaals benadrukt. Farent werkt al nauw samen met 'S-SPORT om sport en bewegen onder ouderen te stimuleren, zowel op de huiskamers, als op de steunpunten en in de wijken.

Ontmoeten, sporten en een gezonde maaltijd

De samenwerking met HC 's-Hertogenbosch maakt het mogelijk om sport en bewegen nog beter en breder aan te kunnen bieden door de vele mogelijkheden die de club biedt in een sportieve en veilige omgeving die bewegen stimuleert. De Rabobank, hoofdsponsor van de Hockeyclub 's-Hertogenbosch, ondersteunt het initiatief. Na afloop eten de deelnemers samen een gezonde vers bereide warme lunch. De kosten voor deelname blijven zoveel mogelijk beperkt, om de huiskamer op deze manier voor een ieder toegankelijk te maken. De huiskamer wordt gerund door vrijwilligers en studenten onder leiding van Farent en 'S-SPORT.

'Het bewegen of sporten houdt je fit'

Kenmerkend aan de Actieve Huiskamer is dat de deelnemers zelf kunnen kiezen met welke vorm van bewegen of sporten ze op maandagmorgen aan de slag gaan. Marese: 'Het mooie is dat we een vaste groep senioren hebben. Het is leuk om elkaar te ontmoeten en het sociale contact is waardevol. Maar het bewegen of sport geeft net iets extra's. Het houdt mij fit. Na het sporten volgt dan ook nog een gezonde lunch. Daarmee sluiten we de maandagochtend telkens af.'

Veel variatie in bewegen en sporten

Opvallend is dat Marese twee jaar terug via een workshop van de SAS-Zomerschool55+ kennismakte met de Actieve Huiskamer van Farent en 'S-SPORT: 'Ik vond de combinatie van sociale contacten, bewegen en lunchen meteen al geweldig. En nog steeds. Ik ben de afgelopen jaren misschien twee keer niet hier geweest op maandagmorgen. Na mijn pensionering, ik was apothekersassistente, wilde ik mijn vrije tijd nuttig besteden. Na het overlijden van mijn man heb ik bewust gezocht naar een zinvolle en leuke activiteit. De Actieve Huiskamer is dat zéker. Bovendien woon ik hier in de buurt, bij het Rivierenplein, dus met de fiets ben ik ook vlot heen en weer naar de Hockeyclub. Het aanbod van beweeg- en sportmogelijkheden is hier ideaal. Van padellen tot jeu-de-boules.'

De maandagmiddaglunch

Hendrik is de vaste kok bij de Actieve Huiskamer: 'Ik ben ook met pensioen. Zelf doe ik niet mee aan het bewegen, maar als vrijwilliger verzorg ik de lunch. Dat is een gezonde lunch, zonder snacks, maar met een verse groentesoep. Dat is heerlijk na het inspannende sporten, maar ook na een uurtje ontspannen bewegen. Van de deelnemers hoor ik soms wel dat mijn lunches zo voedzaam zijn, dat er later op de dag geen avondeten nodig is.'

'Vanzelfsprekend houd ik rekening met de specifieke voedingswensen van de deelnemers. Ik doe dit, omdat ik het ook zelf leuk vind om als senior in contact te blijven met andere ouderen. Dat is ook voor mijzelf waardevol.'

Samen doen als antwoord op eenzaamheid

Beiden, Marese en Hendrik, hebben hun dagelijkse contacten, thuis en in hun buurt. Marese in Oost en Hendrik in De Maaspoort. Marese: 'Ik doe bijvoorbeeld mee aan twee fietsclubs. Zo fiets ik drie keer per week, ook naar mijn kinderen die hier in de buurt wonen. Zonder deze Actieve Huiskamer zou ik wat vaker met vriendinnen koffie drinken, maar het bewegen hier houdt mij fit, fysiek en mentaal.' Hendrik: 'Ik ben nog steeds actief bij het jongerenwerk in Rosmalen. Ik doe daar jamsessies met jongeren en ouderen en ik ben actief bij het Wijkplein.'

Meebewegen bij de Actieve Huiskamer

Er doen gemiddeld acht tot tien senioren mee aan de Actieve Huiskamer bij de Hockeyclub 's-Hertogenbosch. Er kunnen nog deelnemers bij. Interesse? Neem contact op met Ruud van den Tillart, ruudvantillart@farent.nl of bel naar tel. 06-21689015.

Huiskamers van Farent in de wijken

Welzijnsorganisatie Farent heeft in de verschillende wijken in onze stad 'huiskamers'. Een huiskamer is een dagopvang voor ouderen, begeleid door vrijwilligers van Farent. De deelnemers drinken gezellig een kopje koffie met elkaar en geven zelf aan welke activiteiten ze willen ondernemen: een spelletje doen, knutselen, samen bewegen of bijvoorbeeld de krant lezen. Voor de koffie, thee en lunch wordt een kleine financiële bijdrage gevraagd. Voor meer informatie: Anita Putters, tel. 06-46768118, anitaputters@farent.nl

'Bij Katrien': de huiskamer voor jong en oud in de Bossche Binnenstad

'De glimlach van de binnenstad'



De bekendste Bossche huiskamer, zeker bekend in de binnenstad, is wel 'Bij Katrien'. Op verschillende momenten in de week ontmoeten hier bewoners uit onze stad elkaar bij verschillende activiteiten: van een creatief atelier tot wandelen, nailes en een spellenochtend. Op 18 november opende 'Bij Katrien' met een 'open dag' haar nieuwe locatie aan het Kruisbroedershof 8.

Van, voor en door bewoners

Het buurtinitiatief 'Bij Katrien' bestaat inmiddels al elf jaar. De huiskamer startte in 2012 in het Mariapaviljoen en verhuisde daarna naar onder meer het voormalige Bis-theater. De nieuwe stek in de verbouwde pastorie van de Catharinakerk is alweer de vijfde locatie. 'Bij Katrien' beschikt nu over een huiskamer, een keuken en enkele kamers voor overleg.

Ellen Blijlevens, coördinator van 'Bij Katrien': 'Dit is een huiskamer van, voor en door bewoners. Wij zijn een burgerinitiatief opgericht door bewoners uit de binnenstad. Nu zijn hier tientallen vrijwilligers actief als 'meemakers'. We spreken hier niet van vrijwilligers, maar van 'meemakers'. Dat zijn de bewoners uit de gehele stad, die hier zelf hun eigen activiteiten organiseren. Jongeren en zeker ook senioren, die hebben wat meer vrije tijd, geven zelf invulling aan hun eigen activiteiten. Onze huiskamer is nu op de doordeweekse dagen open. We willen dat nog uitbreiden naar de avonden en de weekenden.'

Uiteenlopende activiteiten voor jong en oud

De activiteiten zijn uiteenlopend van een open inloop tot een conversatiegroep Frans. Die groep is spontaan ontstaan, omdat een buurtbewoner haar Franse conversatie wilde verbeteren. En er is hier ook het initiatief van 'Kameraden', waarbij jongeren en senioren samen activiteiten organiseren. En voorts starten we nu een voor-

lichtingsproject over woningisolatie voor bewoners in de binnenstad. Dat doen we met een subsidie van het LSA, het Landelijk Samenwerkingsverband Actieve bewoners.

'Vóór het samendoen!'

'Dankzij de nieuwe locatie zijn er nieuwe mogelijkheden voor het samendoen: van wekelijks koken tot een Kerstavond en een moes- en pluktuin. We werken samen met de basisschool, de scouting, de Mariaparochie en anderen. Zo brengen we ook jongeren en ouderen bij elkaar. Tegen de eenzaamheid en voor het samen doen. Wij nodigen bewoners uit om zelf eigen initiatieven aan te dragen en vanuit die vragen helpen wij mee!

Meer informatie vind op je op www.bijkatrien.com

Gabbie van der Kroef



Tijdens de open dag van 'Bij Katrien' op 18 november onthulde wethouder Marianne van der Sloot een bord met het nieuwe logo van de huiskamer, een ontwerp van Rosan van Vugt. De wethouder opende de nieuwe huiskamer aan de Kruisbroedershof 8.

De Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch doet mee aan het Netwerk Informele Ondersteuning

Onze Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch doet actief mee aan het Bossche NIO, het Netwerk Informele Ondersteuning. In het NIO werken vijftig vrijwilligersorganisaties uit onze stad samen: de organisaties wisselen hun ervaringen en kennis uit en versterken zo ook hun bekendheid in de Bossche samenleving.

NIO-voorzitter Hans van Grieken en Fia de Vos, die vanuit de SAS meedoet aan het NIO, geven samen uitleg over het waarom en hoe van dit bijzondere netwerk: 'De gemeente erkent nu ook onze rol in de stad; onze organisaties bieden steun, advies en aanbod aan heel veel inwoners, jong en oud. Onze vrijwilligers dragen bij aan het meedoen in onze stad en we bieden zorg waar nodig', aldus Hans.



'Geen mens is zonder beperkingen;

iedereen hoort erbij!



In oktober nam de Bossche gemeenteraad unaniem een besluit over het versterken van de steun van de gemeente aan de 'sociale structuur' in onze stad. Dat betekent dat de gemeente bij haar beleid en keuzes meer aandacht geeft aan het steunen van vrijwilligersorganisaties. Hans: 'De gemeente heeft nu heel duidelijk onze rol en de rol van vrijwilligers in de stad erkend. We zijn natuurlijk blij met die steun.'

'Bij onze informele organisaties is er geen wachtlijst'

Fia haalt terug hoe het NIO in 2018 is ontstaan: 'De gemeente deed destijds een uitnodiging aan alle vrijwilligersorganisaties in onze stad om elkaar te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen. In andere gemeenten in de regio bleek dit goed te werken. Zo is ons Netwerk Informele Ondersteuning ontstaan. Voor de duidelijkheid: een informele organisatie is in feite een vrijwilligersorganisatie. Soms met een enkele beroepskracht, die de vrijwilligers ondersteunt bij de coördinatie van de activiteiten of de zorg die de organisatie biedt. Kenmerkend voor een informele organisatie is dat je er direct terecht kunt, zonder dat je op een wachtlijst geplaatst wordt. Er zijn in Den Bosch ruim vijftig informele (zorg-)organisaties die meedoen aan ons NIO-netwerk.'

'De stap om vrijwilliger te worden is soms lastig...'

Onderzoek wijst uit dat er in Den Bosch een kleine vijftigduizend vrijwilligers actief zijn. Fia: 'Dat is inclusief alle vrijwilligers in de sportclubs en de scouting in onze stad. Die zijn niet bij het NIO aangesloten. Ons beeld is dat er, zeker onder senioren, veel mensen bereid zijn om vrijwillig iets te doen in de buurt of in de zorg.' Hans: 'De eerste stap is soms wel moeilijk te maken; niet iedereen weet de weg naar een vrijwilligersorganisatie te vinden. Bovendien: hoe vind je vrijwilligerswerk dat past bij jouw eigen talenten en mogelijkheden? Dat is soms wel even zoeken. Vanuit het NIO promoten wij daarom het brede scala van het vrijwilligerswerk van alle Bossche vrijwilligersorganisaties.'

Gesprekspartner voor de gemeente

Het NIO-netwerk is ook gesprekspartner voor de gemeente. Fia: 'Dat is onlangs nog gebeurd bij het opstellen van de nota over het versterken van de 'sociale structuur' in onze stad. De gemeente erkent nu duidelijk de rol van de vrijwilligersorganisaties in onze stad.'

Hans: 'We organiseren iedere twee maanden onze uitwisselingsbijeenkomsten. Meestal doen daar meer dan 35 organisaties aan mee. Soms wisselen we onze ervaringen uit rond een thema. Bijvoorbeeld de werving van vrijwilligers. En bij een andere bijeenkomst staat juist het vrijwilligerswerk bij een van de organisaties centraal. Daarnaast is er nog een 'kernteam', waarin we onder meer bespreken hoe we in gesprek blijven met de gemeente over het versterken van het vrijwilligerswerk in onze stad.' Fia vult aan: 'Daarnaast doet de SAS ook mee aan het Seniorenplatform. Dát platform van seniorenorganisaties is ook in gesprek met de gemeente, gericht op seniorenbeleid, wonen en de zorg voor ouderen.'

Scholing voor de vrijwilligersorganisaties

Veel informele organisaties hebben te maken met bijna dezelfde problemen: de organisaties zoeken nieuwe bestuursleden of vrijwilligers, de organisaties willen meer zichtbaarheid, bijvoorbeeld via Facebook, en de samenwerking met de gemeente verdient aandacht.

Fia: 'Tijdens het overleg van alle NIO-organisaties komen deze kwesties ter sprake. We hebben ons bijvoorbeeld eens laten adviseren door een communicatiedeskundige. Voorts organiseerden we een bijeenkomst over het maken van eigen website voor jouw vrijwilligersorganisatie.' Hans: 'Een korte beschrijving van wat alle organisaties afzonderlijk doen vind je op de website van het NIO. En overal in de stad, op de Wijkpleinen, is die informatie beschikbaar. Zodat mensen met een hulpvraag gemakkelijk de weg naar de hulpverlening of de cursussen van een van onze organisaties weten te vinden...'

Gabrie van der Kroef

Kijk ook op: <https://www.nio-shertogenbosch.nl/>

Week van de Poëzie

Poëzie bij jou in de buurt

De Poëzieweek vindt jaarlijks plaats in Nederland en Vlaanderen. Van 25 tot en met 31 januari 2024 kun je op verschillende locaties en ook in de media volop genieten van gedichten, zie de agenda op www.poezieweek.com

Hierbij doen we alvast een vooraankondiging van de activiteiten die in de Poëzieweek in 's-Hertogenbosch en in Rosmalen plaatsvinden.

Het thema van de Poëzieweek 2024 is 'Thuis'.

Thuis. Een mooi en belangrijk thema voor alle leeftijden. Het thema is meteen ook een uitnodiging stil te staan bij wat thuis voor jou betekent. Is dat een huis, een land, een vakgebied, een lichaam, een taal? Is dat een geur, een gevoel of iets anders? Gedichten nodigen gemakkelijk uit tot nadenken of tot een gesprek.

Ik denk bijvoorbeeld aan het gedicht 'Woninglooze'. Misschien ken je het? Het begint zo:

*'Alleen in mijn gedichten kan ik wonen,
Nooit vond ik ergens anders onderdak;'*
J. Slauerhoff (1898-1936)

Ook herinner ik me hoe ik samen met mijn zusje met het tafelkleed, lappen en knijpers een hut bouwde onder de eettafel. En ik denk terug aan de keren dat ik verhuisde om mij op een andere plek weer te gaan settelen.

Schrijfworkshop 'Thuis'

Als je (weer) eens wilt schrijven, dan ben je welkom bij de workshop, die ik ga geven in HUIS73 op donderdagmiddag 25 januari. Kijk voor meer informatie en aanmelding in januari op www.huis73.nl
Aanmelding graag voor 18 januari.



Expositie 'Dichter op de koffie'

De nieuwe cursusgroep 'Dichter op de koffie' presenteert eigen werk op dinsdagmiddag 30 januari in SCC De Biechten in Hintham. De toegang is gratis. De gedichten blijven daarna nog een poosje te zien. Kijk voor de juiste informatie tegen die tijd op www.schrijftotaal.nl of op www.basdebiechten.nl

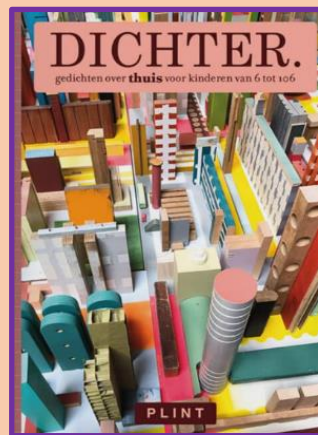
Graag tot ziens in de Week van de Poëzie in januari 2024.

Gretha Goettsch



Leestip

Het herfstnummer van 'Dichter.' bevat meer dan vijftig gedichten van dertig dichters over het thema 'Thuis'. De gedichten worden gecombineerd met foto's van steden van hout en karton van de bekende designer Floris Hovers. Uitgegeven door Plint Eindhoven.



Thuis

Moeders zondagse soep
het restje soepvlees met piccalilly

Haagse bluf en hopjesvla
het vechten om de bijna lege schaal

De geur van balkenbrij met rommelkruid
gesis van suiker in de pan

Het Snoepje van de Week
de klantenbinder van De Gruyter

Kapotte knieën van een brokkenpiloot
een pleister op het kleine leed

De wekelijkse wasbeurt
het water in de teil nog schoon en warm

Rust, reinheid en regelmaat
een rilling na de lepel levertraan

De geborgenheid van je ouders
de veilige wereld binnen

Koosje de Leeuw

Meer lezen? <https://koosjeschrijft.nl/>

Muzikale middag in carnavalsfeer



Op de vrijdag voor carnaval, 9 februari, organiseert Seniorenvereniging Engelen, Bokhoven en Haverleij samen met Stichting Actieve Senioren (SAS) van 14.30 tot 18.00 uur weer een gezellige muzikale middag in carnavalsfeer in 'De Engelenburcht'. De muziek, niet te hard, maar stemmig en vol met meezingers, wordt verzorgd door 'De Laabloeiers' en tussendoor zal een humoristische tonpraoter u volop laten lachen.



De kosten voor dit evenement bedragen € 11,00 per persoon. Dit is inclusief enkele consumpties, bitterballen, een kop soep en een warm broodje. U kunt zich aanmelden door dit bedrag te storten op bankrekening NL85 RABO 0121 9306 29 ten name van Seniorenvereniging Engelen-Bokhoven onder vermelding van 'muziekmiddag'. Aanmelden kan ook bij Hans van de Ven, havdven@hetnet.nl, tel. 073-6313257 met betaling aan de zaal. Carnavalskleding is gepast, maar is zeker niet verplicht! We hopen dat iedereen weer goedgemutst aanwezig is om te genieten van een leuke middag. Hoe dan ook: we wensen je een mooie carnaval!

Docent cursus Duits gezocht



Herhaalde oproep!

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. Reageren kan via Informatie of interesse? Neem contact op met Diny Busser-Fiscalini, info@secr.zuid@sasdenbosch.nl

Samenwerking met 'Beweeg je fit'

beweegjefit
sport-spel-ontspanning

Enkele bestuursleden van de SAS hebben, in november, een verkennend overleg gehad met bestuursleden van de sportvereniging 'Beweeg je Fit' uit onze stad, zie ook www.beweegjefit.nl. Ons gesprek leidde ertoe dat we de intentie hebben om samen te werken met elkaar. Zo'n samenwerking past bij ons voornemen om meer beweegactiviteiten te gaan aanbieden aan onze en andere senioren. Afgesproken is om de samenwerking in het eerste kwartaal van 2024 verder uit te werken.

Steun lokale goede doelen!

's-Hertogenbosch bloeit! Zo'n 48.200 vrijwilligers besteden circa 9,6 miljoen uur per jaar om onze stad en haar omliggende dorpen leuker, groener, socialer, gezelliger en mooier te maken. Zij zetten zich in voor u, uw ouders, kinderen, familie, burens en kennissen, maar zij kunnen dit niet alleen. Uw hulp en steun is van harte welkom.

Op de website <https://s-hertogenbosch.lokalegoededoelengids.nl> vindt u een selectie van organisaties uit de sectoren buurt & wijk, kunst & cultuur, natuur & milieu en sociaal & maatschappelijk uit onze stad, die uw waardering en steun verdienen. Jaarlijks wordt ruim dertig procent van de donaties voor goede doelen in december gedaan. En zelfs twaalf procent in de laatste drie dagen van het jaar gedaan. De Stichting Goede Doelen 's-Hertogenbosch roept daarom iedereen op om een gift te geven aan een of meer 'Bossche' goede doelen. De voorgedragen goede doelen voldoen aan strenge criteria van betrouwbaarheid, doelmatigheid, lokale betrokkenheid, continuïteit en (sociale) duurzaamheid. Dank alvast voor uw gift(en)!

**OP ZOEK
NAAR EEN
MOOI BOSCH'
GOED DOEL?**



Scan de QR code!

's-Hertogenbosch
LOKALEGOEDEDOELENGIDS.NL

Kerst woordzoeker

In onderstaand vierkant vindt u een heleboel woorden die met het traditionele Kerstfeest te maken hebben. Zoek ze op en streep ze weg. U houdt een mooie wens over!

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

ADVENT ARRESLEE BAL BETHLEHEM BIDDEN CADEAU CONCERT DAVID DEN
DENNENBOOM DINER ETEN EVANGELIE EZEL FAMILIE GABRIEL GEBOORTE
HEILIGEN HERDERS HERODES HULST JERUZALEM JEZUS JOZEF KAARSEN
KALKOEN KAMELEN KERSTLIED KERSTMIS KERSTSTAL KLOK KOU
KRANSJE KRIBBE LIEDEREN MARIA MENU OPTUIGEN OS PIEK POOLSTER
RUDOLPH SCHAPEN SLEE STAL STOL TOAST VERSIERING WINTERSPORT

Onze wens luidt...



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

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

Algemeen Nut
Beogende Instelling

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 ronden. Informatie: Louise Verspeek, tel. 06-14464494.

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen. Elke eerste vrijdag van de maand van 20.00 tot 23.00 uur. € 12,00 per bonnenboekje Informatie: Stien Megens, tel. 06-44458710.

Bloemschikken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1. Donderdag van 19.30 tot 21.30 uur, eens per twee weken. Lesgeld € 3,50 per maand en € 7,00 materiaalkosten per keer. Informatie: Tonie van Nierop, tel. 073-6417791 of Tonny Schifflers, 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

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 Informatie: Gretha Goettsch, gngoettsch@gmail.com

Minicursus korte verhalen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, woensdag 13.30 tot 16.00 uur. Van 28 februari tot en met 24 april 2024, vijf bijeenkomsten om de twee weken, € 37,50. Inschrijven, graag vóór 15 februari, 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 Schöfflerlaan3. Dharuma meditatie. Donderdag van 19.30 tot 21.15 uur, € 8,00 per maand. Informatie: Marjo Verberne, tel. 06-44620433.

Pilates (Nieuw!)

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan3. Dharuma meditatie. Maandag van 10.30 tot 11.30 uur, € 20,00 per maand. Informatie: Nel van Hoften of via nel.maatwerk@gmail.com

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 Schöfflerlaan 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 Staps, voedjeleven@ilsestaps.nl

Taallessen in de winter

Duits

Zuid

De cursus Duits is voorlopig gestopt bij gebrek aan een begeleider. Informatie of interesse? Neem contact op met Diny Busser-Fiscalini, info@secr.zuid@sasdenbosch.nl



Engels

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3. Engelse conversatie: Maandag van 10.15 tot 11.30 uur en van 11.30 tot 12.45 uur, € 10,00 per maand. Diverse niveaus: dinsdag op vijf tijdstippen tussen 9.00 en 16.30 uur, telkens vijf kwartier. € 10,00 per maand. Informatie: Jos Louwes, tel. 073-6894798.

Frans

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5, Kleine Zaal. Maandag: Franse Conversatie Gevorderden, 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

Spaans

Zuid

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

Overige activiteiten



'Mijn event in de media'

Tijdens deze workshop leer je om aankondigingen, voorbesprekingen, wervende teksten en leuke social media aankondigingen te schrijven. Dinsdag 12 december, 19.00-22.00 uur, Hoofdkantoor Farent, Rogier van der Weydenstraat 2, kosten € 10, gratis voor SAS-vrijwilligers.

'Webteksten voor het brein'

Tijdens deze workshop ga je aan de slag met de teksten op de website van jouw vereniging. Maandag 5 februari 2024, 19.00-22.00 uur, Hoofdkantoor Farent, Rogier van der Weydenstraat 2, kosten € 10, gratis voor SAS-vrijwilligers.

Inschrijven voor deze workshops via: <https://www.galant.nl/vrijwilligersacademie/workshops/>

Muzikale carnavalsmiddag

West-Engelen

De Seniorenvereniging Engelen, Bokhoven en Haverleij organiseren samen de SAS een muzikale carnavalsmiddag in De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen, van 14.30 tot 18.00 uur, € 11,00 per persoon. Aanmelden door storting op NL85 RABO 0121 9306 29 t.n.v. Seniorenvereniging Engelen-Bokhoven o.v.v. 'muziekmiddag'. Of bij Hans van de Ven, 073-6313257, havdven@hetnet.nl

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