

MAAR LIEFST 870 BOSSCHE SENIOREN DEDEN MEE AAN 132 ACTIVITEITEN VAN DE SAS-ZOMERSCHOOL55+

De Actieve Senior

KWARTAALBLAD
SEPTEMBER 2025

Voedseltuin Villanueva

Terugblik op meer dan geslaagde zestiende editie SAS-Zomerschool55+

Ouderen Sociëteit Maaspoort organiseert Vitaal-markt voor jong en oud

Van jongs af aan al een passie voor treinen

Verhalen van de volkstuin

16 PAGINA'S

ONZE SENIORENACTIVITEITEN ZIJN LEUK, GEZELLIG, LEERZAAM EN ZINVOL: OOK DIT NAJAAR WEER



Contact en colofon

'De Actieve Senior' is een uitgave van de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch. Secretariaat: Kortenbergsstraat 1, 5224 TL 's-Hertogenbosch, tel. 06-57339972,

info@sasdenbosch.nl

Oplage: 2.000 exemplaren. Aan dit nummer werkten mee: Annelie Stevens, Anne-Marie van den Berselaar, Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gerda Zachariasse, Gretha Goettsch, Henriëtte Doensen, Henny van den Bogaard, Hetty Schoor, Marleen Peters-Van der Heyden en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 15 november naar bovenstaand mailadres. Het decembernummer verschijnt begin december 2025.

Voor meer informatie www.sasdenbosch.nl

Volg ons op Facebook via <https://www.facebook.com/SASDenBoschenSAS-Zomerschool55plus/>

Scan onderstaande QR-code en je komt vanzelf terecht op onze Facebook-pagina. Daar vind je de actuele informatie over onze activiteiten.



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

Maak mond-tot-mondreclame voor de SAS-activiteiten!

Een week na de meer dan geslaagde SAS-Zomerschool55+ kwam het algemeen bestuur van de SAS weer bijeen. Al onze bestuursleden zijn enthousiast over de resultaten van de Zomerschool. Daarom onze waardering en felicitaties aan de organisatoren van het kernteam van de Zomerschool en natuurlijk ook aan de vele gastvrouwen en -heren. We zijn trots op de verscheidenheid en de kwaliteit van het aanbod van de Zomerschool. Ook van de deelnemers kregen we veel waardering. Wát een prachtige drie weken vol diverse activiteiten! In het overleg van ons bestuur eind juli hebben we nadrukkelijk ook gesproken over de planning voor de komende maanden en onze thema's voor 2026. Onder meer de organisatie van de SAS-Winterschool55+ in de eerste maanden van het volgend jaar kwam ter sprake. En bovendien onze visie op de toekomst van de SAS. Het is nodig en zinvol dat we ons activiteitenaanbod regelmatig vernieuwen. Om nieuwe activiteiten te kunnen organiseren hebben we natuurlijk nieuwe docenten nodig. En als die er zijn vervolgens ook nieuwe deelnemers. Regelmatige communicatie over de SAS is dan nodig, via ons blad en onze website. De praktijk leert echter dat we juist door mond-tot-mondreclame nieuwe docenten en nieuwe deelnemers weten te vinden. Als jij een kennis, een buurvrouw of -man, vriendin of vriend vertelt hoe leuk of leerzaam je een van onze cursussen of activiteiten vindt, dan is dat echt de beste reclame voor de SAS en voor ons aanbod. Of anders gezegd: breng gerust iemand mee naar een van onze activiteiten. Als je samen komt, is de drempel om mee te doen lager. Ook jouw kennis, buur, vriend of vriendin is van harte welkom bij een van onze cursussen of activiteiten in het najaar!

In juli heeft ons bestuur ook het 'Beleidsplan voor 2026' besproken. Duidelijk is intussen dat de gemeente 's-Hertogenbosch volgend jaar scherpere regels gaat gebruiken bij het toekennen van haar subsidies. De gemeente vraagt meer 'maatschappelijke betrokkenheid' van de organisaties die subsidies krijgen.

Dat betekent dat de gemeente van organisaties, zoals de SAS, vraagt om via activiteiten aandacht te geven aan thema's als 'eenzaamheid onder ouderen', 'lief en leed bij senioren in de eigen straat' en 'dementievriendelijke wijken'.

Wat ons, het bestuur, betreft werken wij verder aan het vernieuwen van onze activiteiten gericht op gezelligheid, ontmoeten, bewegen en leren. Het lukt ons beter om ook nieuwe activiteiten te ontwikkelen, waarbij steeds vaker senioren elkaar ontmoeten. We werken daarbij bovendien meer samen met andere maatschappelijke organisaties in onze gemeente. Zo werven we meer deelnemers en docenten. En zo versterken we onze eigen maatschappelijke betrokkenheid.



Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch

Bij de voorpagina

De SAS-Zomerschool55+ organiseerde in juli meerdere nieuwe activiteiten, waaronder een bezoek aan de voedseltuin Villanueva. Veel activiteiten waren volgeboekt en kregen een hoge waardering, gemiddeld een 8,4.

In dit nummer

In dit septembernummer een terugblik op de meer dan geslaagde zestiende editie van de SAS-Zomerschool55+ in juli. Met onder meer verhalen geschreven tijdens een Zomerschool-workshop bij de volkstuinten in de Maaspoort. Ook in dit nummer aandacht voor verschillende seniorenactiviteiten in deze herfst in onze stad.

Terugblik SAS-Zomerschool55+

Op de fiets naar meer dan twintig workshops en activiteiten tijdens de Zomerschool

Inmiddels voor het vierde jaar is Jan Willem Tinselboer een meer dan regelmatige deelnemer bij de SAS-Zomerschool55+. Reeds in mei heeft hij zich aangemeld om mee te doen aan maar liefst ruim twintig Zomerschool-activiteiten. 'Ik weet niet precies meer aan welke activiteiten ik uiteindelijk heb meegedaan. Ik was een enkele keer helaas verhinderd. Ik doe vooral mee aan de Zomerschool vanuit nieuwsgierigheid. Enerzijds om wijzer te worden en anderzijds om andere senioren te ontmoeten. Ik heb ervan genoten.'

'Moeilijk om een keuze te maken'

'Ik ben niet thuisgebonden, het bedrag voor de deelname aan de workshops en activiteiten is voor mij goed te doen en mijn interesse is breed. Het kostte mij soms moeite om te kiezen uit het grote aanbod. Sommige interessante bijeenkomsten of excursies vinden net plaats op dezelfde dagdelen. Ik viste ook wel eens achter het net bij het boeken, omdat sommige workshops al snel vol waren.'

Met bijna honderd andere senioren meldde Jan-Willem zich op 10 mei aan in het Sociaal Cultureel Centrum De Biechten voor de inschrijfochtend voor de Zomerschool. 'Ik was wat laat die ochtend, maar met hulp van de gastvrouwen en -heren heb ik toen toch mijn eerste vijf activiteiten geboekt. Voor andere workshops heb ik mij tien dagen later aangemeld, toen je weer boekingen kon maken.'

Op de fiets naar alle activiteiten

'Het bezoek aan de spuisluis Crèvecœur sprong er voor mij echt uit', vertelt Jan Willem. 'Ik vind de techniek erg interessant. We konden de sluis ook goed bekijken. De toelichting van onze gids Ad Hartjes was bovendien deskundig en uitstekend. Hij vertelt duidelijk zijn verhaal met ook regelmatig een grap.'



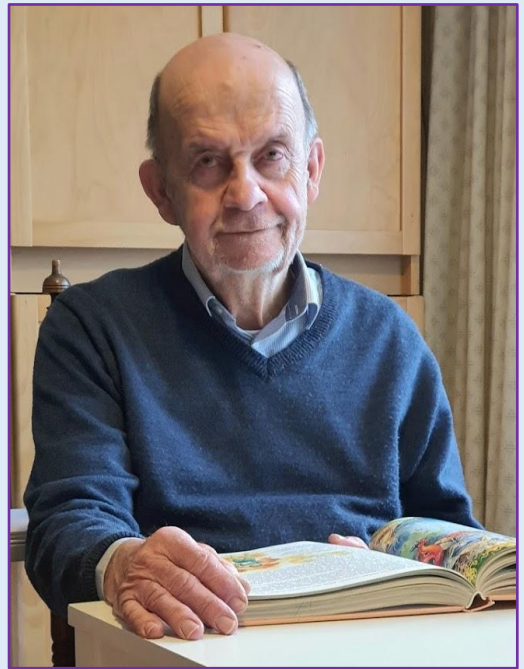
Op de fiets naar Heusden, ook een activiteit van de SAS-Zomerschool55+

'Ik heb meegedaan aan drie fietstochten tijdens de Zomerschool. De fietstocht naar Heusden reden we met mooi weer. Bij de tocht naar Oss ben ik flink nat geregend. We kregen een flinke hoosbui op ons hoofd; daar was ik niet op voorbereid. Bij de tocht naar Heusden had ik eerder wat boterhammen moeten eten, want het duurde wat lang alvorens we pannenkoeken gingen eten in Cromvoirt. Eigenlijk had ik gewoon even moeten stoppen om wat eerder te eten. Maar ja, ik hield mij aan het tempo van de groep.'

Jan Willem fietste ook naar Rosmalen om daar op een zondagmiddag in Perron-3 een film over Charles Aznavour te bekijken. Ook een Zomerschool-activiteit. 'Erg mooi, een bijzondere film. Ik heb alle locaties bezocht op mijn gewone fiets, zo blijf ik in beweging. Van de filosofie-workshops tot de excursies: ik heb aan alle activiteiten graag meegedaan. Mijn complimenten aan de organisatoren van de Zomerschool!'

Gabbie van der Kroef

In Memoriam Bert van der Put



Terugdenkend aan Bert van der Put...

Toen onze dochter Sofie in 2009 studeerde aan de Universiteit van Kopenhagen leerde ze haar medestudent, de Duitser Daniel, kennen. Hun Europese liefde was zo groot dat ze in 2018 trouwden. Om met de familie van mijn toekomstige schoonzoon te kunnen 'spreken', schreef ik me in 2017 in bij SAS en kwam in het klasje van Bert van de Put. Hij zorgde behulpzaam dat mijn Nederlandse-Duitse speech op de bruiloft door alle gasten kon worden verstaan.

Om de veertien dagen ging ik met veel plezier naar de les: Bert zorgde voor verschillende werkvormen om het steeds aantrekkelijk te houden. En was je een keertje afwezig dan stuurde hij je met de post de gekopieerde invulbladen, de liedjes en krantjes, zodat je de volgende keer weer perfect mee kon werken in de groep. Zo was Bert: vol overgave, beminlijk, betrokken, empathisch, verbindend, geïnteresseerd!

Ik ben ervan overtuigd dat allen die ooit les hebben gehad van deze positieve leraar dezelfde warme gevoelens koesteren.

Vielen Dank, Bert, du warst großartig!

Marleen Peters-Van der Heyden

Bert van der Put was van 2009 tot 2023 docent Duits voor de SAS. Hij is geboren in 1941 en overleed op 84-jarige leeftijd op 22 juli. Het bestuur van de SAS wenst zijn vrouw Netty en zijn familie veel sterkte in de komende tijd, terugdenkend met de mooie herinneringen aan Bert.

Terugblik SAS-Zomerschool 55+ in woord en beeld

Het is alweer voorbij... de mooie zomer blijft misschien nog éven hangen in september, maar de drie weken SAS-Zomerschool55+ zijn weer helemaal achter de rug. Deze zestiende editie van de Zomerschool was heerlijk, verfrissend, intensief, vol ontmoetingen en veel verrassende activiteiten. Met weer meer activiteiten, meer deelnemers en volop waardering voor ons aanbod.



De eerste cijfers

Deze zomer hebben er ruim 870 unieke deelnemers meegedaan aan de SAS-Zomerschool55+. Dat is maar liefst 18 % meer dan vorig jaar. We hebben 135 deelnemers boven de 80 jaar ingeschreven en 116 beneden de 65 jaar. De jongste deelnemer was 56 jaar en de oudste 96 jaar. Eén op de vijf deelnemers was een man. Gemiddeld nam men aan drie activiteiten deel: 76 deelnemers deden mee aan zes of meer activiteiten en 326 kwamen voor één activiteit naar de Zomerschool.

Opnieuw weer meer deelnemers bij de SAS-Zomerschool55+

Verscheidenheid aan activiteiten

Het grote leeftijdsverschil tussen de deelnemers (40 jaar), maar ook het verschil in mobiliteit en interesses vraagt om een heel gevarieerd aanbod aan activiteiten en dat was er ook. Zo kon je lichamelijk heel actief zijn (suppen, roeien, dansen, biljarten, wandelen of fietsen en deelnemen aan excursies), maar je kon in een zaal ook vanuit je stoel luisteren naar presentaties of deelnemen aan creatieve activiteiten, bonbons maken, bloemschikken, zingen, schrijven en filosoferen, om maar eens wat te noemen.



Nieuwe records

We hebben niet alleen het hoogste aantal deelnemers in zestien jaar bereikt, maar we boden ook de meeste activiteiten ooit aan: 132 activiteiten! Nieuw was dat we ook op zondag activiteiten hebben georganiseerd en dat blijkt een succes: de eerste zondag mochten we 72 deelnemers ontmoeten bij de film over Charles Aznavour in Perron 3 en de tweede zondag kwamen er 120 deelnemers luisteren naar en dansen bij 'Zizterz' in Music bij de Ontmoeting. Ook de slotmiddag in 'De Biechten', met een glimlachmeditatie van Lea van Wijnen en een optreden van de Brabantse troubadour Noud Bongers, was al heel snel tot de laatste stoel vol geboekt.

Het weer

We hebben tijdens onze Zomerschool echt Hollands zomerweer gehad: niet veel warmer dan 25 graden. Vaak een zonnetje en een wolkje en heel af en toe een buitje. Jammer genoeg viel er wat veel regen tijdens de tweede lange fietstocht, maar alle buitenactiviteiten konden doorgaan. Binnen was het af en toe wat warm door het intensief bewegen of wat koel door de luchtverversing, maar ook dan waren er onze lachende vrijwilligers, die voor een zonnetje zorgden!



De enquêtes en jullie mening

We zijn heel blij met alle ingevulde enquêtes. Daaruit kwam duidelijk naar voren dat de deelnemers over het algemeen heel tevreden waren. Tevreden over ons aanbod, de gastdocenten en de organisaties die ons gastvrij hebben ontvangen. Zo lezen we vaak: 'Ik heb geen tips, alles was gewoon top!' Veel deelnemers waren vooral op zoek naar nieuwe activiteiten, gezelligheid en het ontmoeten van anderen, maar ook iets leren of ontdekken en een fijne invulling voor de lege zomermaanden kwam regelmatig voor.

Gemiddeld geven de bezoekers de zomerschool een 8,4. De excursies en creatieve activiteiten scoorden dit jaar het hoogst en krijgen een 8,7 gemiddeld. Er zijn 28 activiteiten die een 9,0 of hoger scoorden. Het hoogst scoorde 'Kennismaken met Barbershop zingen': een 9,5. Een 9,4 kreeg de lezing van Cees Hollenberg over de Scandinavische componisten.



Koffie en zo

Er is in de drie weken Zomerschool heel wat koffie en thee gedronken op heel veel verschillende plekken: soms in de ruimten waar je aan het werk was, soms in cafés of op terrassen, maar ook buiten vanuit van de kofferbak, die zelfs een keer ook een stukje me-loen bood, of geserveerd op een picknicktafel tijdens de fietstocht. Vaak met een koekje en een keer met een Bossche bol of andere lekkernij. Af en toe was er ook een drankje in plaats van koffie of thee.



Veel variatie

We hebben al gehoord dat er deelnemers zijn die zich direct als vrijwilliger hebben gemeld: onder meer bij de Voedseltuin en de Wijkwerkplaats en gelukkig ook bij de Zomerschool. Er zijn ook deelnemers die een nieuwe hobby hebben gevonden: de eerste aanmeldingen bij de Duke Town Lady's, de Handwerkclub, de Zumbalessen, dansimprovisatie en natuurlijk de workshops 'Verder met mixed Media' later in dit jaar zijn al genoteerd.

Ook het kernteam van de SAS-Zomerschool55+ kan straks weer aan de slag: op de enquêtes vonden we al ruim 130 ideeën voor de winter- en zomerschool-edities van 2026!

Dankbaar

Natuurlijk zijn we aan heel wat mensen onze dank verschuldigd: op de eerste plaats aan alle deelnemers, zonder wie er geen Zomerschool zou zijn. We zijn ook heel blij met alle organisaties waar we welkom waren: de sociaal culturele centra, maar ook het bedrijf Würth, de Beeldentuin, de voedseltuin Villanueva, het stadhuis, Jan de Wit en burgemeester Jack Mikkers. En wat te denken van al die gastdocenten, die hun kennis en kunde vaak om niet met ons wilden delen? Dank aan ieder voor jullie meewerking.

Tot slot dank aan alle vrijwilligers, die als gastvrouw of gastheer of lid van het kernteam deze zestiende editie van de Zomerschool mogelijk maakten!

Fia de Vos, namens het Kernteam SAS-Zomerschool55+

Gezonde voeding bereikbaar voor iedereen

Een van de geslaagde SAS Zomerschool-activiteiten was een bezoek aan de voedseltuin Villanueva aan de Vlijmenseweg. Edy, een van de vrijwilligers en coördinator in de tuin, leidt me rond. Met bezieling en vol bevlogenheid vertelt hij me over de tuin en hoe het eraan toegaat. 'Wij telen hier gezonde voeding voor iedereen, duurzaam en maatschappelijk verantwoord.'

Edy vertelt hoe de Voedseltuin aan haar bijzondere naam is gekomen. 'In 2013 won een twaalfjarig meisje een innovatiewedstrijd. Dit was Dominique Villanueva. Zij kwam met het plan voor een moestuin voor de voedselbank hier in Den Bosch. Onze tuin draagt nu haar naam. Inmiddels bestaan we alweer tien jaar'.

Biologische wisselteelt

De voedseltuin aan de Vlijmenseweg omvat achtduizend vierkante meter, verdeeld in twaalf percelen vol prachtige groenten, fruit en bloemen. Alles wordt er biologisch geteeld en de vrijwilligers werken er met wisselteelt. Dat betekent dat je elk jaar andere soorten eenjarige groenten kweekt op hetzelfde stukje grond. Waar je dus het ene jaar boerenkool kweekt, zet je het volgende jaar bijvoorbeeld bonen neer. En het jaar daarna weer wat anders. Edy: 'Daardoor heeft niet alle groenten en fruit een puntgaaf uiterlijk. De kwaliteit is prima en alles smaakt heerlijk. De wisselteelt is met name belangrijk om de kwaliteit van de grond te waarborgen'.

Biodiversiteit

De vrijwilligers bemesten de tuin met zelfgemaakte compost. Deze is afkomstig van het afval uit eigen tuin. Op deze wijze is de tuin circulair en blijft de biologische aard gewaarborgd. Behalve de diverse groenten en fruitsoorten omvat de tuin ook een aantal bloemperken. Daar mogen de vrijwilligers af en toe bij wijze van dankjewel een boeket plukken. Naast dat alles staan vijftien prachtige bijenkasten, mooi overkapt, beschermd tegen zon en regen. Aan het einde van de tuin streek deze dag een aantal ooievaars neer. Dat hadden de vrijwilligers nog niet eerder hier gezien. In de toekomst wil de voedseltuin overigens de Hogere Agrarische School bij de tuin betrekken, omdat de Voedseltuin meer wil gaan professionaliseren bij de teelt van groente en fruit.

Senioren

In de tuin werken ongeveer dertig vrijwilligers. Doorgaans senioren. Het bestuur van de Voedseltuin bestaat uit vijf personen. Daarnaast zijn er vijf dagcoördinatoren. 'We geven ook voorlichting op het gebied van tuinieren. De opbrengst van de tuin is bestemd voor de Voedselbank Den Bosch, die ook uitgiftenpunten heeft in Vlijmen en Den Dungen. Het leveren aan de Voedselbank is tevens de doelstelling van onze tuin. We leveren niet aan particulieren', vertelt Edy.

Financiering

Het bestuur van de Voedseltuin houdt zich onder meer

bezig met het werven van sponsors. Ook ontvangt het bestuur donaties en schenkingen. De grootste geldschieter is wel de Gemeente 's-Hertogenbosch. Voor particulieren is er de mogelijkheid om vriend van de tuin te worden door een zelf te bepalen donatie op jaarlijkse basis. Een nieuwe kas staat nog op de wensenlijst van de voedseltuin en de hoop is om daarvoor nog vrienden en sponsors te vinden.

De sociale verbinding in de tuin

Overall in de tuin zijn er mensen aan het werk. Er wordt gelachen en gezellig gekeuveld tussen de groenten. 'Als het eens regent gaan de werkzaamheden gewoon door', zegt Edy. De ochtenden beginnen om half negen en eindigen om half een. Rond half elf is er koffie met een koekje. En er is tijd voor persoonlijke aandacht. Kortom, het werken in de tuin is ook een hele gezellige bedoening. De dagcoördinator maant na verloop van tijd tot de orde van de dag en vraagt of er nog wat gedaan gaat worden. Lachend staat iedereen op en gaat weer aan de slag. En zo gaat het elke werkdag vanaf maart tot november. In de winter is de tuin ook open, echter met aangepaste tijden en dagen.

Zelf vrijwilliger worden in de voedseltuin?

Je kunt contact opnemen met de Voedseltuin via www.voedseltuinvillanueva.nl onder het kopje contact. Of mail naar info@voedseltuinvillanueva.nl

Henriëtte Doensen



Edy maakt samen met Ann, een andere vrijwilliger, peterseliebosjes op de Voedseltuin.

Noodgedwongen verhogen we onze cursusgelden

Terwijl om ons heen alle prijzen maar zijn blijven stijgen, is het cursusgeld van de SAS de laatste jaren, op een uitzondering na, niet verhoogd.

Tot op heden. Want de kosten voor de SAS zijn toch echt wel gestegen, terwijl we voor de nabije toekomst rekening moet gaan houden met een verlaging van de subsidie die we van de gemeente 's-Hertogenbosch ontvangen. Kortom, we ontkomen nu niet aan een verhoging van de cursusgelden. Die verhoging hebben we nu nog zo laag mogelijk gehouden. Maar als de korting op de subsidie hoger uit gaat vallen dan we nu inschatten, ligt een tweede aanpassing van de cursusgelden in het verschiet.



De cursusgelden voor deelname aan de cursussen van de SAS zijn allemaal doorgevoerd op onze website. De verhoging van onze cursusgelden gaat in september in.

Hopelijk heeft u begrip voor deze noodzakelijke aanpassing en zien we u in de herfst weer als deelnemer aan een van onze cursussen of activiteiten.

Frans Fredriks, penningmeester van de SAS

Zondagmiddag 28 september
Perron 3 Rosmalen

SAS-filmmiddag

Tijdens de landelijke 'Week tegen eenzaamheid' organiseren maatschappelijke organisaties en de overheid overal in het land activiteiten om het taboe van eenzaamheid onder ouderen en ook onder jongeren te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema.



De SAS organiseert tijdens deze week op zondag 28 september een filmmiddag in Perron 3 in Rosmalen, Hoff van Hollantlaan 1, bij het NS-station Rosmalen. Op het programma staat de film 'Une belle course'. De 92-jarige Madeleine belt een taxi om haar naar het verzorgingstehuis te brengen. Ze vraagt haar chauffeur Charles langs plekken te rijden die wat betekend hebben in haar leven, om deze voor een laatste keer te kunnen zien. De entreeprijs bedraagt slechts € 5,- voor de film én een drankje. Aanvang 14.00 uur. Een kaartje kun je in de loop van september bestellen via www.perron-3.nl/agenda/

SAS-Winterschool55+ 2026

Wie wil er het kernteam voor de SAS-Winterschool55+ 2026 versterken?

In maart evalueerden de vier organisatoren van de eerste SAS-Winterschool55+ samen met leden van het SAS-bestuur de resultaten van twaalf Winterschool-activiteiten in januari en februari, afgelopen winter. De Winterschool was georganiseerd als experiment, om helder te krijgen of bij Bossche senioren animo is voor een mini-editie van de Zomerschool, maar dan met een winters programma. Die interesse is er, zo blijkt uit de reacties van deelnemers.

Duidelijk is echter ook dat het kernteam van de SAS-Winterschool55+ versterking nodig heeft om met een stevige organisatie in de winter van 2026 aan de slag te gaan. Daarom onze oproep: wie wil er het kernteam voor de SAS-Winterschool55+ 2026 versterken?

Losse workshops

Voor de organisatie van de Winterschool is vorig najaar een team van vier kernleden gevormd. Vooral de 'kartrekker' van dit team had meer dan haar handen vol aan het organiseren van de totale programmering en de twaalf afzonderlijke activitei-

ten. Voor de begeleiding van de activiteiten zijn er al afgelopen winter voldoende gastvrouwen en gastheren bereid gevonden om dit op zich te nemen.

We hebben afgelopen winter 125 unieke (en betalende) bezoekers mogen verwelkomen. Dit betekent dat dit nieuwe initiatief zeker voor herhaling vatbaar is; iets wat door de deelnemers ook veelvuldig is vermeld bij de evaluaties van de afzonderlijke activiteiten.

Doe mee aan ons kernteam!

Voor het kernteam van de SAS-Winterschool zoeken we nu enkele enthousiaste vrijwilligers. We zoeken vooral 'samenwerkers' met organisatorische en administratieve vaardigheden. Ook mensen met computerkennis zijn welkom, vooral voor het bijhouden van de deelnemersadministratie en de programmering van de nieuwe activiteiten.

Meedoen?

Mail dan naar info@sasdenbosch.nl. Alvast bedankt voor jouw reactie. We starten na de zomer met de voorbereidingen.

Van jongs af aan al een passie voor treinen

Een ervaren treinreiziger, zo mag je hem wel noemen. Sinds de jaren 80 maakt Gabbie van der Kroef regelmatig foto's van treinen, stations en het treinpersoneel. In juli deed hij voor het eerst mee aan een georganiseerde meerdaagse nostalgische groepsreis met verschillende ouderwetse treinen. Een safari rond Bremen met fotostops, perrongeluk en veertig fotografen: deels jongeren, een enkele vrouw, maar vooral veel senioren 'treinengekken'.

Gabbie: 'Als kind ging ik al graag samen met mijn ouders en zussen met de trein van Utrecht naar mijn oma in Soest. Soms nam mijn vader mij mee naar het rangeerterrein bij Utrecht Lunetten om daar naar treinen te kijken. Mijn opa was in de jaren 50 stoker op een stoomlocomotief bij de Nederlandse Spoorwegen. Ofschoon ik hem nooit aan het werk heb gezien, spreekt dat wel tot mijn verbeelding. Eigenlijk alles aan treinen en treinreizen vind ik leuk: de snelheid, het voorbij glijden van het landschap, de techniek en de schoonheid van de locomotieven en de treinstellen.'

De NVBS

'In 1979 maakte ik tijdens een fietsvakantie in Luxemburg toevallig mijn eerste treinfoto. Van een bijzondere dieselloco. Dat was het begin. Daarna ben ik treinfoto's blijven maken en vanaf 1981 ben ik lid van de NVBS, de Nederlandse Vereniging van Belangstellenden in het Spoor- en Tramwegwezen. Die vereniging is al in 1931 opgericht en telt ruim vierduizend leden. De NVBS organiseert overal in het land afdelingsbijeenkomsten met lezingen. Ook publiceert de vereniging een maandblad, 'Op de rails', en men organiseert excursies voor haar leden en ook voor niet-leden.'

Treinvrienden

'Via de fotorondzending van de NVBS leerde ik in 1981 Henk kennen en via hem ook Olav. We zijn nu al jaren treinvrienden, een 'traveling trio'. Vanaf de jaren 90 maakten we ieder jaar een foto- of treinreis om in België, Frankrijk of Duitsland treinen te fotograferen. We gaan op pad met goede fotoapparatuur en zoeken mooie locaties om treinen te fotograferen. Olav heeft veel interesse voor de technische aspecten van treinen. Henk ver-

zamelt vooral modeltreinen en ik word blij van het fotograferen van treinen in het landschap, op stations en in depots. Gaandeweg maakten we ook vaker foto's van de machinisten, de conducteurs en het andere treinpersoneel. Tijdens onze treinsafari's genieten we natuurlijk ook van het samen onderweg zijn, het eten en drinken. Het liefst boeken we onze hotelkamers met uitzicht op het spoor.'

'Mijn zoon Koen ging vanaf zijn vijftiende jaar ook al wel eens dag met ons mee. Hij bleek bevattelijk voor het treinvirus. Koen is inmiddels 31 jaar en werkt nu als conducteur bij de NS. Daar leidt hij weer andere conducteurs op.'

Met plezier vertelt Gabbie dat hij als passagier in de trein zat en dat de conducteur zijn zoon blijkt te zijn. 'Hij vertelde de andere reizigers met een lach dat hij de controle van de vervoersbewijzen even onderbreekt om met zijn vader te gaan bijpraten in de eerste klas.'

'Spoort het met treingekken?'

Na jaren met zelf uitgestippelde



Fotostop in Asendorf bij de Museums-Eisenbahn Bruchhausen-Vilsen – Asendorf tijdens de 'Schönes Wochenende'-reis van de NVBS.



Gabbie van der Kroef, 70 jaar, heeft het 'treinvirus' doorgegeven aan zijn zoon en NS-conducteur Koen van der Kroef, 31 jaar.

treinreizen met zijn treinvrienden, alleen of en met zijn zoon of vrouw door onder meer Duitsland, Italië, Schotland en Zuid-West-Engeland werd het 'uiteindelijk' tijd om eens een niet door hem zelf bedachte treinenreis te boeken: een vijf-daagse fototreinreis georganiseerd door de NVBS. Met treinritten bij meerdere museumbedrijven rond Bremen. Gabbie: 'Zo'n interessant reisprogramma met ritten met verschillende gehuurde treinen, bezoek aan depots en fotostops kun je niet in je eentje zelf organiseren. Ik vroeg me wel af hoe het zou zijn met een groep met ruim dertig treingekken. Al met al was de hele reis boven verwachting wat betreft het programma, het gezelschap en de balans tussen reizen en vrije tijd.' Gabbie maakt zijn treinreisverslagen inmiddels met de reis app Polarsteps. Het fotoboek van zijn 'Schönes Wochenende'-reis rond Bremen heeft hij al ontvangen.

Treinreizen is duurzaam

Op de vraag of treinreizen de toekomst heeft als duurzame manier van reizen of vakantievierden reageert Gabbie genuanceerd: 'Reizen per trein in Europa kan bijna overal, als je tijd hebt. Je moet wel handig zijn in het online boeken van jouw



Een Duitse actieve senior: Harald Kindermann richtte in 1964 de eerste Duitse museumspoorvereniging op: de DEV. Nu is hij 93 jaar en nog altijd regelmatig conducteur bij de DEV.

treintickets en het boeken van reserveringen. Het treinreizen is duurzaam, maar helaas nog wel altijd veel duurder dan het goedkope reizen per vliegtuig. De laatste keer dat ik heb gevlogen was in 2019. Binnen Europa kies ik voor de trein. Hou bij het treinreizen wel rekening met vertragingen of calamiteiten. Een reis kan heel anders lopen dan je verwacht. Als je je aansluiting mist, kom je soms in een 'puzzelboek' terecht. Maar het personeel op de stations is vaak heel behulpzaam. Het reizen naar het buitenland per trein heeft veel voordelen. Je kunt in de trein lopen, bewegen, eten en drinken, lezen en schrijven. Je hebt kans op leuke ontmoetingen. Je ziet het land en de natuur aan je voorbij gaan. Wist je trouwens dat er een website bestaat met een digitale rail-atlas van de hele wereld? Daarop staat zelfs het treintje in de Efteling. Zo cool!!

Gretha Goettsch

Meer weten over internationale treinreizen?

Internationale treinreizen kun je boeken www.nsinternational.com Voor meerdaagse treinreizen ga je naar de Treinreiswinkel via www.treinreiswinkel.nl Of kijk op www.nvbs.com/wat-doet-de-nvbs/reizen4/ De beste internationale treinreisapp is de Navigator-app van de Duitse Spoorwegen. Ga naar www.deutschebahn.com/de/dbnavigator

Frühschoppenconcert 'De Laatbloeiers' en 'Blaaskapel Brabant' op zondagmorgen 14 september

Op zondagmorgen 14 september ben je van harte welkom bij het Frühschoppenconcert van de orkesten 'De Laatbloeiers' en 'Blaaskapel Brabant'. Beiden orkesten treden op het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Het concert duurt van 10.00 uur tot 14.00 uur. Als eerste het bekende, orkest 'De Laatbloeiers' onder leiding van Antoine van Wanrooij. Zij zorgen voor een afwisselend optreden met enkele polka's en Egerländer nummers. Zij spelen een uur. Na een korte pauze is 'Blaaskapel Brabant' aan zet. Zij verzorgen een optreden van twee keer drie kwartier met een korte pauze tussendoor. 'Blaaskapel' Brabant speelt met name Böhmische en Egerländer volksmuziek, maar ook Moravische



Muziekwerken. Bekende Nederlandse en andere evergreens staan op de muzikale menukaart. De kapel bestaat sedert 25 september 2008 en staat onder deskundige leiding van Jos van de Rijt en beschikt over een uitstekend zangduo.

Gratis

Je kunt op zondagmorgen 14 september vanaf 10.00 uur gratis het combiconcert bezoeken in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel aan de Helftheuvelpassage 115. Er is volop parkeergelegenheid.

'Al onze activiteiten zijn gericht op het ontmoeten: we brengen telkens weer ouderen met elkaar in contact...'

Bij de Ouderen Sociëteit Maaspoort staat gezelligheid voorop. De activiteitencoördinatoren van de sociëteit organiseren wekelijks een vol programma voor senioren. Van kaarten, sjoelen, schaken, bingo, biljarten tot handvaardigheid. Tonny van Eenbergen, voorzitter van de sociëteit, benadrukt de betekenis van alle activiteiten, die de vereniging organiseert in het Sociaal Cultureel Centrum De Schans. 'Bij alles wat we doen is het onderlinge contact zó belangrijk. De verbondenheid tussen de deelnemers. Dat motiveert mij het meest om hier activiteiten te organiseren en hen te ondersteunen. Ik zie dat mensen elkaar helpen, vaak niet direct zichtbaar, ook buiten de activiteiten; van hulp bij de boodschappen tot de schoonmaak.'

Dispensatie

Tonny is al veertien jaar voorzitter van de sociëteit. 'Dat werd ik al op mijn vierenvijftigste. Daarvoor kreeg ik wel dispensatie, want ik moest eigenlijk 55 jaar zijn om lid te kunnen worden. De toenmalige secretaris vroeg mij om voorzitter te worden. Ik was destijds al een vrijwilliger in De Schans. Ik heb ingestemd met zijn verzoek en daarna ben ik door de ledenvergadering gekozen. Twee jaar geleden ben ik met pensioen gegaan. Ik voel mij trouwens geen voorzitter. Ik ben geen vergadertijger, maar ik doe het liefst actief mee aan een aantal vaste, wekelijkse activiteiten. Zoals het schaken en de kaartmiddag. Ook het sjoelen doet het goed. Misschien vind je dat oubollig. We zijn met twee sjoelbakken begonnen. Nu zijn spelen we met zeven bakken met zo'n dertig ouderen. Overigens hebben we inmiddels zo'n honderdvijftig deelnemers. Ons actieve bestuur bestaat uit vier vrouwen en twee mannen. Tien activiteitencoördinatoren zorgen wekelijks voor ons aanbod. Daarnaast hebben we nog vrijwilligers voor het bijhouden van onze website en voor het ontwerp van onze flyers.'



Het Sociaal Cultureel Centrum De Schans aan de Troelstradreef 160 is de vaste locatie voor de activiteiten van de Ouderen Sociëteit Maaspoort.

Samenwerking

In de wijk Maaspoort met ruim twintigduizend inwoners zijn flink wat maatschappelijke organisaties actief. Tonny zoekt waar mogelijk samenwerking. 'We werken bijvoorbeeld samen met de HEVO en de BAS bij onze schaakactiviteiten. Ook voor de organisatie van 'Maaspoort Vitaal' hebben we vanuit bestuur contacten aangeknoopt met andere organisaties. Met als enige doel om samen een nieuwe en leuke activiteitendag te organiseren voor senioren in onze wijk. Voor 'Maaspoort Vitaal' wilde ons bestuur dit keer een wat andere opzet. In voorgaande jaren organiseerden we de dag samen Maaspoort Gelukkig, Gezond & Fit. Nu organiseren we deze activiteit op 6 september samen met Maaspoort Kids. Zo willen we jong en oud samen in beweging krijgen. Voorts werken 'S-Port, GGD, Farent, Fysiom en Maaspoort, Gelukkig, Gezond & Fit dit keer mee in het programma.'

Boksles

Tonny: 'We zetten een podium neer bij de fitnessstoestellen in het park nabij de Noorderplas. Er komen marktkramen en een foodtruck met ook gezonde snacks. Maaspoort Kids zorgt voor jongerenactiviteiten en 'S-Port geeft sportworkshops. Fysiom geeft een boksdemonstratie op het podium en informatie voor kinderen met weinig zelfvertrouwen of senioren met Parkinson. Met een breed programma bieden we ouderen samen met jongeren een mooi programma. En we hopen op goed weer.'

Tonny weet de weg om in de wijk en in de stad contacten aan te knopen. Voor de organisatie van het festival krijgt de sociëteit bijvoorbeeld subsidie van het landelijke fonds Mooi Zo Goed Zo. 'In Den Bosch doen we mee met het Seniorenplatform. We wisselen ervaringen uit, ook met de SAS. Jullie deelnemers zijn overigens ook van harte welkom op 6 september bij 'Maaspoort Vitaal'.'

 **Ouderen
Sociëteit
Maaspoort.**

Gabbie van der Kroef

Meer info via www.osm1984.nl

Zaterdag 6 september 'Maaspoort Vitaal'



Op zaterdag 6 september organiseren Ouderen Sociëteit Maaspoort en Maaspoort Kids samen het bruisende evenement Maaspoort Vitaal! Kom naar het Burgemeester van Zwietenpark en beleef een middag vol informatie over bewegen, gezond eten en gezelligheid voor jong en oud. Denk aan een infomarkt, workshops, demonstraties en de kans om buurtgenoten te ontmoeten. Daarnaast krijgen (sport)verenigingen en organisaties de mogelijkheid zich te presenteren aan het publiek. Je kunt terecht in het Van Zwietenpark op zaterdag 6 september tussen 13.00 en 17.00 uur.

Maandag 6 oktober Seniorenfestival De Helftheuvel

Welzijnsorganisatie Farent organiseert op 6 oktober het vierde Seniorenfestival in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, van 10.00 tot 16.00 uur. Het programma omvat een informatiemarkt en twee workshopsrondes, in de ochtend en in de middag. Per dagdeel zijn er drie verschillende workshops en een sportactiviteit. Je hoeft jezelf niet vooraf aan te melden voor de workshops; dat kan ter plekke. Het definitieve programma was bij het ter perse gaan van dit blad nog niet bekend. Je bent van harte welkom bij SCC De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Voor meer informatie: mail naar Benthe van der Vleuten via benthevandervleuten@farent.nl

Column Kermis



Tekst *Gerda Zachariasse*

Juli en augustus zijn de kermismaanden in veel plaatsen. Heel vroeger was kerkmisse of kerkmis een feest bij een jaarmarkt en of inwijdingsfeest voor de nieuw te openen kerk van een parochie. Tegenwoordig is dit spektakel uitgegroeid tot een gierend, steeds uitdagender amusementgebeuren met een diversiteit aan speel- en gokkramen.

Op een van de zomerse dagen gingen we oppassen. Onderweg zagen we het al: kermis!

Drie paar vragende, haast smekende ogen, keken ons bij binnenkomst aan. 'Opa en oma wij willen graag...?'

'Tja, wat doe je dan... je smelt. Na het middageten vertrokken we.

Het gedreun, gedender en gestamp klonk ons tegemoet.

Oliebollengeur, zoete lekkernijen en een diversiteit aan zweet- en odeluchtjes verspreidden zich als een wolk om ons heen.

Eerst rondkijken dan kiezen, spraken we met hen af. Kiezen tussen optillen, rondslingeren, heen en terug rijden, of door elkaar geschud worden. Onze kleinzoon van vijf koos niets. Hij struikelde op de heenweg zowat over zijn eigen voeten, helemaal hieperdepiep. Nu overdonderde hem alles en durfde opeens nergens meer in. De andere twee maakten hun keuzes en genoten zichtbaar.

Ik besloot een stoere oma te zijn en stapte met de oudste kleindochter in een van de attracties: de rups. Kleindochter was zichtbaar verrast. Zij klom in de attractie aan de binnenkant, ik aan de buitenkant. Langzaam zette het apparaat zich in beweging. Een kindgevoel maakte zich van mij meester. Vooral in de buikversie. Vooraf waarschuwde ik haar dat ik altijd gilde als iets superhard ging. Dat gebeurde nu ook. Sneller en sneller draaiden we in het rond alsof wij in een centrifuge zaten. Ik kneep mijn vuisten spierwit aan de stang voor ons. Alles in en om mij heen draaide. Mijn stembanden trilden harder en harder. Kleindochter glunderde en schoof steeds dicht tegen mij aan. Een kap spreidde zich hortend en stotend over ons heen. In een ijltempo sjeesden we de duisternis in. Bijna stonden we weer stil toen plots alles opnieuw begon maar nu achteruit. 'Rupsje nooit genoeg', gilde ik in haar oor. Ze lachte honderd lachjes achtereen.

Eindelijk stopte het apparaat en stapten we uit.

Niets in mijn lijf zat nog op zijn plaats. Mijn ogen, mijn buik, mijn evenwichtsgevoel. Alles leek verschoven. Precies op tijd herstelde alles zich weer. Niemand merkte het.

'Dit vond ik de leukste attractie, oma!' 'Ik ook, loog ik.

Stiekem was ik blij dat ze de kwast niet te pakken had gekregen.

Toevoeganagram

Achter elk cijfer moeten vier woorden worden ingevuld. Elk woord bestaat uit de letters van het voorafgaande woord plus één. De oplossing wordt gevormd door de beginletters van boven naar beneden in het grijze vlak en dat geeft een woord voor deze tijd van het jaar.

1. Oude lengtemaat; huid; niet weinig; dunne mist
2. Bergplaats; vloeistof die de lever produceert; niet kort; vishaak
3. Een winters voertuig; halm; werkelijk; niet licht
4. Afkorting voor oosterlengte; bosje haar; niet warm; holte onder de arm
5. Ouderwetse brieftaanhef; groente; dierenverblijf; het gekst
6. Voegwoord; ontkenning; ei van een luis; toets op het toetsenbord
7. Een muzieknoot; alvorens; naar beneden; neerslag

1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											

Zaterdag 13 september, Nico Schuurmanshuis Fort Orthen Seniorenmarkt 'Lang Leve Noord'

Welzijnsorganisatie Farent nodigt alle 55-plussers uit voor de aftrap van 'Lang Leve Noord': een aftrap met sport, cultuur en leuke buurtactiviteiten op zaterdag 13 september in het Nico Schuurmanshuis in Fort Orthen, Ketsheuvel 50. Deze activiteit kun je bezoeken tussen 13.00 uur en 16.30 uur. 'Lang Leve' is een initiatief van Farent, Huis73 en 'S-PORT. Sinds 2020 brengen ze inwoners samen met sport, cultuur en leuke buurtactiviteiten.

Wat kun je verwachten?

Een dag vol muziek, inspiratie en gezelligheid. Met muziek van muzikanten uit de buurt, creatieve en sportieve workshops en een informatiemarkt met buurtactiviteiten. Oh ja... Je kunt ook lekker snacken. En er is vooral heel veel gezelligheid! Alle deelnemers krijgen ook het 'Lang Leve Noord!'-programma voor het najaar van 2025 mee. Zin om iets nieuws te proberen, mensen te ontmoeten of gewoon te zien wat er speelt in Noord? Je bent van harte welkom!

Neem voor informatie, vragen, of vervoer naar het Nico Schuurmanshuis contact op met anitaputters@farent.nl

ZONDAG 19 OKTOBER DEN BOSCH REGIONALE KLIMAATMARS DOOR DE BOSSCHE BINNENSTAD VERTREK 14.00 UUR VANAF DE PARADE



Wil je een duurzame en hoopvolle toekomst,
ook voor jouw kinderen en kleinkinderen?
Loop dan méé met de regionale Klimaatmars in Den Bosch.

Het klimaat en onze planeet zijn van ons en voor ons allemaal.
Doe allemaal mee en loop een ronde door de binnenstad.
Iedereen is welkom!

Dit is een niet-partijpolitieke mars:
spandoeken van politieke partijen mogen thuisblijven
Maak spandoeken en borden!
Kom met muziek, toeters en bellen.
Laat je horen voor het klimaat!



Stem op 29 oktober op
een kandidaat of partij
die kiest voor het klimaat!

'de tuin ben jij'

Op de mooiste ochtend van die week, op 17 juli, begint de schrijfworkshop met een rondleiding door Claartje Bijveld over het Volkstuincomplex in de Maaspoort. Als vanzelf komt de groep van acht in een flow van waarnemen en herinneren. We lezen het gedicht 'een tuin is meer dan er staat' van schrijver en bioloog Dick Hillenius. Het eindigt met de regel 'de tuin ben jij'. En dan begint het schrijven. We wensen je veel leesplezier.

Gretha Goettsch

Een paar vierkante meter in Claartjes tuin

Een vliegtuig trekt een streep door de strakblauwe, bol bewolkte lucht. Geluidloos. Op de achtergrond zoemt het snelverkeer een monotone toon. Wat dichterbij tjrpend vogelgeluid. Ik zit hier en word stil.

De wind ritselt wat aan dode bladeren. Stelen wiegen heen en weer. Een vlinder fladdert vrolijk, welke bloem te kiezen? Vóór mij klaprozenknoppen met op ieder kopje een eigen kleine kroon. Prei ernaast. Groene gladde geknakte bladeren. Knalroze stokrozenbloemen. Een stralend gele zonnebloem met in haar hart een kriebelende bij. Rabarberbladeren, deinende parasols. Parelende peren en ook bonenstaken.

Er was ook een naald van Cleopatra en een vlam-mende passieplant, zo vertelde Claartje.

Wat een weelderige planten- en bloemenpracht.

Wolken drijven weg. Er zwiert een zwaluw hoog in het blauw. Een meeuw laat zich horen. Een soort scherpe schaterlach?

Ik zit hier stil. Ik wortel. Ik wil niet meer weg.

Helna



Helna, schrijvend in de tuin van Claartje.



Paarse cheerleaders in de tuin

Verbena, rank
als een sierlijke ballerina
elegant dansend in de wind
of stijf als een houten klaas
het is maar hoe je haar bekijkt

Verbena, getekend
als poppetjes door een kind
het lange lijf
de stakerige armen
de paarse handjes
als pompons van cheerleaders
die juichen: 'We zijn er, yeah!'

Mireille Borg

Schrijven in de volkstuin

Op deze volkstuinen rondlopend komen herinneringen van vroeger naar boven. In de laatste twee klassen van de lagere school kon je een schooltuin krijgen. Daar gingen we dan een keer in de week naar toe om de tuin te onderhouden en op een gegeven moment te oogsten. We werden ingevoerd in de vele aspecten van het tuinieren. De grond klaar maken, plantvakken maken met je voeten en de eerste zaden uitstrooien. Sterrekers was het eerste zaaigoed en ook de eerste oogst. Niets smaakte zo lekker als je eigen product. Later kwamen daar anderen groentes bij zoals koolsoorten en sla. Niet alles werd op het goede moment geoogst, want ik herinner me nog de doorgeschoten slaplanten.

Nu ik deze herinneringen naar boven haal en mijn planten op het balkon zie, realiseer ik me dat ik niet veel van de eerste ervaringen heb onthouden. Mijn planten, zowel binnen als buiten, gaan allemaal dood. Te veel water, te weinig water? Ik weet het niet. Ik heb andere kwaliteiten.

Nog een kleine anekdote. Mijn opa had een heel mooie en goed onderhouden tuin. Als kleine jongen bewonderde ik de prachtige bloemen en planten. In het bijzonder de klaprozen. Ik ontdekte dat er doosjes aan de steeltjes zaten en daar kwamen korreltjes uit. Het volgende jaar stond het perkje helemaal vol met klaprozen.

Aus Lausberg



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 aan mogelijkheden om je gedurende het hele jaar bij aan te sluiten. In vrijwel elke wijk van de stad zijn groepen senioren onder de vlag van de SAS actief. Daarmee draagt de SAS bij aan vier doelen zoals de SAS en de Gemeente 's-Hertogenbosch samen hebben omschreven:

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 doelen hangen nauw met elkaar samen. Een belangrijke rol hierbij is het bieden van ruimte voor ontmoeting, 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?

BBS De Hambaken

Het Wiesel 1
5231 BV '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 Schöffelaan 3
5212 RE 's-Hertogenbosch.

SAS Engelen

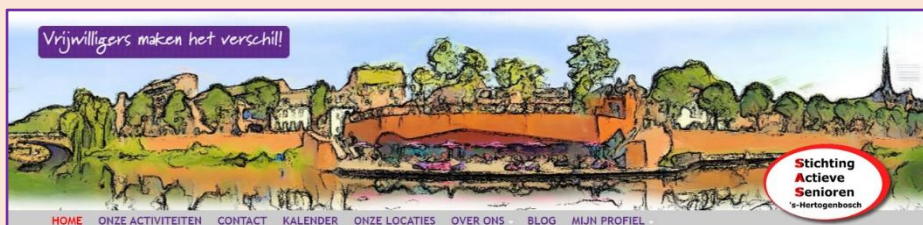
Cultuurhuis De Engelen-
burcht, Heuvel 18, Engelen
5221 AP 's-Hertogenbosch.

SAS West

SCC De Helftheuvel
Helftheuvelpassage 115
5224 AC 's-Hertogenbosch.

SAS Zuid

BBS Nieuw-Zuid
Jac. van Looystraat 5
5216 SB 's-Hertogenbosch.
Station Zuid-Zuiderpassage
Erasmusstraat 9
5216 CB 's-Hertogenbosch.



Direct inschrijven voor een cursus via onze website

Op onze website kun je terecht voor algemene informatie over de SAS en ons laatste nieuws. Daarnaast vind je hier een volledig overzicht met alle SAS-activiteiten. Het zoeken naar activiteiten is heel gemakkelijk. Je kunt dit doen zowel op de soort activiteiten als ook op de locaties in onze stad.

Inschrijven voor activiteiten doe je met een paar muisklikken vanaf onze site. Als terugkerende deelnemer kun je inloggen en jezelf inschrijven voor onze SAS-activiteiten. Ga daarvoor naar www.sasdenbosch.nl

Deelname aan activiteiten is alleen mogelijk met een machtiging

Deelname aan activiteiten en cursussen, zowel kort- als doorlopend, is alleen mogelijk door het invullen en opsturen van het inschrijfformulier via de website van SAS. Met dit formulier machtigt je SAS om contributie of cursusgeld van jouw bankrekening af te schrijven. Je gaat hierbij akkoord met de incasso-voorwaarden van SAS 's-Hertogenbosch.

Bij deelname aan een doorlopende activiteit of cursus gaat het om een doorlopende machtiging. Het bedrag wordt per cursusmaand afgeschreven.

De machtiging geldt tot wederopzegging. Bij deelname aan een kortlopende activiteit of cursus gaat het om een eenmalige machtiging. Het bedrag wordt aan het begin van de cursus van jouw bankrekening afgeschreven.

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. Als je een gift doet van tenminste 40 euro aan een erkend goed doel, dan krijg je daarvoor 45 procent belastingvermindering in het daaropvolgende jaar.



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 bonnen-
boekje Informatie: Stien Megens,
tel. 06-44458710.



Bloemschikken

Zuid

Station Zuid, Erasmusstraat 9.
Tweede en vierde donderdag van de
maand, 14.00 tot 16.00 uur.
Contributie € 5,00 per keer plus
materiaalkosten. Informatie:
Nel Kluijtmans-Verstegen,
tel. 06-4833758.



Boekbinden en kartonnage

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöf-
ferlaan 3. Maandag van 9.30 tot
12.00 uur. € 10,00 per maand.
Informatie: Anita van de Louw,

Keramik klein

West-Engelen

Van Well Groeneveldlaan 5 (Kruis-
kamp). Van oktober tot en met mei,
op donderdag van 13.30 tot 16.00
uur. € 30,00 per maand, excl.
materiaalkosten. 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. € 6,00 per maand. Informatie:
Phily Timmermans,
tel. 06-40751848.

3D-kaarten maken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1.
Woensdag van 9.30 tot 11.30 uur.
€ 5,00 per maand. Informatie:
Ria Pos, tel. 06-18051563.

Kaarten

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht,
Heuvel 18, Engelen. Dinsdag van
13.00 tot 17.00 uur. € 5,00 per
maand. Informatie: Stien Megens,
tel. 06-44458710.

Leef je uit met Mixed Media!

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De
Helftheuvel, Helftheuvelpassage
115. Bijeenkomsten om de zes
weken op de maandagen 13
oktober en 1 december, van 10.00
tot 14.00 uur. Kosten € 10,00 per
bijeenkomst inclusief materiaal.
Inschrijven per bijeenkomst via
www.sasdenbosch.nl Informatie:
Angélique Coenraads-Geurtjens.
creataalzuidplas@gmail.com

Speksteen bewerken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöf-
ferlaan 3. Vrijdag van 9.30 tot
12.00 uur. € 10,00 per maand.
Informatie: Henny van den Bogaard,
tel. 06-41036254.

Informatie over alle SAS-activiteiten

Bij vragen kun je contact zoeken met
onze secretaris, via info@sasdenbosch.nl
Per cursus vind je de actuele informatie
op onze website. Daar kun je je melden
voor deelname, via www.sasdenbosch.nl



Tekenen en schilderen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöf-
ferlaan 3. Vrij schilderen: woensdag van
9.30 tot 12.00 uur. € 15,00 per maand.
Schilderen en schetsen: donderdag van
9.30 tot 12.00 uur. € 15,00 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.
€ 15,00 per maand. Informatie: Hans
van den Berg, tel. 06-45110392.

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helft-
heuvel, Helftheuvelpassage 115. Schil-
deren en schetsen: woensdag van 9.30
tot 11.30 uur. € 15,00 per maand.
Informatie: Peter van Oorschoot, tel.
06-28049566.

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5,
grote zaal. Schilderen en schetsen:
maandag van 9.30 tot 11.30 uur.
€ 15,00 per maand, exclusief materiaal.
Informatie: Els van Nielen-van Kessel.
Informatie via www.sasdenbosch.nl

Ook in dit najaar



'Dichter op de koffie'

Cursus gedichten

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Sociaal Cultureel Centrum De Schans,
Troelstradreef 160, donderdag van
13.30 tot 16.00 uur. Van 30 oktober
2025 tot en met 16 april 2026.
Zes bijeenkomsten, eens per maand,
datalogt zie onze website.
€ 60,00 voor de gehele cursus.
Inschrijven via www.sasdenbosch.nl
Informatie: Gretha Goettsch,
gmggoettsch@gmail.com

Sportactiviteiten

Biljarten

Oost

Biljartcentrum, Maassingel 474, Elke maandag, woensdag en vrijdag van 12.00 tot 16.30 uur. € 3,50 per maand. Informatie via Joost Claassen tel. 06-53328293, josephusclaassen@gmail.com

Bridge

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, Grote zaal. Maandag van 13.30 tot 16.30 uur, zes rondes, € 12,50 per maand. Info: Pauline Kleinpenning, tel. 06-81603021.

Fascia

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Maandag van 11.00 tot 12.00 uur, € 20,00 p.m. Informatie: Nel van Hoften, nel.maatwerk@gmail.com

Koersbal

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur, € 8,00 per maand. Informatie: Nelly Bouwmans, tel. 073-6218121.

Meditatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Dharuma meditatie. Donderdag van 19.30 tot 21.15 uur, € 10,00 per maand. Informatie: Marjo Verberne, tel. 06-44620433.

Pilates

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Maandag van 10.00 tot 11.00 uur, € 20,00 per maand. Informatie: Nel van Hoften, nel.maatwerk@gmail.com

Tai Chi

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur. € 20,00 per maand. Informatie: Marianne Penninks, tel. 073-6217407.

Yoga

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Iedere vrijdag, groep 1 van 9.00 tot 9.55 uur, Groep 2 van 10.00 tot 10.55 uur. € 20 per maand. Informatie: Emmetje Bevers emmabevers@kpnmail.nl

Taallessen in de herfst



Engels

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord



Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Engelse conversatie: Maandag van 10.15 tot 11.30 uur en van 11.30 tot 12.45 uur, € 15,00 per maand. Diverse niveaus: dinsdag op vijf tijdstippen tussen 9.00 en 16.30 uur, telkens vijf kwartier. € 15,00 per maand. Informatie via Henny van den Bogaard, h.e.l.vandenbogaard@home.nl

Frans

Zuid



BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5. Franse Conversatie Intermediair op woensdag van 11.15 tot 12.30 uur. Frans voor beginners op woensdag van 13.45 tot 15.00 uur. Frans voor gevorderden op woensdag van 15.15 tot 16.30 uur. **In de groep Frans voor gevorderden zijn dit najaar nog deelnemers welkom!** Lessen van oktober tot mei. Docente Anneke v.d. Burg, annavanderburg@hetnet.nl. Prijs per cursus: € 20,00 per maand.



Spaans

Zuid



BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5, € 20,00 per maand. Maandag: Groep Gevorderden niveau B2 van 9.15 tot 10.15 uur. Groep Half-Gevorderden van 10.20 tot 11.20 uur. Groep Beginners niveau 1 van 11.25 tot 12.25 uur. Informatie via docente Esperanza Alfonso-Martinez, e.alfonso73@gmail.com Prijs per cursus: € 20,00 per maand.



Galant Vrijwilligersacademie



Dankzij samenwerkingsafspraken met de Galant Vrijwilligersacademie kunnen SAS-vrijwilligers gratis meedoen aan de volgende Galant-cursussen. Gebruik de inlogcode, die je als SAS-vrijwilliger hebt ontvangen. Ben je die code kwijt? Mail naar info@sasdenbosch.nl

Wat is ervaring en wat is ervaringsdeskundigheid?

Maandag 8 september, van 15.00 tot 16.30 uur, Hoe zorg jij er in jouw vrijwilligerswerk voor dat je jouw levenservaringen op een passende manier inzet? Wanneer wel en wanneer niet? Deelname is gratis. Wel vooraf aanmelden. Buurtkamer 't Klooster, Hervensebaan 6.

Wat als je niet kunt horen? Ervaar het zelf!

Woensdag 10 september, van 14.00 tot 15.30 uur. Je duikt in de wereld van gebarentaal en dovencultuur. € 5.00. Hoofdkantoor Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

Dwalen door Uilenburg en Museumkwartier

Zondag 14 september, Startpunt van de wandeling is bij het bankje op de Wilhelminabrug aan de Stationsweg. Van 10.30 tot 13.00 uur, € 5.00.

Hoe organiseer je een herstel ondersteunend werkklimaat?

Woensdag 17 september, inloop om 19.15 uur, van 19.30 tot 21.00 uur. Herstel ondersteunend werken betekent dat je anderen ondersteunt om weer grip op hun leven te krijgen en te ontdekken wat voor hen belangrijk is. € 5.00. Hoofdkantoor Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

Basiskennis EHBO

Vrijdag 19 september, van 13.00 tot 16.00 uur, Het Rode Kruis biedt je in deze workshop een kennismaking met Eerste Hulp Bij Ongevallen. € 5.00. Het Rode Kruis, Oude Dieze 12.

AED Reanimatie en training

Woensdag 24 september, van 9.00 tot 13.00 uur. Onder begeleiding van een instructeur ga je in praktijk oefenen. € 10.00. Het Rode Kruis, Oude Dieze 12.

Een stap vooruit: van rouw naar verlichting

Vrijdag 26 september, van 13.00 tot 16.00 uur. In deze workshop ga je op een creatieve manier met papier en schilder- en tekenmaterialen aan de slag met jouw rouwproces. € 10,00. Farent, Rogier van der Weydenstraat 2.

Inschrijven voor deze en nog meer workshops in oktober van de Galant Vrijwilligersacademie kan via: www.galant.nl/vrijwilligersacademie/workshops/ Op deze pagina vind je per cursus aanvullende informatie en ook de locaties.