

Nieuw initiatief

Ons kwartaalblad 'De Actieve Senior' kent u vast wel. Deze komt vier keer per jaar uit, zowel op papier als [online](#). Activiteiten die tussendoor spelen kunnen niet of pas later aandacht krijgen. Om komende activiteiten beter te kunnen promoten, brengt de SAS nu een digitale nieuwsbrief. Deze zal acht keer per kalenderjaar verschijnen of vaker als er veel te melden is. Doel is vooral informeren, maar incidenteel zullen we ook terugblikken.



Deze nieuwsbrief sturen we aan een ieder die een e-mail adres heeft opgegeven. Dit gebeurt niet als een bijlage, maar met een link waar de nieuwsbrief te vinden is. Indien u geen prijs stelt op deze digitale nieuwsbrief, dan kan u zich afmelden via uw profiel op de [website van SASDenBosch](#).

Deze eerste nieuwsbrief komt ongeveer gelijktijdig uit met 'De Actieve Senior' van september en bevat ook artikelen die ook in dit kwartaalblad staan. Wij hopen dat deze nieuwsbrief de promotie van onze komende activiteiten versterkt, evenals de bekendheid van komende senioren activiteiten van andere organisaties in en rond Den Bosch.

Het septembernummer van De Actieve Senior

Ongeveer tegelijkertijd met de verzending van deze digitale SAS-Nieuwsbrief verschijnt het septembernummer van ons papieren kwartaalblad De Actieve Senior.

In dit nummer een terugblik op de meer dan geslaagde zestiende editie van de SAS-Zomerschool55+ in juli. Met onder meer gedichten en verhalen geschreven tijdens een Zomerschool-workshop op de volkstuinen in de Maaspoort. Het kernteam van 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.

Ook in dit nummer aandacht voor de seniorenactiviteiten in de komende maanden in onze stad.



Inhoud

Voorwoord	2	Seniorenmarkt Noord	5
Breng een vriend(in)	3	Frühshoppenconcert	5
Kernteam Winterschool55+ zoekt versterking	4	SAS-Filmmiddag	6
Verhoging cursusgelden	4	Seniorendag	6
Maaspoort Vitaal	5	Klimaatmars	6
		Cursussen/colofon	7

Voorwoord

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

Een week na de meer dan geslaagde SAS-Zomerschool55+ kwam het Algemeen Bestuur van ons 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, die ook van de deelnemers veel waardering kreeg.

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 activiteiten-aanbod regelmatig vernieuwen. Om nieuwe activiteiten te kunnen organiseren hebben we natuurlijk nieuwe docenten nodig. En als die er zijn vervolgens ook nieuwe deelnemers.



Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch

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. Zó werven we meer deelnemers en docenten. En zó versterken we onze eigen maatschappelijke betrokkenheid.



**Neem in het najaar een vriendin of een vriend
mee naar een van onze activiteiten!**



Kernteam SAS-Winterschool55+ zoekt versterking

Doe mee en meld je aan

In maart 2025 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. De Winterschool is georganiseerd als experiment, bedoeld 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 de volgende editie in 2026 te organiseren. Daarom een oproep. *Wie wil er het kernteam voor de SAS-Winterschool55+ 2026 versterken?*



Losse workshops

Voor de organisatie van de Winterschool is vorig jaar een team van vier kernleden gevormd. Vooral de 'kartrekker' van dit team heeft dan haar handen vol aan het organiseren van de totale programmering en de twaalf afzonderlijke activiteiten. Voor de praktische begeleiding van de activiteiten zijn er voldoende gastvrouwen en gastheren bereid gevonden om dit op zich te nemen. Enkele van hen hadden al ervaring opgedaan bij de organisatie van de SAS-Zomerschool55+. De organisatorische ervaringen en de praktische informatie, zoals een draaiboek, van de Zomerschool zijn dankbaar gebruikt bij het organiseren van de SAS-Winterschool55+.

In 2026 wederom organiseren!

Alhoewel niet alle activiteiten ruim bezocht zijn, mogen we concluderen dat over het algemeen de be-

langstelling prima was. We hebben 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-Winterschool55+ zoeken we nu al 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

Noodgedwongen verhogen we onze cursusgelden

Een bericht van de SAS-penningmeester

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 [web-site](#).

De verhoging van de cursusgelden gaat na de zomerstop (juli en augustus) 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



Maaspoort Vitaal

Zaterdag 6 september



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 én 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.

Seniorenmarkt 'Lang Leve Noord'

Zaterdag 13 september

Welzijnsorganisatie Farent nodigt alle 55-plussers uit voor de aftrap van 'Lang leve Noord': een aftrap met sport, cultuur en leuke buurtactiviteiten

'Lang Leve' is een initiatief van Farent, Huis73 en 'S-PORT. Sinds 2020 brengen ze inwoners van diverse buurten samen met sport, cultuur en leuke buurtactiviteiten.

Wat kun je verwachten?

Een dag vol muziek, inspiratie en gezelligheid. Met live 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 in het Nico Schuurmanshuis in Fort Orthen, Ketsheuvel 50 tussen 13.00 en 16.30 uur.

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

Frühshoppenconcert

Zondag 14 september

Je bent van harte welkom bij het Frühshoppenconcert van de orkesten 'De Laatbloeiërs' en 'Blaaskapel Brabant'.

Als eerste het bekende orkest 'de Laatbloeiërs' onder leiding van Antoine van Wanrooij. Zij zorgen voor een afwisselend optreden met enkele polka's en Egerländer nummers. Zij spelen één 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; zij beschikken over een uitstekend zangduo.

Beiden orkesten treden op het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Het concert duurt van 10.00 tot 14.00 uur. Er is volop parkeergelegenheid.

SAS-Filmmiddag

Zondagmiddag 28 september

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. Zodat meer mensen in actie komen om eenzaamheid te voorkomen en verminderen, voor zichzelf of een ander.

De SAS organiseert tijdens deze week een filmmiddag. De film die vertoond zal worden is 'Une belle course'. De 92-jarige Madeleine belt een taxi om haar naar het verzorgingstehuis te brengen waar ze voortaan zal wonen. 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. In de straten van Parijs wordt langzaam een buitengewoon leven onthuld, wat Charles meer raakt dan hij ooit had kunnen denken. Sommige taxiritten kunnen levens veranderen.



De entreeprijs is slechts € 5,- voor de film én een drankje in de pauze.



De film wordt vertoond in Perron 3 in Rosmalen, Hoff van Hollandlaan 1, nabij het NS-station Rosmalen.

28 September, aanvang is 14.00 uur.

Een kaartje kun je bestellen via www.perron-3.nl/agenda/

Seniorenfestival De Helftheuvel

Maandag 6 oktober

Welzijnsorganisatie Farent organiseert het vierde Seniorenfestival. 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 wordt nog bekend gemaakt.

Het festival vindt plaats in Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 15 en duurt van 10.00 tot 16.00 uur.

Voor meer informatie: mail naar Benthe van der Vleuten via benthevandervleuten@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 mee met de regionale Klimaatmars in Den Bosch!

Sluit je aan individueel of met jouw organisatie. Doe allemaal mee! Samen lopen we een ronde door de binnenstad! Iedereen is welkom, ook kinderen.

Kom met muziek, toeters en bellen!
Laat je horen vóór het klimaat!



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

Cursussen

De Stichting Actieve Senioren organiseert het hele jaar door cursussen en anderen evenementen. Het inschrijven hiervoor kan via de website van SAS Den Bosch. Hieronder voorbeelden uit het aanbod.

Leef je creatief uit met mixed media

Workshop met aandacht voor werken met een combinatie van acrylverf, aquarel, ecoline, stempels en mixed media technieken. Dat betekent dat je op een schildersdoek, op een houten paneel of in je eigen 'art journal' aan de slag gaat. Dat kan betekenen dat je schildert met acrylverf of eerst een mooie ondergrond maakt van aquarel of ecolineverf en dit afwerkt met gestempelde patronen, papier of andere materialen. Net wat jij wilt of wilt uitproberen. Uiteraard is een instructie aanwezig, help ik je verder en ga je gegarandeerd naar huis met een resultaat.

Voor de cursus van 1 december van 10.00 tot 14.00 uur zijn nog enkele plekken vrij. Kosten € 10.

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115



Dichter op de koffie

Voor iedereen die zin heeft in taal: samen gedichten lezen en schrijven. Elke maand een uitnodigend programma met gedichten die passen bij het seizoen en bij de actualiteit in onze binnen- of buitenwereld. Elke keer een nieuwe inspiratiebron, bijvoorbeeld in de vorm van een boek, een vraag of een dichtvorm, die onszelf en onze pennen in beweging brengt. Elke keer ruim tijd om na te genieten van alles wat er voorbij kwam op die middag.

Je ervaart hoe je gedichten als middel kunt gebruiken voor 'een verzetje', voor expressie en reflectie. In de groep maak je mee hoe poëzie leidt tot verrassende ontmoetingen en gesprekken. Daarom ook is er ruimte om voor te lezen en voor feedback.

De cursus wordt op 6 dinsdagen van 13.30 tot 16.00 uur gegeven.

Kosten €60

SCC De Schans, Troelstradreef 160



Frans voor beginners en gevorderden

Er wordt gewerkt met de methode Voyages 1 Nieuw van uitgeverij Intertaal. Deze methode bestaat uit een tekstboek en een werkboek (De kosten zijn voor eigen rekening; samen + 75 euro). Voyages is een zogenaamde communicatieve methode, waarbij niet alleen de grammatica wordt behandeld, maar ook veel aandacht aan het spreken wordt gegeven.

De cursus begint in oktober en duurt tot en met april.

Kosten € 20 per maand;

De cursussen zijn op woensdagen

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5.



Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Actieve Senioren in Den Bosch. Deze nieuwsbrief verschijnt ongeveer 8 keer per jaar in digitale vorm.

Contactgegevens

Het secretariaat:
Kortenbergstraat 1
5224 TL 's-Hertogenbosch

E-mail en websites

info@sasdenbosch.nl
www.sasdenbosch.nl
www.saszmomerschool.nl
www.saswinterschool.nl

Deze nieuwsbrief is een aanvulling op het kwartaalblad 'De Actieve Senior' en bevat informatie van SAS Den Bosch en andere informatie die van belang kan zijn voor actieve senioren.

SAS Den Bosch organiseert cursussen en activiteiten voor senioren van 60 plus.

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

Volg ons op Facebook via <https://www.facebook.com/SASDenBoschSASZomerschool55plus/>
Je komt via deze link vanzelf terecht op onze Facebook-pagina. Daar vind je de actuele informatie over onze activiteiten.