

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWBRIEF

MAART 2024

LENTENUMMER

SAS-schildercursus in Engelen

Opruim- en verhuiscoach Eva Mooren:

'Samen opruimen geeft resultaat'

Wethouder Marianne van der Sloot:

'Samen versterken we de sociale structuur'

16 PAGINA'S



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, Diny Busser-Fiscalini, Fia de Vos, Frans Frederiks, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg, Mijk Reinders, Ton de Groot en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 15 mei naar bovengenoemd mailadres. Het juninummer verschijnt begin juli 2024. Voor meer informatie www.sasdenbosch.nl Volg ons op Facebook via <https://www.facebook.com/SAS-DenBoschenSASZomerschool55plus/>

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

Bij de voorpagina

Jenny Heijnen is een van de deelnemers aan de wekelijkse SAS-cursus 'Schilderen en Tekenen' in Engelen: 'Ik heb hier al acht werken gemaakt. Regelmatig geef ik er eentje cadeau aan iemand voor een verjaardag.'

Jaarlijkse SAS-vrijwilligersdag: woensdag 17 april

Het Bestuur van de SAS nodigt alle vrijwilligers uit voor de jaarlijkse SAS-vrijwilligersdag. U bent van harte welkom op woensdagmorgen 17 april. Het programma voorziet in een algemeen informatief gedeelte, afgewisseld met twee intermezzo's, verzorgd door zangeres-theatermaker Marie-Christien en door verteller-dichter Cor Swanenberg. We sluiten deze vrijwilligersbijeenkomst in restaurant 'De Lachende Vis' in Oud-Empel af met een gezamenlijke lunch. De uitnodiging volgt binnenkort!



Zangeres-theatermaker Marie-Christien.

Programma SAS-Zomerschool 55+ staat weer in de steigers: van 8 tot en met 26 juli

Dit jaar gaat de SAS-Zomerschool 55+ haar vijftiende jaar in en natuurlijk gaan we daar een prachtige editie van maken. Het kernteam van de Zomerschool is alvast begonnen met het voorbereiden van het programma en het binnenhalen van activiteiten, sprekers en workshops. En dat loopt prima!

De keuze is reuze

Natuurlijk komen er activiteiten terug, die afgelopen jaar een groot succes waren, zoals een muzikale lezing van Cees Hollenberg, het schilderen van een zomers schilderij, het maken van bonbons en de excursie naar de geheimen van de Sint-Janskathedraal. Daarnaast valt er heel wat nieuws te ontdekken. Zo is er al een lezing over het klokkenluidersgilde vastgelegd. Ook gaan we naar een pluktuin in Cromvoirt en naar de Kilsdonkse Molen, waar we gebruik maken van een boot en een huifkar. Er zijn nieuwe (stads)wandelingen gepland. Ook op creatief vlak is er nieuw aanbod: maak een krans met droogbloemen, ervaar het werken met gipsbeton of maak armbandjes van speciale klei.

Wil je een meer fysieke uitdaging? We bieden weer een roeiclinc aan en we zijn bezig om een golfclinic te organiseren. Je kunt ervaren wat 'Dans je vrij!' betekent en je kunt een keertje 'koersballen'. Er komt een workshop van opruim- en verhuis-coach Eva Mooren (zie pagina 6 in dit blad) en Jan de Wit gaat ons



niet alleen rondleiden in de huizen van de stad, maar geeft ook een lezing over 80 jaar vrijheid in 's-Hertogenbosch. Tot slot hebben we al een bekende Brabander weten vast te leggen voor een optreden op de slotmiddag en dat belooft heel wat!

Inschrijving vanaf 11 mei

Noteer in ieder geval alvast de data van de Zomerschool: van maandag 8 tot en met vrijdag 26 juli. Vanaf medio april komen de activiteiten op onze website www.saszomerschool.nl te staan, vanaf 6 mei worden de folders verspreid en op zaterdag 11 mei om 10.00 uur gaat de inschrijving open. Je kunt dan ook komen inschrijven in De Biechten in Hintham en daar direct pinnen of contant betalen. Let op! In de eerste week kun je slechts voor maximaal vijf activiteiten inschrijven. Zo krijgt iedereen een eerlijke kans op een activiteit van zijn of haar voorkeur. Vanaf maandag 20 mei kun je onbeperkt activiteiten (bij-)boeken waar nog plaats is. Wij hebben er zin in; jullie toch ook zeker?

Fia de Vos

Cursus Pilates voor senioren

'Wees je af en toe bewust van jouw houding, je kunt je regelmatig meer ontspannen!'

In haar drukke agenda had de Boscche pilatesdocente Nel van Hof ten alleen op maandagmorgen nog ruimte. Vanaf december vorig jaar geeft ze, op verzoek van de SAS, wekelijks haar cursus Pilates een groep SAS-senioren. De groep is inmiddels volgeboekt en Nel en 'haar' deelnemers zijn elke maandagmorgen volop in beweging in wijkgebouw De Slinger.

Rugklachten

Nel: 'Van jongs af aan ben ik altijd bloembinderster geweest. Ik heb in de stad heel lang in een bloemenwinkel gewerkt. Ik heb drie dochters kregen. Na de laatste bevaling kreeg ik forse rugklachten, waardoor ik ben gaan zoeken naar een goede manier om mijn lijf en mijn spieren gezond te houden. Eerder heb ik veel gedanst en ik was ook actief als basketbalster. Uiteindelijk ging ik Pilateslessen volgen, waardoor ik mij veel meer bewust werd van mijn houding en mijn ademhaling.'

Joseph Pilates

'Pilates is een bewegingsmethode, die in de vorige eeuw is ontwikkeld door de Duitser Joseph Pilates. Tijdens de Eerste Wereldoorlog is hij gevangengenomen in een kamp in



Nel van Hof ten begeleidt elke maandag een Pilatescursus voor de SAS.

Engeland. Omdat hij daar veel last kreeg van zijn gezondheid, heeft hij een serie fitness- en ademhalingsoefeningen bedacht. Daarbij heeft hij gekeken naar yoga-oefeningen, naar circusartiesten en naar dansers. Na de oorlog is hij naar Amerika gegaan. Daar ligt de basis van zijn werk. Pilates is nu helemaal 'hot', vraag me niet waarom.

De oefeningen van Pilates zijn erop gericht om jouw lichaam zo goed en gezond mogelijk te gebruiken, waardoor jij je tijdens dagelijkse activiteiten goed kunt ademen en kunt bewegen. Waardoor je niet 'inzakt'. Nel is nu werkzaam als Pilatesdocente en begeleidt meerdere cursussen in de stad, waaronder de SAS-cursus. 'Erg leuk en ook zinvol voor senioren', voegt ze er aan toe.

Jouw houding op de fiets

'Toen ik begon met Pilateslessen te geven vond ik dat in het begin best lastig. Het valt veel niet mee om voor een groep te staan. Ik vertelde dat aan een vriendin en zij trok mij over de streep om samen de Basisopleiding Pilates te gaan doen. Ze zei tegen mij 'Je hoeft er niets mee, je kunt er iets mee...' Toen ben ik de opleiding gaan volgen en daarna werd ik begeleider van steeds meer groepen. Wat ik probeer in een les te bereiken is dat mijn oefeningen je bewust maken van jouw gebruikelijke houdingen. Kun je daar iets aan veranderen, zodat jouw houding gezonder is?'

Op de fiets

'Als je bijvoorbeeld op de fiets zit, heb je de neiging om in je jas te duiken, voorovergebogen, vooral als het koud is. En dan wil je ook nog met kromme schouders het stuur klemvast houden. Zo bouw je onnodig spanning op. In mijn lessen geef ik oefeningen gericht op het bewust zijn van jouw houding en ademhaling. Ik leer je om een gezondere houding aan te nemen. Om rechtop op de fiets te zitten, hoef je eigenlijk niet zo veel spieren aan te spannen. Je kunt ook fietsen of wandelen in een ontspannen houding.'



Pilates-docente Nel van Hof ten: 'Ik hou van de groepsdynamiek waar ieder op zijn eigen niveau aan mee kan doen.'

Wees je bewust van jouw houding

'Ik maak je bewust met welke houding je loopt, je zit of fietst. Zodat je die inzichten ook buiten de les kunt toepassen: thuis, op straat of je werk. Het grootste misverstand is echter dat cursisten denken dat het na de les ook precies zó moet, zoals ik het verteld of geleerd heb. Maar dat gaat je nooit lukken. Iedereen heeft immers haar of zijn gebruikelijke houdingen, waarop jouw botten en spieren zijn ingesteld. Het is al prima als je je af en toe bewust bent van jouw houding bij het lopen, zitten of fietsen en dat je weet hoe je kunt ontspannen. Dat geldt ook voor het aanpassen van jouw houding als je achter een computer werkt. Ik stimuleer dat je ontdekt 'Oh, laat ik even anders gaan zitten, dat is veel meer ontspannen.' Zo leer ik je dat je je bewust bent van jouw lichaamshouding en dat je daarmee jouw gezondheid kunt beïnvloeden. Dat is écht winst, hoor! Even een andere houding of wég van je scherm, dat helpt enorm! Sommige cursisten zeggen: 'Als ik loop, dan denk ik aan jou'. Dat is precies mijn bedoeling.'

Als je interesse hebt in Pilates: helaas is de SAS-cursus vol. Nel adviseert daarom om elders in de stad te zoeken: 'Ik kan je de ontspanning van Pilates van harte aanbevelen!'

Gabbie van der Kroef

SAS-voorzitter Annelie Stevens in gesprek met wethouder Marianne van der Sloot



Annelie Stevens: 'Onze SAS-activiteiten en onze SAS-Zomerschool bieden veel senioren een kans om actief te zijn. En om nieuwe sociale contacten op te bouwen met andere ouderen.'

'Samen kunnen we de sociale structuur versterken, ook het meedoen van ouderen in de buurten'

Marianne van der Sloot is sinds mei 2022 wethouder voor werk en inkomen, sociale structuur, sport en erfgoed van de gemeente 's-Hertogenbosch. En Annelie Stevens is vanaf november 2022 actief als voorzitter van de SAS. Ze hebben elkaar in de voorbije anderhalf jaar niet eerder ontmoet. Tijd daarom voor een kennismaking: een gesprek op het stadhuis over de SAS, over het meedoen van ouderen in onze stad en over het versterken van de sociale structuur met een andere, ondersteunende rol voor de gemeente.

Een beweging met vrijwilligers

Stevens: 'Door samen te werken met andere organisaties wil de SAS haar cursus- en activiteiten aanbod verbreden. Zowel in de wijken als in de hele stad. Zodat meer senioren kunnen meedoen.' Van der Sloot: 'Dat sluit prachtig aan op ons programma 'De kracht van samen'. De gemeente wil de sociale structuur in de buurten en dorpen versterken. Wij noemen het nu een beweging: 'Van ik naar wij'. Dat willen we samen doen met alle maatschappelijke organisaties en verenigingen in onze stad en in de dorpen. De gemeente is hierbij niet leidend of sturend, maar ondersteu-

nend aan de organisaties en hun vrijwilligers, die overall in onze gemeente de binding tussen mensen versterken. Met ook zeker aandacht voor het meedoen van ouderen in de stad en buurten.'

De SAS en het Seniorenplatform

Stevens: 'De SAS heeft zichzelf versterkt na een voor ons moeilijke coronaperiode. Aanvankelijk liepen de activiteiten en het bestuur nog wel, maar het enthousiasme was er wat uit. Door samenwerking te zoeken met andere organisaties hebben we ons aanbod weer uitgebreid. Met dank ook aan onze SAS-Zomerschool. Kijkend naar de toekomst is het voor ons belangrijk om nieuwe docenten en nieuwe deelnemers te vinden. Met ons bestuur zoeken we daarom contact met andere organisaties, onder meer via het Seniorenplatform. Om zo vaker in dialoog te komen met de gemeente. Om waar nodig invloed uit te oefenen, bijvoorbeeld bij besluiten over de woon- en zorgvisie, die ook effect heeft voor ouderen.'

Bij het juiste loket?

Van der Sloot: 'De gemeente wil anders kijken naar de sociale initiatie-

ven in onze stad en de dorpen. Met oog voor de energie in de samenleving en hoe we de kracht van organisaties, verenigingen en vrijwilligers kunnen steunen en versterken.' Stevens: 'Voor die organisaties, ook voor de SAS, moet het niet uitmaken of je met een vraag bij het juiste 'loket' van de gemeente aanklopt. Het is nodig is dat je bij vragen gehoor vindt bij de gemeente.'

Wisselwerking tussen organisaties

Van der Sloot: 'Helemaal mee eens. Het moet voor jullie niet uitmaken hoe de gemeente is georganiseerd. Als het gaat om het versterken van de sociale structuur willen wij immers hetzelfde als veel organisaties in de stad. Dat heb ik ervaren tijdens meerdere grote bijeenkomsten, die we onlangs met vrijwilligers en professionals in ons stad organiseerden. Wat nodig blijkt is niet alleen een goede wisselwerking tussen de organisaties en de gemeente, maar ook een sterker contact tussen de organisaties zelf. Vrijwilligers en professionals willen van elkaar leren. Daarom gaan wij door met onze aanpak 'Van ik naar wij': de gemeente wil die verbinding tussen organisaties steunen en versterken.'

Meebewegen met de vergrijzing

Stevens: 'Het Seniorenplatform, waar wij ook aan meedoen, vraagt aandacht voor de specifieke wensen en zorgen van ouderen op het terrein van langer zelfstandig wonen, mantelzorg en nieuwe woonvormen. Voor ons is het lastig dat de gemeente in haar beleid ouderen niet noemt als een specifieke doelgroep. In de nieuwe 'woonvisie' bijvoorbeeld, waarover de gemeenteraad binnenkort besluiten neemt, worden 'senioren' niét als aparte doelgroep genoemd.'

Van der Sloot: 'Wij kijken echt naar alle inwoners. Het is duidelijk dat ook onze stad vergrijsd. Daar passen wij onze aanpak op aan. Nu wonen er twintigduizend 65-plussers in onze stad, in 2030 zijn dat er meer dan vijfendertigduizend. De gemeente moet en wil inspelen op wat dit betekent voor steun aan de mantelzorg, voor het welzijns- en buurtwerk, voor het wonen en het vervoer in onze stad en dorpen. We bewegen mee met de veranderingen in de samenleving. Dat vind je ook terug in de woonvisie, waarbij we overigens een Burgerberaad hebben opgericht. Zo krijgen we vanuit een dwarsdoorsnee van de bevolking reacties op hoe we het grote probleem van wonen en zorg voor ouderen kunnen aanpakken.'

Een sterk netwerk van organisaties

Van der Sloot: 'Wij zien de aanpak 'Van ik naar wij' niet als een eigen project van de gemeente alleen. Het is een beweging met de maatschappelijke organisaties samen. Uit de reacties van die organisaties blijkt dat er vooral een behoefte is om onderling elkaar beter te leren kennen. Zodat organisaties elkaar kunnen helpen, zoals jullie ook als SAS de samenwerking zoeken met andere vrijwilligersorganisaties. Dat geldt ook voor het versterken van de contacten tussen het welzijnswerk en het NIO, het Netwerk van Informele Organisaties. Alles is erop gericht om meer mensen in de stad te laten meedoen, voor wie dat wil en nodig heeft.'

Onderzoek in de wijken

Stevens: 'Voor een aantal wijken heeft de SAS onderzocht welke organisaties en voorzieningen er zijn voor ouderen. En waar er voor ons

kansen zijn voor nieuwe activiteiten. Zo onderzoeken we bijvoorbeeld de mogelijkheden om samen met 'Beweeg je fit' onze 'achterbannen' van deelnemers te interesseren voor de activiteiten van onze beide organisaties.' Van der Sloot: 'Vanuit de gemeente kunnen wij helpen om het netwerk van alle grote en kleine burgerinitiatieven inzichtelijk te maken. Zodat de organisaties en vrijwilligers elkaar beter leren kennen en er uiteindelijk meer mensen kunnen meedoen aan activiteiten, door een sterker netwerk in de gemeente.'

Valpreventie

Van der Sloot: 'Voor senioren wens ik overigens dat er ook meer aanbod ontwikkeld wordt rond valpreventie. Hoe mooi zou het zijn als iedereen boven de 70 jaar kan meedoen aan een cursus valpreventie? Het blijkt dat veel valongelukken zijn te voorkomen. Met een aanbod van cursussen valpreventie, bijvoorbeeld via sportclubs, kunnen

we zo wat van de grote druk op de zorg en ook op de mantelzorg verlichten.'

Waardigheid

Voor het meedoen van ouderen, bijvoorbeeld bij een bezoek aan SAS-cursus, een Zomerschool-activiteit of naar een buurthuis is het vervoer essentieel. Stevens: 'We hebben daarom een goed contact met de Seniorenbus en we informeren onze deelnemers ook over hun aanbod. Een voorbeeld van samenwerken en samendoen.' Van der Sloot: 'Prachtig! De Seniorenbus brengt overigens niet alleen ouderen 'van A naar B'. Maar ook 'van hart naar hart', zoals een deelnemer van de Seniorenbus mij vertelde. Het gaat daarbij en ook bij onze beweging 'Van ik naar wij' telkens om mensenwerk en menselijke waardigheid. Mijn waardering geldt ook voor jullie, de SAS, voor al jullie activiteiten en jullie positieve inzet en het meedoen aan het netwerk in onze stad! Ga daarmee dóór!'

Gabbe van der Kroef

Hoe wil de gemeente de sociale structuur ondersteunen?

Een beweging van 'Van ik naar wij...'



Marianne van der Sloot op bezoek bij de voedseltuin 'Villa Nueva' samen met leden van het NIO, het Netwerk Informele Organisaties in onze stad. Ook de SAS is aangesloten bij het NIO. Foto: Sandra Peerenboom.

Marianne van der Sloot: 'Ik ben er van overtuigd dat veel mensen naar elkaar omkijken en aandacht voor elkaar hebben. In onze stad en onze dorpen is er een stevige structuur van mensen, die samen dingen doen. Tijdens de coronatijd hebben we gezien wat onze samenleving mist, als dat wegvalt. Samen met de maatschappelijke en vrijwilligersorganisaties willen we nu de sociale structuur weer versterken. Enerzijds omdat de samenleving polariseert. Anderzijds omdat we grote 'opgaven' hebben rond ouder worden, mantelzorg, eenzaamheid en armoede. Met de beweging 'Van ik naar wij' willen we het sociale netwerk in de stad, buurten en dorpen steunen en versterken. Zodat alle organisaties in staat zijn om meer mensen te bereiken en te laten meedoen.'

'Je schildert wat je zelf wilt en je krijgt advies'

De deelnemers aan onze SAS-activiteiten zijn allemaal uniek en hun beweegredenen om zich aan te melden zijn vanzelfsprekend ook uiteenlopend. Deze keer maken we kennis met twee dames, die beiden nog geen jaar meedoen aan de cursus 'Schilderen en Tekenen' onder leiding van Hans van den Berg in Engelen. Jenny Heijnen (81) en Rineke de Vrij (64) vertellen over wat hen heeft bewogen om zich in te schrijven en wat de deelname aan de wekelijkse groeps cursus op donderdagmiddag hen allemaal oplevert.

'Gewoon weer mensen ontmoeten'

Jenny vertelt over één van de redenen waarom ze lid is geworden; het wegvallen van contacten door overlijdens: 'De laatste jaren zijn mijn man en ik al onze vrienden verloren. Ik kon nergens meer naar toe. Ik wilde gewoon weer mensen ontmoeten. Dus toen ik in de Tweeterp, het blaadje van Engelen, de advertentie voor deze cursus

zag dacht ik: 'Dit is mijn kans, daar ga ik naar toe!'. Ik schilder graag, maar heb nooit les gehad. Dus ik heb gebeld en kon gelijk de week erop beginnen.'

'Ik werk graag groot'

Rineke kwam uit bij de cursus, toen zij ging googelen naar activiteiten van de SAS, waarvan ze het bestaan al kende vanuit haar voormalig werk als WMO-consulente. 'Engelen is voor mij lekker dichtbij. Verder heeft de cursus een hele aantrekkelijke prijs, wat ik heel bijzonder vind.'

Ook Rineke had het geluk dat er plaats vrij was, een jaar geleden; zij kon meteen beginnen. 'Ik heb al op meerdere plaatsen geschilderd, maar hier bevalt het me eigenlijk veel beter. Ik vind de docent heel fijn, de les is gemoedelijk. Je doet toch een beetje wat je zelf wilt, maar je krijgt regelmatig advies. Verder werk ik groot. En hier op zolder kan ik mijn werk en de tas met verfspullen laten staan.'

Een ander canvas

Jenny schildert al heel haar leven, ook voor haar werk. Echter als 'doek' had zij geen canvas of aquarelpapier, maar mensen van vlees en bloed: zij was grimeuse. 'Voor de NOS heb ik 35 jaar op mensengezichten geschilderd. Van de minister-president tot Hare Majesteit, vijf jaar bij de 'Ted de Braak Show', bij 'Wie van de drie?' met Martine Bijl en Albert Mol. Je kunt ze niet opnoemen of ik heb ze gegriemeerd.' Ze gaf zelfs 35 jaar les in het grime-vak op het Centrum voor Amateurkunst in Tilburg.

Met elkaar meeleven

Jenny is bij de cursus gekomen mede voor de contacten. Dat doel is wel behaald: 'Ik kan mijn ei kwijt, we vertellen het elkaar als er iets is. Ze hebben ook compassie met me, er wordt geluisterd. En dat is wederzijds, want zij komen ook met verhalen. Soms geven ze zelfs goede raad, bijvoorbeeld over hulp zoeken.'



Rineke de Vrij: 'Ik werk graag groot...'



Jenny Heijnen: 'Ik schilder al mijn hele leven.'

Rineke vertelt dat zij wel echt voor het schilderen komt: 'Ik zit met mijn grote doek wat apart en sta letterlijk een beetje buiten de groep, was ook langere tijd de jongste van de groep. Ik neem wat minder deel aan het gekeuvel aan de tafel, maar houd wel altijd mijn oren open. Maar ik was zeker blij met de appjes en een leuke kaart van de groep, toen ik ziek was en meerdere lessen moest missen. Het is een fijne groep.'

Rembrandt-kleuren

Rineke merkt dat de cursus de regelmaat van haar schilderen én in haar leven bevordert: 'Ik zit nou al enkele jaren thuis en dan heb je veel vrije tijd en vooral in de wintermaanden is het schilderen een fijne vaste activiteit in de week. Ik ben vanaf september bezig aan een groot schilderij van een bloemenveld en daar werk ik iedere les aan. De meeste deelnemers werken lang aan een werk. Het materiaal dat ze gebruiken is uiteenlopend: acryl, pastel, olieverf en aquarel. Niet iedereen schildert, er zijn ook deelnemers die tekenen.

Dat is wel fijn: je mag zelf weten wat je doet.'

Jenny is blij dat ze, ondanks haar ervaring, nog wel leert van Hans: 'Ik wist helemaal niet dat je bruin met blauw moest mengen voor een diepe, donkere Rembrandt-achtergrondkleur. Ik heb hier ook geleerd bloemen mooier te schilderen.'

'In de flow'

Jenny vertelt dat ze vrij snel schildert: 'Ik heb hier al acht werken gemaakt. Regelmatig geef ik er eentje cadeau voor een verjaardag. Mijn eerste landschapje, een aquarel, heb ik meteen al aan een vriendin verkocht! Tussendoor heb ik ook gezichten geschilderd. Ik ben nu bezig met het uitzicht vanuit mijn huiskamer, uitkijkend over de Dieze en de Henriettewaard. Als ik schilder, kan ik daar helemaal in wegduiken, dan ben ik nergens meer, het is dan bijna meditatie.'

Rineke bevestigt dat gevoel: 'Als ik eenmaal aan het schilderen ben, ben ik helemaal in de flow. Je bent dan helemaal in het hier en nu, en de tijd vliegt.'

Mijk Reinders



Jenny Heijnen: 'Ik wist helemaal niet dat je bruin met blauw moest mengen voor een diepe, donkere Rembrandt-achtergrondkleur.'

Samenwerking met 'Beweeg je fit'

In januari en februari hebben de besturen van de SAS en de sportvereniging 'Beweeg je Fit' uit onze stad gesproken over de mogelijkheden voor samenwerking en het meedoen van de deelnemers van beide organisaties aan de activiteiten van beide organisaties. Aan de activiteiten van 'Beweeg je fit' doen 250 actieve senioren mee. In sporthal in De Hambaken is er wekelijks, overdag en in de avonduren, een gevarieerd aanbod van sportieve activiteiten voor senioren. Zoals yoga, badminton, dynamische tennis, volleybal en zumba dansen. Dat alles onder begeleiding van gecertificeerde docenten en vrijwilligers. Daarnaast zijn er nog twee wandelgroepen, op dinsdag- en donderdagochtend. De kosten zijn beperkt, betaling verloopt per kwartaal, zie www.beweegjefit.nl. Binnenkort bespreken bestuursleden van beide organisaties hoe de deelnemers van de SAS en 'Beweeg je fit' kunnen meedoen aan de activiteiten van de twee organisaties. Wordt vervolgd...

Een nieuwe Facebookpagina voor de SAS en de SAS-Zomerschool 55+

Vanaf half januari beschikt de SAS en de SAS-Zomerschool 55+ over een nieuwe Facebookpagina. Onze vorige pagina was verouderd en niet actueel. Onze nieuwe account kun je vinden via de volgende link: <https://www.facebook.com/SASDenBoschenSASZomerschool55plus/>. Deze pagina kun je overigens alleen openen als je zelf ook over een Facebookaccount beschikt. Op onze pagina staan regelmatig nieuwtjes over de SAS, over onze activiteiten en over seniorenactiviteiten in onze stad. Voorafgaand, tijdens en kort na de SAS-Zomerschool 55+ vind je op onze Facebookpagina ook allerlei nieuwtjes over het aanbod van de Zomerschool. De SAS-Zomerschool 55+ is deze zomer gepland van maandag 8 tot en met vrijdag 26 juli.

Nieuwe cursus 'Duits voor beginners' in het najaar



Ben je geïnteresseerd in Duits, maar voel je je onzeker als je op vakantie bent in Duitsland? Heb je Duitsers ontmoet, waarmee je wilt communiceren? Doe dan mee aan de cursus 'Duits voor beginners'. In oktober start er een cursus bij voldoende aanmeldingen. De SAS biedt deze cursus aan om de twee weken op donderdagochtend van 9.30 tot 11 uur in de Brede Bossche School Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5. Interesse? Meld je dan aan via onze website www.sasdenbosch.nl. Er is plaats voor tien deelnemers.

Ton de Groot

Opruim- en verhuiscoach Eva Mooren: 'Vaak weten senioren niet waar ze moeten beginnen'.

Verhuizen is voor veel senioren geen gemakkelijke opgave. Vaak betekent dit voor ouderen ook 'kleiner wonen': van een eengezinswoning naar een kleiner gelijkvloers appartement. Of van een appartement naar een kamer in een verzorgingshuis. Welke spullen neem je dan mee en wat ruim je op? Senioren met veel spullen, boeken of een grote verzameling zien soms letterlijk als een berg op tegen het verhuizen. Hoe maak je keuzes bij het wegdoen van spullen? En waar moet je eigenlijk beginnen met opruimen?

Gelukkig is er hulp. Eva Mooren helpt als coach bij het opruimen en verhuizen. Ze doet dat veel voor senioren: 'Mijn ervaring is dat het helpt om sámen op te ruimen. Ik zorg voor structuur en overzicht. En een tempo dat past bij de senior die wil opruimen of verhuizen.' Tijdens de komende SAS-Zomerschool 55+ begeleidt Eva haar workshop 'Opgeruimd verhuizen: dat doe je zól'



Eva Mooren helpt veel senioren bij het opruimen en verhuizen. Ze gebruikt daarbij ook een handige verhuiscchecklist.

'Wat wil je écht opruimen? En wat wil je bewaren?'

Eva: 'Ik vind het echt heel leuk en zinvol om senioren te steunen bij het opruimen. Bijvoorbeeld op weg naar een verhuizing. Als verhuiscoach help ik ook senioren bij het organiseren van hun verhuizing. Dat is meer dan alleen het helpen bij opruimen. Ik organiseer als dat nodig is de gehele verhuizing, in samenspraak en in nauw overleg met de senior.'

Binnen een maand verhuizen of binnen één week

'Senioren die nét met pensioen zijn en waarvan de kinderen uit huis zijn, verhuizen van een grote eengezinswoning naar een kleiner appartement. In een latere levensfase is er soms de gedwongen verhuizing naar een klein appartement in een verzorgingshuis. Bij die laatste verhuizing heb je maar heel kort de tijd. Vaak slechts één week, omdat binnen een verzorgingshuis plots een kamer is vrijgekomen. Ik ben ook de verhuismanager bij dergelijke acute en snelle verhuizingen, omdat er dan ook snel veel geregeld moet worden. Ik neem dan de senior en de familieleden veel zorgen uit handen.'

Waar te beginnen met opruimen?'

Eva is opruim- en verhuiscoach van Den Bosch tot Tilburg, Eindhoven en Helmond. Haar aanpak verloopt via stappen: 'Ik ga eerst in gesprek om samen met een senior te bespreken wat precies haar of zijn eigenlijke vraag is. Heb je bijvoorbeeld een verzameling, waarvan je niet meer weet wat je er mee wil? Of heb je geen overzicht meer wat je allemaal aan spullen hebt? Soms zien mensen door de bomen het bos niet meer: ze hebben veel te veel spullen. Het opruimen gaat ook niet meer zo snel als vroeger. Dat is deels een lichamelijke kwestie. Het opruimen is soms zwaar en kost veel meer tijd dan pakweg tien jaar geleden. Maar de vraag die ik toch het meeste hoor is 'waar moet ik beginnen met het opruimen?'

'Waar lig je van wakker?'

Eva komt onder meer via mantelzorgmakelaars en via maatschappelijk werkers in contact met mensen, die hulp kunnen gebruiken bij het opruimen of bij een verhuizing. Het opruimen gaat voor mij altijd in

het tempo van de persoon. Nooit sneller. Ik motiveer en ondersteun, maar nooit sneller dan dat iemand wil of kan opruimen. Ik begin met het opruimen bij die spullen of goederen, die voor de persoon in kwestie de grootste 'stoorzender' zijn. Ik vraag waar iemand echt wakker van ligt? Dat kan een overvolle schuur zijn, waar de fietsen niet meer in kunnen. Of keukenkastjes waar niets meer in of bij kan. Of als mensen spullen niet meer kunnen terugvinden door de overvloed van goederen. Waarbij het ook voorkomt dat mensen weer levensmiddelen of goederen extra kopen, omdat ze niet meer weten waar de eerste aankopen staan. Ze kunnen die niet terugvinden en kopen daarom soms de spullen nóg een keer. Dát soort situaties vragen om keuzes bij waar we beginnen.'

'Met welke plank starten we?'

'Ik wil het liefst beginnen met het 'heetste hangijzer', zodat mijn hulp direct resultaat oplevert. Het tempo van de hulpvrager blijft echter leidend. Daar richt ik mijn aanpak op.'

‘Het probleem is vaak het starten met opruimen. Dat komt er vaak niet van. Daarom is het stimulerend en ondersteunend om dat sámen te doen. Soms hebben mensen allerlei ‘opruimboeken’ gelezen; er zijn etiketten en opruimdozen, maar lukt het niet om alleen te beginnen met opruimen. Het samendoen helpt dan om resultaat te boeken. Sommige mensen willen écht alles samen opruimen; dat doen we dan in een aantal afspraken. En anderen lukt het om na een of twee sessies samen met mij zelfstandig de spullen op te ruimen. Wat daarbij heel erg helpt is om vooraf samen een planning te maken. Zowel voor de momenten van het opruimen en voor de planken of kasten die dan opgeruimd kunnen worden. Een planning helpt en soms maken we een vervolgspraak.’

‘Neem niet te snel afscheid’

Het weg doen van dierbare spullen of verzamelingen betekent soms ook emoties of verdriet. Eva: ‘Ik ben de laatste die vindt dat iets weg moet. Dat bepaalt de hulpvrager zelf. Soms fluit ik zelfs wel eens mensen terug als ze te snel iets willen wegdoen. Achteraf moet je geen spijt hebben van wat je hebt weggedaan.’

Stap voor stap opruimen

Eva heeft jarenlang gewerkt als floormanager bij het bekende lunchcafé ‘In de Roos’ in Zuid: ‘Ik heb veel levenservaring opgedaan met uiteenlopende mensen. En dat komt mij als coach goed van pas. Ik kan goed organiseren en ik kan sociaal overweg met vrijwel iedereen. Bij het opruimen betekent dat: eerst goed structureren, stap voor stap, niet te veel tegelijk. Telkens afstemmen met de ander, in het tempo van de ander.’

Een hele zolder opgeruimd

Eva werkt met verschillende ‘pakketten’, zodat vooraf de aanpak en de kosten duidelijk zijn. ‘Gemiddeld kost het opruimen tussen de vijf en zeven dagdelen. Daarin kan er veel gedaan zijn. Een hele schuur of zolder kan dan opgeruimd zijn.’



Eva Mooren: ‘Het is een hele een stap om een onbekende in je huis te laten. Iemand die tussen jouw persoonlijke spullen zit. Het is dan ook belangrijk dat je er een goed gevoel bij hebt en je je op je gemak voelt.’

Workshop tijdens de Zomerschool

Tijdens de SAS-Zomerschool 55+ begeleidt Eva Mooren de workshop ‘Opgeruimd verhuizen: dat doe je zó!’. Deze workshop gaat over de vraag hoe je in jouw huis nu al kunt opruimen als je op termijn gaat of wilt verhuizen. Ook krijg je een opdracht, waarbij je persoonlijk kunt bepalen welke eerste stappen je al zelf kunt zetten om op te ruimen of te ordenen. Wat kun je nu al aanpakken en wanneer? Ga je daar hulp bij vragen?’

Op de site van Eva Mooren staat een handige verhuiscchecklist. Je kunt die downloaden via www.verhuiscoachdenbosch.nl De datum van haar workshop tijdens de SAS-Zomerschool 55+ is op maandag 8 juli en vanaf zaterdag 11 mei kun je je inschrijven via www.saszomerschool.nl

‘Daarna kunnen mensen vaak wel zelfstandig verder om hun spullen op orde te houden.’

Spullen weggeven aan een ander

Eva heeft ook een goede raad: ‘Doe pas iets weg, als je er echt afstand van kan nemen. Soms laat ik ook mensen foto’s nemen van spullen die ze weg doen. Voor sommigen werkt dat heel goed. Er zijn echter ook mensen die toch écht hechten aan de tastbare goederen. Wat ook helpt is dat mensen hun spullen, boeken bijvoorbeeld, kunnen weggeven aan iemand. Dat blijkt vaak wat makkelijker dan het wegbrengen van goederen naar de kringloopwinkel.’

Coaching bij verzamelaars

Af en toe geeft Eva coaching aan senioren bij het opruimen van hun verzamelingen. Er is minder tijd en energie voor een hobby, ook omdat iemand in een andere levensfase komt. ‘Ik kom regelmatig tegen dat senioren veel boeken hebben, omdat ze graag lezen. Creatieve handwerkers hebben vaak veel onafgemaakte projecten. Het adviseren bij het opruimen is hier niet zo gemakkelijk. Vaak zijn de boekenverzamelingen of de zelf gemaakte kunstwerkjes erg dierbaar. Dan is het kiezen welke spullen weg kunnen erg lastig. Soms komen we tot de conclusie dat de spullen nog maar niet weg moeten. Af en toe lukt het wel om een deel van een collectie weg te doen, zeker als die een heel concrete bestemming krijgt. Voor boeken zijn ook nog wel opkopers te vinden. Maar bij vijftien onafgemaakte breiwerken geef ik toch het advies om een deel ervan weg te doen.’

Welke hulp is er precies nodig?

‘Belangrijk blijft om samen uit te zoeken wat er precies nodig is. Wil je een opgeruimd huis? Of een huis waar je je op je gemak voelt? Het doorvragen is belangrijk, zodat we samen een beeld krijgen wat precies jouw wensen zijn. Dan gaan we daarna samen stap voor stap aan de slag!’

Gabbie van der Kroef

Afzender: de poëziegroep 'Taalplezier & Schrijfzin'

Sinds 2019 vormt de poëziegroep 'Taalplezier & Schrijfzin' een onderdeel van het aanbod van SAS. De groep, begeleid door Gretha Goettsch, komt bijeen in wijkgebouw De Slinger in de Muntel en bestaat uit acht deelnemers. Sommigen van hen zijn vanaf het begin bij de groep. Anderen vanaf het najaar 2023. Elke bijeenkomst kent een thema dat past bij wat er in onze grote of kleine wereld gebeurt. Deze keer: lijf en leden, over ouder worden en gezondheid.

Toen we na de zomerstop een rondje hielden om te horen hoe het met iedereen ging, bleek dat onze gezondheid veel aandacht had gevraagd. Hoe beleven dichters dat en schrijven ze daarover? Jazeker. We lazen bijvoorbeeld 'Een gedicht voor een zeer hoofd' en een gedicht waarin het lichaam met een huis werd vergeleken en ook een gedicht over het 'sappige' kind dat je eens was. We gingen in gedachten ons eigen lijf en leden na en openden, net als dichter en schrijver Leo Vroman, ons 'schedeldoozen'. Zo ontstonden nieuwe gedichten. We wensen je leesplezier met onze gedichten en wie weet: schrijfzin.

Langzaam

O, dat ik nog lichte lentededen had
met soepele knieën springend in het gras.
Ik snuif de frisse geuren op en nies,
ga lekker liggen als ik daarvoor kies.

Mijn dijen zo stevig, mijn buik zo plat,
er kwam geen eind aan de jeugd die ik had.
Het ritme van mijn hart, een huid zo glad.
Verandering gaat langzaam, komt toch onverwacht.

Mijn hoofd zo vol, mijn hoofd zo leeg
en dat ik steeds langzamer leef.

Anita Koster

Biggetje

Oh biggetje, biggetje klein
Je hebt je leven gegeven
En het mijne gered
Een vliesje, zo dun en ragfijn
Het paste precies in mijn hart

Oh biggetje, biggetje groot
Ik voel mij nu zo klein
Hoe kan ik je toch belonen?
Door je te herinneren
Als een grote held
Eeuwige dankbaarheid
Uit heel mijn hart!

Isabelle Vilters

*Geschreven na plaatsing van een biologische
hartklep afkomstig van een biggetje.*

Gebrek

Men zegt dat de ouderdom met gebreken komt
waar je natuurlijk niet aan wilt geloven
en als de ouderdom dan sluipend komt
verdomd, komen ook de gebreken.

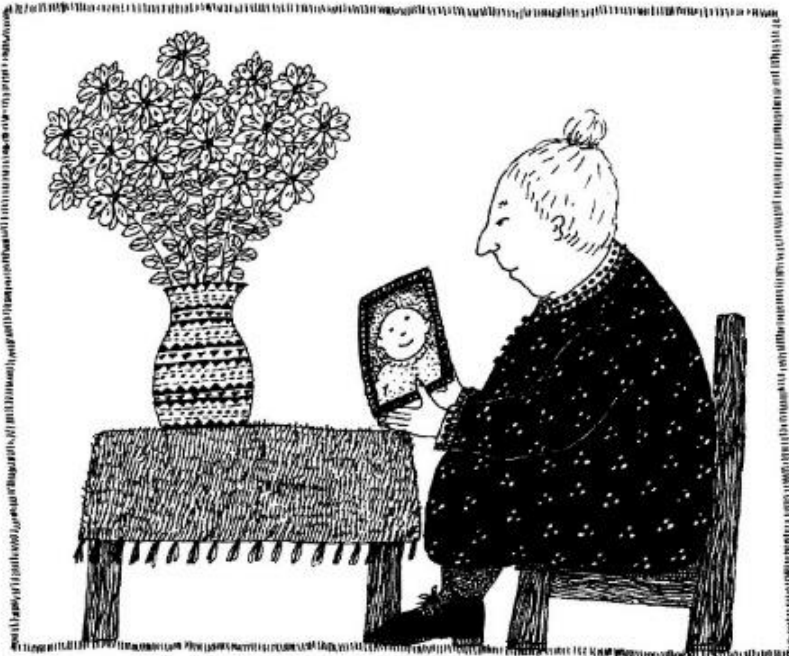
Vaak slijt het er langzaam in
maar soms breekt er iets,
knapt er iets, laat iets los.
Het kan een bot zijn of een tand
een bloedvat of zenuwverbinding,
iets blijft steken, stroomt niet meer door,
wordt onbeweeglijk of trilt juist heel de tijd.

Je wordt gebrekkig en voelt je gemankeerd,
invalide, gehandicapt, malheureus,
verminkt, mismakaat, lam en kreupel,
kortom ziekelijk en zwak, een zielig wrak.

Maar dan is er de medische wetenschap,
de opticien, de audicien, de podotherapeut,
de tandprotheticus, de thuiszorgwinkel
en krijg je hulp van brillen, bruggen,
kronen en loeps, pacemakers, braces,
zilverplints, plaatjes en steunzolen,
taststokken met of zonder balletje,
rolstoelen of rollators, hoorapparaten
en soms een bionische arm,
een heup- of knieprothese
of het allermooiste:
een assistentiehond!

Raak je gewend aan je hulpmiddel
en alles doet het weer
dan wordt je langzaam heel.
Gebrekkig is weer van toepassing op anderen.

Greetje Senhorst



'Was ik dit?': Tekening Son van der Voort

Vertrouwd vreemd

ik ben een tas vol spullen
 een eetkanaal een luchtfabriek
 met kauwende kaken
 en krakende knieën
 vorm ik mijn eigen publiek

het hoofd vol zinnen en beelden
 gedachten vaak zonder verband
 vergeten verhalen die zich
 toch weer herhalen
 ben ik een lopende band

als bouwwerk van botten
 als bouwwerk van taal
 als slapende wakkere ziel
 blijf ik dat wat er altijd al was
 en lijkt het vreemde normaal

Son van der Voort

Gemeente 's-Hertogenbosch start een estafette tegen eenzaamheid

In een gezamenlijke inspanning om de eenzaamheid in de Bossche gemeenschap tegen te gaan, lanceert de gemeente 's-Hertogenbosch in samenwerking met Galant Vrijwilligersnetwerk voor bedrijven en maatschappelijke organisaties een unieke estafette.

Het initiatief stelt bedrijven en maatschappelijke organisaties in staat om onder het motto 'Samen is Leuker' laagdrempelige activiteiten te organiseren die niet alleen het welzijn bevorderen, maar ook een brug slaan tussen mensen. Na afloop van een activiteit wordt het stokje doorgegeven aan een andere organisatie. Roger Schouten, beter bekend als Burgervaojer oftewel 'burgemeester' Peer van den Muggenheuvel tot in den Bobberd tijdens carnaval in het durp Oeteldonk, gaf als 'Ambassadeur tegen eenzaamheid' het eerste estafettestokje over aan Listy Groenland. Listy is voorzitter van het scholenprojecten van het Ministerie van Jeugdzaken Oeteldonkse Club en organiseert samen met vrijwilligers rondleidingen in de bouwhal van de carnavalswagens. Naast de gebruikelijke rondleidingen voor scholieren zijn er nu ook rondleidingen gepland

voor mensen die in een isolement leven. Tijdens de rondleidingen zijn de carnavalswagens te bewonderen en wordt er uitleg gegeven over de bouw en ontwerpen van de wagens. Ook volgend jaar worden er weer rondleidingen gegeven voor de doelgroep. Organisaties die ook iets willen organiseren om eenzaamheid te voorkomen en dus willen deelnemen

aan deze estafette, kunnen een e-mail sturen naar Eric Pennings, sociaal makelaar bij het Galant Vrijwilligersnetwerk. Samen kunnen we een positieve impact hebben op de gemeenschap en een verschil maken in het leven van mensen. Voor meer informatie: Eric Pennings, Sociaal Makelaar Galant, ericpennings@galant.nl



Roger Schouten geeft het estafette stokje 'Samen is Leuker' door aan Listy Groenland: op 31 januari in de bouwhal van de Oeteldonkse Club. Foto: Nina Steinke.

Melancholie

Emma hield ervan om te lachen, haar schaterlach maakte iedereen in haar omgeving blij. Als jongste uit een gezin van tien kinderen trok zij heel veel op met haar zus Emily, die twee jaar ouder was. Het gezin verbond de twee zussen, zij trokken dan ook hun hele leven samen op.

Zij trouwden, kregen kinderen en deden heel veel dingen gemeenschappelijk. Tijdens vakanties reisden zij met hun gezinnen in een omgebouwde bus door heel Europa. Hun band werd met de jaren alleen maar sterker.

Omstreeks haar vijfenveertigste werd er kanker vastgesteld bij Emily. Gelukkig had zij een echtgenoot die haar steunde en haar liet vechten tegen de ziekte. Dit ging jaren goed en ondanks de ongemakken van de slepende ziekte wist zij toch op een positieve manier inhoud te geven aan haar bestaan.

Helaas werd er na jaren van strijd door de artsen geconstateerd dat zij was uitbehandeld. Voor Emma was dit een enorme klap. Emily was opgegeven. Plotseling veranderde haar leven in een schaduwrijk landschap van verlies en verdriet.

Het jaar daarvoor had ze al afscheid moeten nemen van haar andere zus Anna, die had gekozen voor euthanasie vanwege uitgezaaide kanker. Nu moest zij wederom afscheid nemen; maar van haar lievelingszus. De lach die ooit als muziek door hun huizen weerklonk, was plotseling verstomd.

Het verdriet in Emma's hart was als een storm die haar leven overspoelde. Ze probeerde te vluchten voor de donkere wolken die boven haar hoofd hingen, maar de schaduw van de dood bleef haar achtervolgen. Haar dagen werden gevuld met een verstikkende leegte en haar nachten waren doordrenkt van een verpletterende stilte. De rouw nam bezit van haar ziel en verstrikte haar in een web van depressie. Emma verloor niet alleen haar zussen, maar ook zichzelf. De energie die ooit door haar aderen stroomde, leek te zijn vervangen door loodzware melancholie. Ze voelde zich als een schip dat vastzat in een zee van verdriet, niet in staat om de kracht te vinden om verder te varen. De dagen werden een eindeloze reeks van grauwe tinten, waarin zelfs de zon haar gezicht leek te verbergen.



Emma's vrienden en familie probeerden haar te bereiken, maar de muur van verdriet die ze om zich heen had opgetrokken, was ondoordringbaar. Het leven ging door, maar voor Emma stond de tijd stil.

Op een dag, toen de regen zachtjes op het raam tikte en de wolken een grijze deken over het landschap legden, besepte Emma dat ze niet langer kon wegrennen voor haar verdriet. Ze moest de confrontatie aangaan met de pijn die haar hart verscheurde. Ze omarmde de foto's, de herinneringen en de diepe emoties die ze zo lang had weggestopt. Het was een reis door de diepten van haar ziel, waarbij elke stap als lood aanvoelde.

Maar ergens in dat duister vond Emma een sprankje van moed. Ze liet zichzelf toe te huilen, te schreeuwen en te voelen. Het verdriet dat ze zo lang had onderdrukt, stroomde als een rivier door haar heen, reinigend en helend. De angst voor de dood, die haar als een schaduw had achtervolgd, begon langzaam te vervagen.

Emma besepte dat de dood niet het einde was, maar eerder een overgang naar een ander soort bestaan. Haar zus leefde voort in haar herinneringen, in de verhalen die ze deelden en in de liefde die ze met zich mee droeg. Naarmate Emma haar verdriet omarmde, voelde ze dat haar innerlijke kracht langzaam maar zeker begon terug te keren. Het was alsof de zon, die zo lang achter de wolken had geschuild, haar stralen weer liet schijnen op Emma's gebroken hart. Langzaam begon ze weer te leven. Ze betrad de wereld met voorzichtige passen, maar elke stap bracht haar dichterbij het licht. Emma ontdekte dat het mogelijk was om te rouwen en toch verder te gaan, om verdriet te dragen en toch te glimlachen. Haar zussen zouden willen dat ze het leven weer omarmde, en dat deed ze.

Tekst en afbeelding: Hans van den Berg



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

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

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

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



Direct inschrijven voor een cursus via onze website

Op onze website kunt u terecht voor de algemene informatie over onze stichting en vindt u het laatste nieuws. Daarnaast vindt u op site een 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 inschrijven voor (nieuwe) activiteiten. Ga daarvoor naar www.sasdenbosch.nl

Deelname aan doorlopende cursus is alleen mogelijk met een machtiging

Deelname aan een doorlopende cursus is alleen mogelijk in combinatie met een machtiging tot maandelijkse automatische incasso van het cursusgeld. Met het invullen en opsturen van het inschrijfformulier via onze website gaat u akkoord met de incasso voorwaarden van de SAS 's-Hertogenbosch en verleent u tot wederopzegging een machtiging aan de SAS om van uw bankrekening bedragen af te schrijven vanwege het innen van uw cursusgeld.

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 Schöfferlaan 3,
5212 RE 's-Hertogenbosch.

BBS De Hambaken

Het Wielsem 1,
5231 BV 's-Hertogenbosch.

De SAS is een ANBI



De SAS is een ANBI. De Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch is een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit houdt in dat donaties fiscaal aftrekbaar zijn. Het RSIN is 8534.38.183.



Bingo en kienen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, tel. 073-6432147. Dinsdag van 13.00 tot 15.30 uur. Inschrijving € 0,75 per keer. € 6,00 voor 10 rondes. Informatie: Louise Verspeek, tel. 06-14464494.

West-Engelen

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

Bloemschikken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Taalplezier & Schrijfzin

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 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, tel. 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 Schöfflerlaan 3. Dharuma meditatie. Donderdag van 19.30 tot 21.15 uur, € 8,00 per maand. Informatie: Marjo Verberne, tel. 06-44620433.

Pilates

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3. 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 lente

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



Frans Conversatie Intermediair: van 11.15 tot 12.30 uur op woensdag. Frans voor beginners: van 13.45 tot 15.00 uur op woensdag. Frans voor gevorderden van 15.15 tot 16.30 uur op woensdag. Informatie: Anneke van der Burg, tel. 06-40471597. Prijs per cursus: € 15,00 per maand. Aanmelden via www.sasdenbosch.nl

Spaans

Zuid



BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5, € 12,50 per maand. Op maandag: 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

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

Galant-vrijwilligersacademie



Dankzij samenwerkingsafspraken tussen de Galant Vrijwilligersacademie en de SAS kunnen de SAS-vrijwilligers gratis meedoen aan de volgende Galant-cursussen. Gebruik daarbij de inlogcode, die je als SAS-vrijwilliger hebt ontvangen. Ben je die code kwijt of heb je hier vragen over? Mail dan naar info@sasdenbosch.nl

'Gastmens, een vak apart' deel 1

Tijdens twee bijeenkomsten kun je het vak 'gastmens' verkennen, donderdag 14 maart, 13.00 tot 16.00 uur, Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

'T-huiz hulp door domotica'

Bij T-Huiz ziet en ervaart u zelf hoe u zo zelfstandig mogelijk kunt wonen met behulp van technologie, maandag 18 maart, 13.00 tot 14.30 uur.

'Normaal? Zeg jij het maar!' deel 1

Deze training vergroot je kennis over psychische aandoeningen en helpt je dit bespreekbaar te maken, woensdag 20 maart, 13.00 tot 17.00 uur, Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

'Gastmens, een vak apart' deel 2

Tijdens twee bijeenkomsten kun je het 'vak' 'gastmens' verkennen, donderdag 21 maart, 13.00 tot 16.00 uur, Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

Doe's en boe's van social media

Als jouw hart klopt voor de mogelijkheden van social media is deze interactieve workshop voor jou: donderdag 21 maart, 19.00 tot 21.00 uur, Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

Hoe zorg je dat jouw geliefde voor eeuwig de jouwe wordt?

Hoe wonnen vroeger mensen hun geliefde voor zich? Vrijdag 22 maart, 19.30 tot 22.00 uur, Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

Vrijwilligers werven met pakkende vacatures Liefdesmagie, dinsdag 26 maart, 19.00 tot 21.00 uur, Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

'Normaal? Zeg jij het maar!' deel 2

Woensdag 27 maart, 13.00 tot 17.00 uur, Rogier van der Weydenstraat 2.

Vrijwilligers binden en boeien

Hoe hou je vrijwilligerswerk boeiend en inspirerend? Vrijdag 12 april, 13.30 tot 17.00 uur, Rogier v.d. Weydenstraat 2.

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