

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF

JUNI 2024
ZOMERNUMMER

Drie dagen speksteen bewerken
in de bossen van Oisterwijk

De ándere vakanties van senioren

Terugblik SAS-vrijwilligersbijeenkomst

'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!'

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, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg, Mijk Reinders en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 15 augustus naar bovengenoemd mail-adres. Het septembernummer verschijnt begin september 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

Clarissa Verwilt was een van de acht deelnemers van de cursus spekteen bewerken die in april met een deel van de cursusgroep in de bossen van Oisterwijk drie dagen vol passie dóórwerkten aan hun kunstwerken.

'Neem eens een vriendin of vriend mee naar de SAS!'

Op woensdag 17 april mocht ik tijdens onze SAS-vrijwilligersbijeenkomst alle vrijwilligers, docenten, gastvrouwen en gastheren van onze SAS en ook van de SAS-Zomerschool55+ bedanken voor hun inzet. Zonder hun vrijwillige inzet kunnen we niet realiseren wat we nu doen: we organiseren een palet van prachtige activiteiten voor senioren, in onze stad en de wijken, in alle vier seizoenen van het jaar. Dank voor ieders inzet, meedoen en betrokkenheid!

Toen we eerder dit jaar met het SAS-bestuur bespraken hoé we onze vrijwilligers, docenten en gastvrouwen en -heren konden bedanken, was al snel duidelijk dat we een vrijwilligersochtend zouden organiseren met alleen maar cadeautjes. Dat deden we met een programma van optredens, liedjes, verhalen en sketches, waarover verderop in dit blad méér... Aansluitend een smakelijke lunch om bij te praten, over ieders wel en wee en over onze activiteiten. Anders dan tijdens voorgaande vrijwilligersbijeenkomsten hebben we onze vrijwilligers dit keer níét gevraagd om hun mening over de SAS of over ons beleid of de sterke en zwakke punten van ons netwerk van activiteiten en cursussen. Ik heb die ochtend wel een oproep gedaan. Mijn oproep of uitnodiging heb ik ingeleid met een korte voortuitblik op onze toekomst. De SAS wil en blijft laagdrempelige activiteiten organiseren voor senioren in onze stad. Toen wij in 2013 startten met de SAS was onze ambitie om activiteiten te organiseren voor 55-plussers. Inmiddels verschuift de pensioengerechtigde leeftijd. Onze 'doelgroep' wordt ouder. Dat zal nog wel sterker veranderen: ouderen blijven langer actief. Er zijn meer gezonde en actieve senioren dan ooit. Tegelijkertijd kennen we ook al allemaal minder actieve senioren en soms ook senioren met ernstige beperkingen. Dat dit alles gevolgen heeft voor de zorg en mantelzorgers, met steeds meer extra druk, kunt u bijna dagelijks in de kranten lezen of zien op de tv. Ook voor de SAS hebben deze ontwikkelingen gevolgen.

De uitdaging voor de SAS is bovendien om nieuwe activiteiten te organiseren en nieuwe vrijwilligers te vinden. Dat is niet gemakkelijk of vanzelfsprekend. Daarom heb ik alle deelnemers aan onze vrijwilligersochtend op 17 april een korte oproep voorgelegd: neem eens een vriendin of een vriend mee naar de SAS of naar de SAS-Zomerschool55+! Een oproep die ik hier, in ons blad, herhaal. Vraag eens een wandelmaatje, een buurvrouw of buurman, een goede kennis of bekende om mee te gaan naar een activiteit van de SAS of naar de Zomerschool. Om te ervaren hoe leuk het is om samen iets te doen en andere senioren te ontmoeten. Dat is leuk, leerzaam, ontspannend en vaak verruimt het jouw blik. Misschien kunnen we door vaker een vriendin of vriend uit te nodigen meer mensen enthousiast maken voor de SAS. Zodat onze vrijwilligersgroep groeit. Ook jouw vriendinnen, vrienden, burens en kennissen zijn echt van harte welkom bij ons! Nodig ze uit...



Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren

In dit nummer

In dit julinumnummer aandacht voor de SAS-Zomerschool55+. Vanaf zaterdag 11 mei is het mogelijk om je aan te melden voor een van de 128 workshop en activiteiten, die het kernteam van de Zomerschool organiseert van 8 tot en met 28 juli. In dit nummer een vooruitblik op verschillende activiteiten van de Zomerschool. Zomers is ook het artikel over de reiservaringen en -wensen van senioren, dichtbij en ver weg. In onze eigen stad zochten 120 bewoners in het Eerste Bossche Burgerraad naar antwoorden op de vraag 'Fijn ouder worden in Den Bosch, hoe gaan we daarvoor zorgen?'. Ook daarover een artikel in dit nummer.

Inschrijving SAS-Zomerschool55+ is geopend

Eerste inschrijfdag direct al succesvol!

Het is een zonnige dag als we op zaterdagmorgen 11 mei rond 9 uur onze plaatsen inrichten in het prachtige lichte Atrium van Sociaal Cultureel Centrum De Biechten in Hintham om de eerste deelnemers te kunnen helpen met inschrijven voor onze Zomerschool. Als ik binnenkom, is de eerste geïnteresseerde al aanwezig: ze weet dat ze nog een uurtje moet wachten, maar de koffie is hier lekker en ze kan alvast het formulier invullen. Na het succes van de inschrijfdag vorig jaar heb ik nu maar zeventig formulieren meegebracht voor de mensen, die hier handmatig komen inschrijven en met de pin of contant komen betalen.

De Zomerschoolslingers kunnen weer om!

Henny is er om alle betalingen in ontvangst te nemen en hij wordt al geassisteerd door de penningmeester van de SAS, Frans, die dit spektakel ook wel eens wil meemaken. Riekie, Elly, Idalie, Anne en Cindy zijn er met laptops om de mensen 'achter de schermen' in te kunnen schrijven. En Annelie, onze voorzitter, ontvangt alle mensen en voorziet hen van een inschrijfformulier. Nog voor iedereen de bekende zomerschoolslinger om heeft, stroomt het Atrium vol met mensen die graag willen inschrijven en die nu al genieten van het gevarieerde aanbod.

'Nee, helaas het is vol!'

Gelukkig komen ook Ben en Corry, twee vrijwilligers, binnenlopen en... natuurlijk willen ze ons vandaag helpen. Daardoor kunnen we om klokslag 10.00 uur met vier computers aan de slag om alle wensen in te voeren. Ruim zeventig oude en nieuwe deelnemers komen ons in de Biechten op deze zaterdag bezoeken om in te schrijven en direct te betalen. Tegen 10.25 uur moeten we het eerste 'Nee, helaas, het is vol' verkopen en leggen we uit dat naast de mensen hier er ook thuis vast tientallen



Volop inschrijvingen voor de SAS-Zomerschool55+.

mensen over hun laptops of telefoons gebogen zitten om te kunnen inschrijven. Het gaat heel hard; ook op onze website: rond het middaguur zijn negentien van de honderddertig activiteiten vol geboekt en ontstaan de eerste wachtlijsten. Gelukkig blijkt het boeken van maximaal vijf activiteiten de eerste week wel te werken: iedereen kan nog een aantal activiteiten boeken die op het verlanglijstje staan.

Al dertig activiteiten volgeboekt

Tegen half één verlaat de laatste boeker de Biechten en kunnen wij even uitblazen en wat drinken. Even maar, want thuis wachten zestien voicemailberichten en ruim twintig mailtjes om beantwoord te worden. Aan het einde van de dag zijn er digitaal 476 transacties geweest en zijn dertig activiteiten vol geboekt. We gaan proberen om een aantal activiteiten nog een keer aan te bieden in de periode van de Zomerschool: temminste als de gastdocenten willen en kunnen.

Op de site staat natuurlijk altijd het meest actuele aanbod en kun je ook direct zien of er nog plaats is. Kijk op www.saszomerschool.nl voor alle activiteiten van 8 tot en met 26 juli. We houden een wachtlijst bij om plaatsen die open komen toch weer te kunnen vullen.

Fia de Vos

Een lintje voor Fia de Vos-Van Rijsbergen, vrijwilliger bij de SAS en de SAS-Zomerschool

Volkomen onverwachts deed Fia de Vos op vrijdagmorgen 26 april thuis de deur open voor... burgemeester Jack Mikkers. Hij kwam haar vertellen, dat ze later die dag in het Jeroen Bosch Art Center de onderscheiding en de versierselen van Ridder in de Orde van Oranje Nassau opgespeld zou krijgen. Ook 24 andere Bosschenaren kregen van hem een Koninklijke onderscheiding. Fia de Vos, 68 jaar, uit Hintham is sinds 1981 vrijwilliger op het gebied van welzijn, zorg en toerisme. Ze doet en deed dit onder andere bij de Scouting Sint Joris Ridderkerk, de Landelijke Beroepsvereniging voor Remedial Teachers, de ANWB Reizen, de Stichting Actieve Senioren, de Zomerschool 55+ en de vereniging De Zonnebloem. We feliciteren Fia van harte met deze erkenning van haar vrijwillige inzet!



Felicities van de burgemeester, bloemen en een Koninklijke Orde voor Fia de Vos-Van Rijsbergen.



Terugblik SAS-vrijwilligersbijeenkomst

Op woensdagochtend 17 april waren alle vrijwilligers van de SAS en de SAS-Zomerschool55+ al vroeg welkom bij café-restaurant 'De Lachende Vis' in Oud-Empel. Daar stonden de koffie, thee en een heerlijk petit fourtje voor ons klaar. Die ontvangst voelde al als een cadeautje en toen moest de ochtend nog beginnen!

Annelie Stevens, voorzitter van de SAS, opende de ochtend in de grote zaal, waar ruim zestig vrijwilligers ondertussen een plaatsje hadden gevonden. Ze vertelde dat er vandaag nu eens niet nagedacht hoefde te worden over het beleid van de SAS, maar dat deze ochtend echt bedoeld was als cadeautje voor alle vrijwilligers, die toch maar een heel jaar in touw zijn om het de deelnemers aan alle activiteiten naar de zin te maken.



Cor Swanenberg en Henk Verhagen presenteren hun mengeling van Brabantse liedjes en verhalen, gezongen door Cor in een prachtig dialect en ondersteund door het accordeonspel van Henk.

De SAS-Vrijwilligersdag: een écht cadeautje!

Wel had Annelie Stevens nog één boodschap, of eigenlijk één oproep aan ons, voor we aan het 'uitpakken van de cadeautjes' konden beginnen. Ze riep ons op om de komende tijd allemaal eens een vriend of vriendin mee te brengen, iemand uit onze kennissenkring, om hem of haar te laten ervaren hoe leuk en zinvol vrijwilligerswerk bij de SAS kan zijn. Mogelijk raken ze geïnspireerd en kunnen we er zo met elkaar voor zorgen dat er voldoende vrijwilligers blijven om de SAS-activiteiten te dragen! Een prima idee dat hopelijk navolging krijgt.

Marie Christien... absoluut een geschenk

Dan beginnen de cadeautjes echt en wel met het wervelende en energieke optreden van Marie Christien. Ze is gezegend met een prachtige volle stem. Zij neemt ons mee in een klein uur durende voorstelling, genaamd 'Tegeltjeswijsheid'. Daarin laat ze niet alleen hele rake en soms ook onbekende spreuken aan bod komen, maar verrast ze ons ook met prachtige liedjes. Van bekende wijsjes op eigenwijze gezongen tot en met eigen nummers, die soms ontroeren en dan weer tot luid meezingen en meebewegen aanzetten. Ongelooflijk hoe ze op



Marie-Christien bouwt een feestje tijdens onze vrijwilligersochtend.

een gewone ochtend al voor elf uur een feestje kan bouwen, waar we allemaal enorm van genieten!

Cor en Henk pakken uit

We komen even bij en kletsen met bekenden met een tweede kopje koffie en thee en daarna volgt een volgend presentje: aan de andere

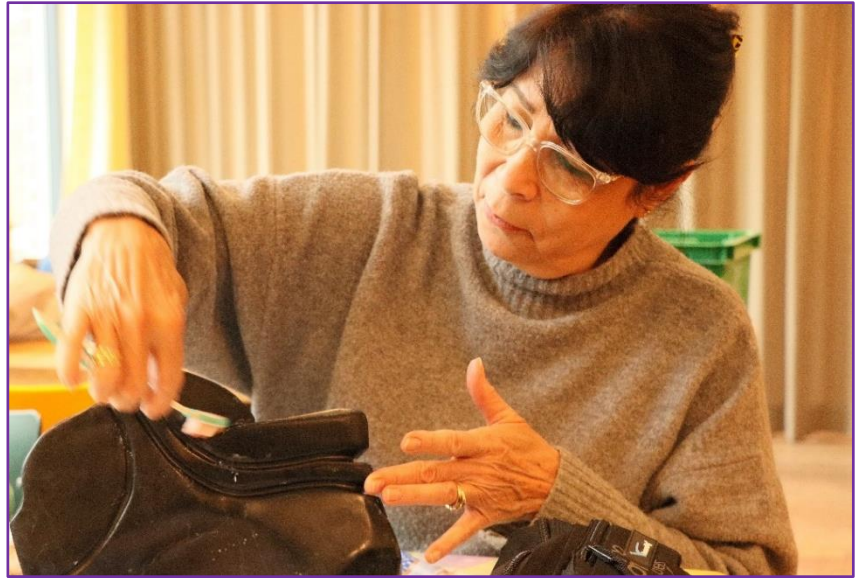
kant van de zaal hebben Cor Swanenberg en Henk Verhagen plaats genomen. Cor vertelt dat hij trots is dat Marie Christien, die hij al heel lang kent, nu in zijn voorprogramma heeft opgetreden! Dan beginnen zij aan hun eigen programma: een mengeling van Brabantse liedjes en verhalen, gezongen door Cor in een prachtig dialect en ondersteund door het accordeonspel van Henk. Als oud-docent maakt Cor ook gebruik van aanschouwelijk onderwijs en met behulp van twee vrijwilligers, Jan en Huub, wordt een heel beschilderd doek onthuld en wordt bij elk plaatje een nieuw couplet gezongen. Ook zij krijgen alle vrijwilligers probleemloos aan het meezingen bij het refrein en met droge kelen en schorre stemmen zijn we tegen half een wel toe aan het laatste cadeautje deze ochtend: een heerlijk buffet!

Onze voorzitter Annelie Stevens heeft vanmorgen bij haar openingswoord niets te veel gezegd: deze ochtend is een waar cadeau geworden en volgens mij gaan we ook zeker allemaal aan de slag om een vriend mee te brengen naar de SAS: hier worden vrijwilligers echt gewaardeerd!

Fia de Vos

'Heerlijk om samen te kunnen dóórwerken aan onze kunstwerken...'

Uiteindelijk hebben de acht deelnemers van de cursus speksteen bewerken slechts één ochtend buiten kunnen werken aan hun creaties. Het was de bedoeling om drie dagen in de buitenlucht te werken. Het natte en koude lenteweer liet dat echter niet toe. Desondanks kijken Trudi van de Kerk en Lisbeth Chan Jon Chu met veel plezier terug op hun 'buitenworkshop' speksteen bewerken in en bij het Nivon-huis 'Morgenrood' in de Oisterwijkse bossen. 'We hebben dit zelf georganiseerd: drie dagen er helemaal uit voor een beperkt budget, met veel tijd om dóór te werken. Bovendien leren we elkaar nu beter kennen; wel zo plezierig. Deze drie dagen waren heel geslaagd!', vertelt Lisbeth.



Lisbeth Chan Jon Chu: 'We hebben een leuke groep, heel plezierig.'

Griekenland

Beiden vinden sowieso het meedoen aan de cursusgroep prettig. Trudi: 'Ik woon nog niet zo lang in Den Bosch en ik zocht een regelmatige activiteit om andere mensen te ontmoeten. Eerder had ik al eens een week speksteen bewerkt tijdens een vakantie in Griekenland. Daarom koos ik voor het meedoen aan deze groep, die wekelijks speksteen bewerkt in wijkgebouw 'De Slinger'. Ik heb een paar jaar geleden een herseninfarct gehad. Het meedoen aan deze groep is precies goed voor

mij. Ik werk individueel en in mijn eigen tempo. Perfect!' Lisbeth: 'Ik wilde gewoon iets leuks gaan doen. Nu doe ik ruim twee jaar mee. Eerder had ik een cursus Tekenen en Schilderen gedaan op de Brede Bossche School in de Hambaken. Dat was 's avonds. Ik wilde liever iets overdag gaan doen. Ik zocht op internet en nam op vrijdagmorgen een kijkje in 'De Slinger'. Zo ben ik met het speksteen bewerken begonnen. Ik heb nu twee kleinkinderen. Leuk om zo nu en dan op hen te passen. Maar de vrijdag is mij heilig: dan ga ik naar het speksteen bewerken!'

gewerkt. Vaak gebruik ik een foto met een voorbeeld-speksteen als inspiratiebron. Maar nu heb ik zonder foto gewerkt. Mijn creatie van zwart speksteen ontstond al werkendeweg. Dat gaf mij veel voldoening.'

Niet de hele deelnemersgroep heeft aan de drie dagen in 'Morgenrood' meegedaan. Trudi: 'Onze onderlinge band is door de drie gezellige dagen gegroeid. Ik waak er echter wel voor om het contact met de andere cursisten niet te verliezen. Het was ook leuk dat onze docent, Henny van de Boogaard, op dinsdag op bezoek kwam.'



Trudi van de Kerk: 'Ik hou erg van creativiteit. Speksteen bewerken is relaxt en precies goed voor mij.'

Twee dagen binnen gewerkt

Het idee om drie dagen achtereen op een buitenlocatie te werken ontstond vorig najaar. Trudi: 'Dit was de eerste keer dat we dit zo deden. Zelfs zonder onze vaste cursusbegeleider. Op maandag hebben we nog buiten kunnen werken. Toen was het weer nog goed. Daarna hebben we twee dagen binnen gewerkt. Met dank aan de flexibiliteit van de huiswacht van 'Morgenrood'. Drie leuke dagen, al mislukte mijn creatie. Ik hakte per ongeluk een stuk van mijn steen af. Ik heb nog geprobeerd er iets van te maken. Dat lukte niet en nu werk ik aan een andere steen.'

Lisbeth: 'Ik heb drie dagen heerlijk

Betaalbaar

De groep werkte overdag. De avonden zijn besteed aan gezelligheid of rust op de kamers. De eigen organisatie was goed geregeld. Ieder nam zijn of haar eigen creaties mee. Trudi: 'Voor het vervoer reisden we samen met de auto. 'Morgenrood' beschikt over een keuken, waar we zelf konden koken. Zo bleven onze kosten mooi binnen de perken.' Lisbeth: 'Het samen werken is gezellig en stimulerend. Dit is zeker voor herhaling vatbaar!'

Inmiddels zijn er afspraken voor een volgende meerdaagse. In september wil de groep vijf dagen speksteen bewerken in Beesel, in Noord-Limburg.

Gabbe van der Kroef

'Een avontuurlijke speurtocht via jouw mobiel in jouw eigen omgeving!'

In gedachten heeft Mijk Reinders al haar digitale speurtocht in het Prins Hendrikpark tot in de puntjes uitgewerkt: een route langs vijf bijzondere locaties rond de IJzeren Vrouw, de groene oase in de buurt De Muntel. Tijdens de komende Zomerschool begeleidt ze een workshop over haar hobby 'Adventure Lab Caching'. Met een gratis app op jouw mobiel kun je routes en speurtochten maken in jouw omgeving. Of je wandelt of fietst de door anderen gemaakte avontuurlijke en leerzame speurtochten in jouw eigen omgeving. Dat kun je doen in en rond Den Bosch, overal in ons land en ook elders in Europa.

Uitleg en wandelen langs vijf punten

De workshop van Mijk is voorzien op vrijdagmorgen 12 juli. Met eerst uitleg in een van de lokalen van wijkcentrum 'De Slinger'. En daarna een wandeling langs vijf locaties rond de IJzeren Vrouw. Met telkens een vraag, die je kunt beantwoorden door secuur te kijken. Zo (her-) ontdek je de omgeving!



Mijk Reinders: 'Door het Adventure Lab Caching ben ik mij zelfs voor geschiedenis gaan interesseren...'



Wandelend langs de IJzeren Vrouw bereidt Mijk Reinders zich al voor op de route en de vijf vragen voor de deelnemers aan de workshop Adventure Lab Caching tijdens de Zomerschool op 12 juli.

Aanmelden voor de Zomerschool is mogelijk via onze website <https://www.saszomerschool.nl>

Het GPS-systeem als basis

Nét vóór de eeuwwisseling studeerde Mijk af als techniekdocent: 'Destijds schreef ik een scriptie over de ontwikkeling van het GPS-navigatiesysteem. Voor wie het niet precies weet: GPS betekent Global Positioning System, oorspronkelijk in de jaren 60 ontwikkeld als navigatiesysteem door en voor de Amerikaanse strijdkrachten. Met behulp van satellieten kun je tot op enkele meters jouw positie bepalen, nu kan dat ook met hele gedetailleerde landkaarten op jouw eigen mobiele telefoon. Voorheen kon je slechts met kaarten en een kompas je eigen positie bepalen, bijvoorbeeld bij het wandelen in een bos. Door mijn interesse voor het GPS ontdekte ik ook het geocachen: het zoeken van schatten in de omgeving. Hier komen de digitale en de echte wereld elkaar tegen. Met behulp van jouw mobiel en GPS-coördinaten kun je een 'schat' vinden: een voorwerp dat door een andere geocacher is verstopt als einddoel van het spel. Het Adventure Lab Caching is een nieuwe variant: met deze app kun je speurtochten volgen met vragen bij vijf locaties. Je kunt langs de locaties lopen of fietsen. Op 12 juli gaan we zo'n route met vragen lopen in het Prins Hendrikpark rond de plas van de IJzeren Vrouw. Hartstikke leuk!'

Interesse voor geschiedenis

'Het leuke van deze app is om jouw

eigen omgeving te ontdekken via een speurtocht op jouw mobiel. Je ontdekt ook de omgeving door de ogen van een ander. Er zijn routes door de bossen of de uiterwaarden van de Maas. Met telkens natuurvragen. Of een route langs beelden in een park. Rond onze stad zijn er ook twee routes met vragen over het Beleg van 's-Hertogenbosch in 1629. Den Bosch was toen onder Spaans gezag. Veldheer Frederik Hendrik nam na zes maanden belegering het bestuur van onze stad van de Spanjaarden over. Zo zie je maar: door Adventure Lab Caching leer je op een speelse manier zelfs iets over de geschiedenis van het gebied, waar je wandelt of fietst. Vroeger op school vond ik geschiedenis een vreselijk vak. Nu niet meer. In de Duitse stad Aken heb ik bijvoorbeeld een route gelopen langs straatnamen in het dialect.'

Naar buiten!

De app nodigt uit om naar buiten te gaan. Wandelend of op de fiets. Mijk: 'Je kunt de vragen van de speurtocht alleen beantwoorden door goed te kijken in de omgeving. De app is zo ingesteld dat je de vraag pas ziet op jouw mobiel als je ter plekke op een locatie bent. Nadat je de vraag op jouw mobiel hebt beantwoord, krijg je ook een bevestiging. De score is echter niet belangrijk. Het gaat bij de app om het ontdekken van je omgeving.'

Gabbie van der Kroef

Bijzondere lezingen tijdens de Zomerschool

Eigenlijk verdienen alle 128 activiteiten van de SAS-Zomerschool 55+ het om in dit blad in het zomerzonnetje gezet te worden. De omvang van dit blad is daarvoor echter te klein. De ervaring van voorgaande edities van de Zomerschool leert dat wandelingen en excursies meestal snel volgeboekt zijn. Bij de lezingen lopen de boekingen soms wat minder vlot. Dat betekent dat daar nog wel een plekje te boeken is bij het uitkomen van dit blad. Daarom hier een overzicht van alle lezingen tijdens de Zomerschool. Om je te aandacht te vestigen op enkele interessante sprekers en bijzondere mensen. Op deze pagina een selectie van onze lezingen. Boeken maar! Ga naar www.saszomerschool.nl

Klokkengieters Bossche school

Heb je je wel eens afgevraagd hoe de klokkencultuur in Nederland ontstaan is? John Vermulst vertelt over de ontwikkeling en het gebruik van luidklokken. Over het spelen op en met klokken. Over de klokkengieters uit de Bossche Schoolperiode tussen 1367-1565. Maar ook over de vernietiging van klokken tijdens oorlogen en nog veel meer. Geniet van prachtige beelden en mooi geluid. Maandag 6 juli, 13.30 tot 15.30 uur Sociaal Cultureel Centrum De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, € 5.

Testament, levenstestament en het Sociaal Notariaat

Yvonne Vleeshouwers is notaris en is sinds maart 2023 vrijwillig actief in Sociaal Notariaat Den Bosch. Zij vertelt over het erfrecht en over levenstestamenten. Op een eenvoudige manier zal ze haar kennis over het erfrecht en familierecht met ons delen. Denk aan: erven, onterven, huis verkopen, schenken aan kleinkinderen, belasting betalen, et cetera. Dinsdag 9 juli, 10.00 tot 12.00 uur, Sociaal Cultureel Centrum De Biechten, Vincent van Goghlaan 1, kosten € 5.

80 Jaar Vrijheid 's-Hertogenbosch

Jan de Wit, van de gemeente en nauw betrokken bij herdenkingsceremonies, neemt ons in woord en beeld mee naar 22 oktober 1944 toen de slag om 's-Hertogenbosch door het Britse 53e Welsh Division startte vanaf de lijn Geffen-Heesch en die na zes dagen eindigde. Ook belicht hij de vriendschap die na de bevrijding met onze bevrijders is ontstaan. Dinsdag 9 juli, 14.00 tot 16.00 uur, Sociaal Cultureel Centrum De Biechten, € 5.

De mysteries rondom King Arthur

In de twaalfde eeuw schreef Bischoep Geoffrey of Monmouth twee meesterwerken: De profetieën van Merlijn en De Geschiedenis van de Britse Koningen tot de inval van de Saksen, inclusief de onoverwinnelijke King Arthur. Een denkbeeldige reis langs Winchester, Stonehenge en Glastonbury. Met de verhalen over Camelot, Avalon, Guinevere, Lancelot, Merlijn, Tristan en Isolde en het dramatische einde van King Arthur! Een zeer interessante lezing van Aad Engelfriet. Woensdag 10 juli, 13.30 tot 15.30 uur, Sociaal Cultureel Centrum De Biechten, € 5.

Wolfgang Amadeus Mozart

Mozart werd op 27 januari 1756 in Salzburg geboren als zevende en laatste kind. Hij was een groot componist, pianist, violist en dirigent. Hij excelleerde in elke courante muziekvorm uit zijn tijd, met name in opera, de symfonie, het pianoconcert en kamermuziek. Hij overleed op 5 december 1791 in Wenen. Cees Hollenberg zal een prachtige presentatie geven, met oorstrelende muziek. Donderdag 11 juli, 13.30 tot 15.30 uur,

De stad vanuit je stoel

Henk Dillen maakt, als enthousiaste amateurfilmer, al heel wat jaren films van onder andere 's-Hertogenbosch. Hij wil ze graag met jullie delen. Kijk mee naar een film over de Sint-Jan en de brandweer, de beiaardier en het stadhuis. Vrijdag 12 juli 13.30 tot 15.30 uur, Sociaal Cultureel Centrum De Slinger, € 5.

Maas en Bergsche Maas

Ad Hartjes vertelt vanmiddag over een 'nieuwe rivier'. Hoe de Maas werd aangesloten op de Bergsche Maas. Met authentieke foto's uit



1904. Donderdag 18 juli, 13.30 tot 16.00 uur, Sociaal Cultureel Centrum De Biechten, € 5.

Hertogdom Spanje en Brabant

In de periode 1450-1650 vindt er een rijke uitwisseling plaats tussen het Iberisch Schiereiland en de zeventien Bourgondische, later Spaanse Nederlanden. Deze presentatie van Harry van den Berselaar brengt in kaart welke wederzijdse beïnvloeding plaats kon vinden in genoemde periode. Daarvan is vooral in het huidige Spanje – en echt niet alleen in de grote musea – in dorpen en steden veel terug te vinden. Je zult het zien! Dinsdag 23 juli, 13.30 tot 17.00 uur, De Ontmoeting, Tulpstraat 2-4, Rosmalen, € 5.



Oeteldonker of Bosschaar

Als Bosschenaar word je geboren, Oeteldonker moet je zijn! Oeteldonk, waar komt dit fenomeen vandaan en wat betekent het in en voor 's-Hertogenbosch? Gastspreker Peter van Spaandonk vertelt over het ontstaan van Oeteldonk en wat dit voor invloed heeft op onze huidige stad. Het belooft een hele gezellige en sfeervolle lezing te worden, dus kom allemaal luisteren en kijken! Geschikt voor alle leeftijden. Donderdag 25 juli, van 13.30 tot 15.30 uur, Sociaal Cultureel Centrum De Biechten, € 5.

'Op onze leeftijd gaan we op vakantie niet meer zelf alles regelen!'

Senioren blijven langer actief. Niet alleen in de zomer, maar in het hele jaar reizen ouderen vaker, niet alleen in Nederland maar ook ver daarbuiten. Ouderen kiezen wel voor wat meer comfort op hun vakanties. Liever geen lange autoritten of busreizen meer. De senior reist bij voorkeur met de hogesnelheidstrein, het vliegtuig of met een eigen camper of caravan. Voor het verblijf gaat de voorkeur uit naar een goed hotel, een mooie Bed & Breakfast of een natuurhuisje. Sommige senioren durven het nog aan om een verre reis te maken. Alleenwonende ouderen doen dat soms met een van hun kinderen. Of met vrienden. In dit zomernummer vertellen senioren over hun reiservaringen en hun kijk op het alleen of samen reizen met andere ouderen.

Een busreis door Marokko

Karien van Els (74) reisde in april samen met haar man Hans (79) door Marokko: 'We hebben een prachtige groepsbusreis gemaakt. Na een vlieg-reis trokken we tien dagen door het land, langs enkele steden en door het Atlasgebergte. Toen we nog jong waren, maakten we echte avontuurlijke reizen. Als vrijbuiters trokken we met een rugzak door Indonesië, Sri Lanka en China. Met mijn vriendin heb ik de pelgrimswandelingen naar Santiago de Compostella en naar Rome gelopen. Nu gaan Hans en ik in de winter samen met de auto een paar weken relaxt naar Spanje. Voor Marokko kozen we dit keer voor een groepsreis. Vrijwel alles wordt voor je geregeld: de hotels, het eten en de excursies. Op onze leeftijd moet je dat niet meer zelf ter plekke willen regelen. Een paar jaar geleden hadden we nog de energie om zelf een hele vakantie-reis uit te stippelen. Dat is nu voorbij. Daarom boeken we nu ieder jaar een groepsreis. Vorig jaar bezochten we met een groep Ierland. Dat was ook prachtig. Maar ik moet er niet meer aan denken om daar zelf met een auto links te rijden. Dat heeft toch te maken met onze leeftijd. We zijn helemaal niet krakkemikkig. Eind augustus gaan we zelf weer met ons tweeen met onze auto naar Spanje, op ons gemak. Dat kunnen we nog wel aan.'

Het reizen vindt Karien nog altijd leuk en boeiend: 'We blijven graag ontdekken: andere culturen, landschappen, mooie steden, musea en ander eten. Beiden zijn we er enorm geïnteresseerd in kunst en cultuur. Daarom blijven we reizen. Het nadeel van een groepsreis vinden we wel het volle programma. In tien dagen hebben we een groot deel van Marokko bezocht.

We waren de hele dag op sjouw. Je ziet heel veel, ook onderweg en we stopten op mooie plekken. We hadden bovendien een buitengewoon goede Marokkaanse reis-leider, die uitstekend Nederlands sprak. Hij wist zoveel mooie en boeiende dingen te vertellen!'

'We kozen voor een reis in april, omdat dan de temperaturen in Marokko nog aangenaam zijn. Aan het eind van de reis bezochten we twee dagen Marrakesh. Daar was het 38 graden! Daar hebben we natuurlijk wel ons programma op aangepast. De reisorganisatie en de reis-leider namen ons alle zorgen uit handen; wel zo plezierig! We hebben er erg van genoten, ook al hebben we tijdens deze reis te veel gedaan in een te korte tijd. Je hebt niet meer de tijd om, zoals vroeger, eens een wandeling vanuit het hotel door de buurt te maken. Dat paste niet in het volle programma van deze overigens prachtige reis.'

Vader en zoon in Costa Rica

Ad Hartjes (71) maakte in februari en maart samen met zijn zoon Koen (37) een groepsreis door Costa Rica: 'We doen wat vaker: samen reizen in een bijzonder land. Deze reis kozen we vanwege de route en de excursies. Beiden houden we van de natuur. Mijn vrouw is vroeg overleden, ze is maar 49 geworden. Ik heb een goede band met mijn zoon en mijn dochter en daarom gaan we soms samen op vakantie. Koen is redelijk sportief; we houden allebei van avontuurlijk reizen. Bij voorkeur boeken we een georganiseerde reis. Vaak is dan alles, de accommodaties en de excursies, goed geregeld. Onze keuze is afhankelijk van de reisroute. We kiezen voor reizen met redelijk goede hotelaccommodaties. Vanwege mijn leeftijd is het slapen op matjes en in tenten niet meer zo mijn ding. En natuurlijk kijken we ook secuur naar de kosten van een reis.

We gaan niet naar een resort. We willen iets van het land zien, de mensen, de natuur en de dieren. Costa Rica stond al een tijdje op onze lijstje. Het land richt zich volledig op ecotoerisme. Alles staat er in het teken van de natuur. Het land is nogal arm. De economie drijft op het toerisme en de handel in bananen en ananas. Er zijn prachtige



Karien van Els bij een tussenstop tijdens de busreis door het Marokkaanse Atlasgebergte.

natuurparken, zelfs een op zee. Met enkele tropische eilanden. Er is geen massatoerisme en dat beviel ons prima. Het welslagen van onze reis lag overigens ook aan de kennis en kunde van onze Nederlandse reisleidster. Ze sprak uitstekend Spaans en ze kreeg veel geregeld.

Natuurlijk is het bij groepsreizen altijd maar de vraag wat de samenstelling van de groep is. Onze groep bestond uit twintig mensen. Uit ervaring weet ik dat de meeste reisgenoten prima zijn; meestal zijn er een of twee 'bijzonder'. Maar we laten iedereen in zijn waarde. Een groep van twintig mensen is precies goed. Als een groep groter is dan dat, gaat het vaak wat trager. Niet iedereen is altijd op tijd. Dat kan ook niet, maar bij een grote groep is dat lastiger.'

Ad en Koen vonden hun reis fantastisch. 'Mijn conditie is nog goed; je moet wel goed kunnen lopen en traplopen. Dat lukte nog prima!'

Fietsen met vrienden in Engeland

Met hun verbouwde Mercedes-kampeerbusje en twee fietsen vertrekken Jan van den Elshout (70) en zijn vrouw Caroline (63) deze maand naar Engeland. Ook zij maakten de afgelopen jaren vaak 'groepsreizen', niet door een reisorganisatie samengesteld, maar door een vrienden-groep van fietsers. Jan is vier jaar met pensioen; Caroline nog niet. Hun 'reisgedrag' is grotendeels nog hetzelfde als in de afgelopen decennia: ze fietsen graag met vrienden door Engeland. Jan: 'Dat fietsen in Engeland doe ik al sinds de jaren 70. Eerst alleen, later met Caroline en vaak ook met vrienden uit Engeland. De eerste vriendschappen zijn ontstaan tijdens een lange-afstand-fiets-tocht, waaraan ik in 1991 meedeed. Een tocht van Land's End naar John o' Groats.' Van het uiterste zuidwesten van Cornwall, dwars over het hele Britse eiland, naar het uiterste noordwesten van Schotland. Van 'End to End', zoals de Engelsen zeggen. Die tocht van drie weken, samen met 160 vooral Engelse fietsers, was het begin van vele vriendschappen. In juni ontmoeten we weer verschillende fietsvrienden overzee. Dan maken we een rondtoer met ons busje langs onze vrienden. Natuurlijk gaan we er weer fietsen!'



Zoon Koen en vader Ad Hartjes, rechts, samen op reis in Costa Rica, genieten van kokoswater met een scheutje rum.

Jan is niet alleen een geofende fietser. Zijn passie gaat verder. Hij verzamelt oude fietsen, die hij prachtig opknapt en weer rijvaardig maakt. Op een van de slaapkamers boven staat zijn bijzondere en blinkende collectie van maar liefst twintig oude Nederlandse en Engelse oldtimers-fietsen. 'Voor mijn langere fietstochten rijd ik op mijn Simplex Cycloïde uit 1952. De fiets is één jaar ouder dan ik zelf ben, weegt 25 kilo en heeft drie versnellingen, maar loopt vederlicht. Deze maand gaat deze fiets ook weer mee met ons kampeerbusje, voor onze fietstochten in Engeland.'

Toen dertig jaar geleden hun zoon Thomas werd geboren, besloten Jan en Caroline toch maar eens een auto aan te schaffen. Jan: 'Ik was toen 43. Tot dan had ik nog nooit een auto

gehad. We besloten een oud busje aan te schaffen, dat we hebben verbouwd. Met het kampeerbusje konden we ons zowel met Thomas als met onze fietsen makkelijk verplaatsen. In die tijd werd het al steeds lastiger om onze fietsen mee te nemen in de trein, vooral in Engeland. Daarom de keuze om een klein busje te kopen. Inmiddels hebben we alweer een derde busje, ook weer verbouwd, en geschikt gemaakt om in te slapen en voor het vervoer van onze fietsen. Dat bevalt prima!'

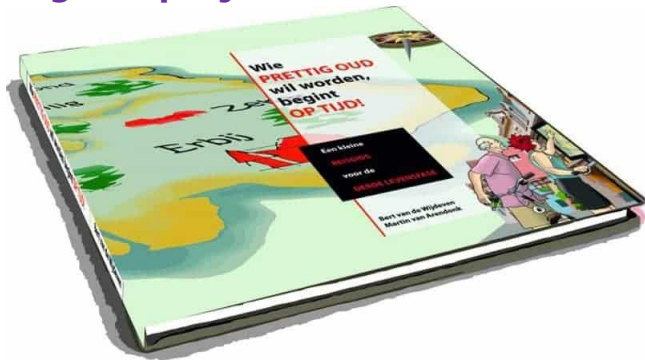
Hoe hun vakantie er uit zal zien, is nog niet helemaal ingevuld. De afspraken met de vrienden uit de fietsgroep zijn al wel gemaakt. Jan en Caroline zijn voorlopig nog gehecht aan hun eigen kampeerbusje en hun eigen fietsen. *Gabbie van der Kroef*



Jan van den Elshout in zijn element tijdens een van zijn fietstochten in Engeland, hier in Northumberland op zijn Simplex uit 1952.

Een kleine reisgids voor de derde levensfase

'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!'



Met pensioen? Een nieuwe levensfase in het verschiet? Wat te doen? Een mooi Spaans gezegde luidt: 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!' Maar waarmee dan te beginnen en wat is op tijd? Daar gaat dit boek over. Veel senioren staan voor de uitdaging om van hun 'derde levensfase' iets moois te maken. Het is tegenwoordig voor velen een levensfase van wel twintig jaar. Zonder het leven van hun eigen ouders na te doen, zullen zij zelf hun nieuwe levensfase inhoud moeten geven. Op zich zelf komt dat goed uit, want senioren willen ook graag zelf de regie houden.

Het boekje 'Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!' is een praktische gids een eerste aanzet om concrete plannen te maken voor een eigen verhaal. Zoals op elke reis naar onbekend gebied, kan een beetje voorbereiding veel ellende voorkomen. Het boek is een korte reisgids voor de periode na het pensioen en voordat je afhankelijk en kwetsbaar wordt. Alle belangrijke aandachtsgebieden die de kwaliteit van leven kunnen bepalen worden belicht. Het boek is laagdrempelig en behapbaar, maar biedt toch een volledig beeld. Het is mooi vormgegeven en daarom ook een mooi cadeau voor iemand die op het punt staat de derde levensfase te betreden.

Bestellingen zijn mogelijk via <https://prettigblijvenleven.nl/boek/> De kosten van het boek zijn € 19,95, exclusief verzendkosten.

Samen sportief in onze stad

'Boules in je buurt' verbindt 's-Hertogenbosch

In 's-Hertogenbosch gaan in juni de boulesballen weer rollen in het kader van het initiatief 'Boules in je Buurt'. Dit programma, ontstaan vanuit het EK Petanque in 2022, heeft als doel om de sociale cohesie in de buurt te versterken door middel van sport en ontmoeting. Boules in je Buurt komt deze zomer naar Boschveld, Muntel-Vliert, Hintham en Deuteren-West.



Dankzij de inzet van enthousiaste vrijwilligers wordt er vier weken lang, op vier verschillende locaties, jeu de boules gespeeld. Het programma van 'Boules in je Buurt' moedigt iedereen aan om deel te nemen, ongeacht ervaring of fysieke fitheid. Voor het jeu de boules-materiaal wordt gezorgd en uiteraard is er tijd voor een praatje bij een kop koffie of thee.

Op zondag 30 juni vindt er tot slot een afsluitende Boulesdag plaats, georganiseerd bij Pétanque Union Bois Le Duc. Op deze middag is nogmaals iedereen welkom; alle deelnemers, maar ook vrienden, familie, buurtbewoners en voorbijgangers. Voor meer informatie en om op de hoogte te blijven van de speeldata en locaties, kun je terecht op www.boulesinjebuurt.nl Inschrijven is niet verplicht, maar wel gewenst.

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 11.00 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

Wordt chauffeur bij de Blauwe Engelen

Al vanaf het Jeroen Boschjaar in 2016 zijn de Blauwe Engelen als vrijwilligers actief in onze stad. Hun motto is simpel en hartverwarmend: gastvrijheid bieden aan toeristen die onze stad komen bezoeken. Ze begeleiden evenementen, zoals de Vestingloop, Jazz in Duketown en de wonderbaarlijke klim van de Sint-Janskathedraal. Ze zorgen ook met twee elektrische hop-on-hop-off-bussen voor gratis transport door de stad. Tijdens de rit door het Bossche centrum vertellen ze prachtige verhalen over de straten en gebouwen waar ze langs komen. Nieuwe chauffeurs voor de bussen zijn welkom! Rijd eens een keertje ter kennismaking met ons mee! Voor meer informatie: Karel Barten, tel. 06-38029071 of mail een naar transport@gastvrij-shertogenbosch.nl

Afzender: de poëziegroep 'Taalplezier & Schrijfzin'

Sinds 2019 is deze poëziegroep een onderdeel van het aanbod van de SAS-activiteiten. De groep, begeleid door Gretha Goettsch, komt bijeen in wijkgebouw 'De Slinger' in de Muntel en bestaat uit acht deelnemers. Sommigen van hen zijn bij de groep vanaf het begin, anderen vanaf najaar 2023. Voor dit nummer van 'De Actieve Senior' kozen we 'bomen' als onderwerp en als dichtvorm de tanka.

Wil je zelf een keer schrijven? Probeer het uit!

Tanka betekent 'het korte gedicht' en komt uit Japan. Het vers bestaat uit vijf regels met een vast aantal lettergrepen per regel. De tanka kent geen rijm of vaste maat. In de eerste drie regels vind je een (natuur)beschrijving of een beleving. In de laatste twee regels volgt gewoonlijk een wending, een verandering van stemming of perspectief. Tanka schrijven is met weinig woorden veel zeggen. We wensen je veel leesplezier. En wil je zelf een keer schrijven? Je bent van harte welkom tijdens de SAS-Zomerschool 55+. Er staan drie schrijfworkshops op het programma.



Foto: Tineke Uyterlinde.

De boom voor mijn huis
laat haar witte bloemen zien
lachend in de zon
op weg naar de zomertijd
dat zal niet lang meer duren

Tineke Uyterlinde

Ik koop een treurwilg
Om tranen in te hangen
Hij is nog wel klein
Mijn verdriet mag niet groter
Dan dit treurig boompje zijn

Helena Frederiks

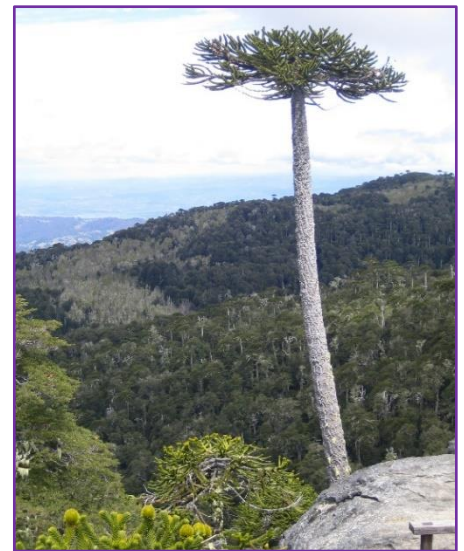


Foto:
Ingrid van Dijk.

Dikke lange stam
met jaarringen in haar buik
vergeleken met
mens een respectabele
oma en wij haar kinderen

Ingrid van Dijk

Mijn man is een boom
Echt een boom van een kerel
Mooie volle kruin
Zijn voeten stevig geaard
Ik klim er dagelijks in

Helena Frederiks

In wezen ben ik
wereld-zuurstof-regelaar
die sappen aanstuurt
naar zijn hogere armen
opdat ieder ademen kan

Gerda Zachariasse

Wortels wijd verspreid
uit stam verheven takken
wuiwend in de wind
ze lijken te roepen
kom, zorg voor ons en zwaai terug

Ingrid van Dijk

Zo wil ik boom zijn
die zijn sappen omhoog dwingt
zomaar laat stromen
in het volste vertrouwen
dat er steeds een zomer komt

Gerda Zachariasse

De gender illusie

Wekelijks ontmoet Jean Delamontagne zijn cursisten in een ontspannen en open sfeer. Regelmatig krijgt hij dan vragen over het werk dat zij onder handen hebben. Zo was er laatst een vraag over een portret: 'Ik vind mijn portret zo vrouwelijk, terwijl ik een man wil weer-geven. Hoe komt dat?'



Maya, een charmante leerlinge van de schildercursus, was helemaal verbaasd, dat haar nieuwste creatie niet helemaal was wat ze beoogde. Ze was van plan een portret van een man te schilderen, maar toen de kleuren vermengden en de gelaatstrekken naar voren kwamen, leek er in plaats van een man een vrouw op het doek te verschijnen.

Verward en enigszins gefrustreerd wendde Maya zich tot Jean voor advies. Met een vriendelijke glimlach legde hij de subtiele nuances uit die mannelijke en vrouwelijke kenmerken onderscheidde: de zachte rondingen van het vrouwelijke versus de wat hoekigere trekken van het mannelijke.

Met dit nieuwe inzicht wierp Maya zich weer op haar schilderij, vastbesloten om haar kennis toe te passen. Ze begon de kaaklijn opnieuw vorm te geven, scherpere hoeken toe te voegen en de wenkbrauw te definiëren met sterkere lijnen. Elke streek van haar penseel was bedoeld om het portret te doordrenken met de essentie van het mannelijke dat ze er oorspronkelijk in had willen aanbrengen.

Naarmate de penseelstreken het schilderij veranderden, kon Maya het gevoel niet van zich afzetten dat er nog steeds iets mis was. Ondanks haar uiterste best om het advies van Jean op te volgen, behield de figuur op het doek nog steeds te veel vrouwelijkheid.

In een moment van frustratie vermengd met nieuwsgierigheid besloot Maya een radicale ingreep te doen door het contrast te verhogen. Ze maakte de lichte partijen lichter en verzwaarde de schaduwen, waardoor de mannelijke hoekigheid er beter uit kwam. En tot haar verbazing veranderde de dubbelzinnige figuur geleidelijk voor haar ogen in... een man.

Was geslachtsverandering maar net zo eenvoudig in het gewone leven.

Tekst en afbeelding: Hans van den Berg

Een nieuwe Facebookpagina voor de SAS en de Zomerschool

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/SASDen-BoschenSASZomerschool55plus/>

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.

Graag jouw mening over een mogelijke SAS-Winterschool...



De SAS-Zomerschool 55+ is iedere zomer een succes! De SAS overweegt daarom om in de periode december 2024 - januari 2025 te starten met een kleine SAS-Winterschool. Dit zou kunnen betekenen dat in die relatief rustige periode zes tot acht (culturele) activiteiten worden aangeboden. Voordat we daarmee aan de slag gaan, willen we peilen of hiervoor belangstelling is en aan welke activiteiten u de voorkeur geeft. Daarom vragen we u om enkele vragen te beantwoorden. Dat kunt u doen via dit formulier:

<https://forms.gle/QnPKhAiZhSm41v4S6>

Alvast onze dank voor uw reacties! Een hartelijke groet van het Bestuur van de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch.

'Jouw invloed op morgen begint vandaag'

Op donderdag 16 mei presenteerden de leden van het eerste Bosch Burgerberaad hun advies over de woonzorgvisie voor ouderen in onze stad. Het Burgerberaad, een 'dwarsdoorsnee' van de Bossche bevolking overhandigde hun 'zwaarwegende' advies aan de leden van de gemeenteraad. Het Burgerberaad heeft maar liefst 34 aanbevelingen opgesteld. De aanbevelingen zijn verwerkt in een eindrapport, dat op 16 mei is aangeboden aan de gemeenteraad en het stadsbestuur.

Burgerberaad is een dwarsdoorsnee

De gemeente organiseerde dit jaar voor het eerst het Bossche burgerberaad. Zo'n 120 inwoners zijn begin dit jaar aan de slag gegaan met een belangrijk vraagstuk: 'Fijn oud worden in onze stad; hoe gaan we daar samen voor zorgen?' De bewoners die meedoen aan het Burgerberaad vormen een 'doorsnee' van de Bossche bevolking. In oktober vorig jaar ontvingen tienduizend willekeurig geselecteerde inwoners boven de 16 jaar een uitnodiging voor het Burgerberaad. Maar liefst 985 inwoners meldden zich aan. De gemeente heeft vervolgens geloot om tot een groep van 120 inwoners te komen. Daarbij is rekening gehouden met een keuze voor inwoners uit verschillende buurten, verschillende leeftijden, culturele achtergrond, opleiding en inkomen.

Werkbezoeken binnen de gemeente

Het Burgerberaad startte in januari en bepaalde zelf wat ze nodig had om tot goede adviezen te komen. Er was hulp van onafhankelijke gespreksbegeleiders en van experts rond welzijn, zorg en wonen. Deelnemers van het beraad gingen bijvoorbeeld ook op werkbezoek bij verschillende afdelingen van de gemeentelijke organisatie om meer inzichten te krijgen in de thema's waarover advies gegeven kon worden. Zo konden de leden van het beraad advies geven rond thema's als dementie, collectief wonen voor senioren, gezondheid, huisvesting, zorg, samenleven, eenzaamheid en mantelzorg.



Presentatie eindadvies burgerberaad

Een greep uit de 34 concrete aanbevelingen van het Burgerberaad.

- Woningruil moet worden vereenvoudigd, minder bureaucratie, goede samenwerking tussen coöperaties, zodat ouderen kleiner kunnen wonen.
- In de zorg, bijvoorbeeld bij dementie, moet betrokkenheid van de case-manager meer 'op maat' zijn, met een totaalbeeld van de omstandigheden en het sociale beeld van alle betrokkenen.
- De gemeente moet meer aandacht besteden aan gemeenschappelijk wonen. Daarvoor is een 'open mind' gesprek nodig met bewoners.
- Gemeenschappelijk wonen moet bij alle nieuwbouw aandacht krijgen.
- De subsidie voor de Seniorenbus moet worden verlengd naar vijf jaar.
- Het busvervoer van de stad naar de dorpen moet worden verbeterd.
- De gemeente mag het zorgen voor elkaar, voor jong en oud, meer onder de aandacht brengen. Dat kan via 'maatschappelijke educatie' voor jongeren en ouderen.
- Bij complexe vraagstukken hebben bewoners te maken met verschillende loketten. Bij dergelijke vraagstukken moet er centrale begeleiding komen die de burger leidt langs de diverse loketten in de gemeente.
- Zorg voor een cultuurverandering binnen de hele gemeentelijke organisatie, zodat de burger en de instellingen centraal komen te staan.
- Zorg voor ontmoeting in de buurten, waar jong en oud samenkomen.

Op 2 juli neemt de raad besluiten over het meerjarenbeleid rond het wonen en de zorg van senioren. Met het advies van het Burgerberaad als leidraad. Voor meer informatie en voor het downloaden van het eindrapport van het Burgerberaad ga je naar: <https://www.s-hertogenbosch.nl/burgerberaad/>



Leden van het Burgerberaad en medewerkers van de gemeente bespreken de vraag 'Fijn oud worden. Hoe gaan we daar samen voor zorgen?'.



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

West-Engelen

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



Bloemschikken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

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 Loostraat 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. Informatie via www.sasdenbosch.nl

Alvast voor het najaar

Taalplezier & Schrijfzin Cursus gedichten

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, woensdag 13.30 tot 16.00 uur. Twaalf bijeenkomsten van 16 oktober tot en met 16 april 2025, zie de datalijst op onze website, € 90,00. Inschrijven via www.sasdenbosch.nl Informatie: Gretha Goettsch, gngoettsch@gmail.com

Dichter op de koffie

Cursus gedichten met presentatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Sociaal Cultureel Centrum De Schans, Troelstradreef 160, donderdag van 13.30 tot 16.00 uur, van 14 november tot en met 20 februari 2025. Tien bijeenkomsten, zie de datalijst op onze website. Inschrijven via www.sasdenbosch.nl Informatie: Gretha Goettsch, gngoettsch@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: 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 Schöffellaan3. 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 Schöffellaan3. 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 Schöffellaan 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 zomer



Engels

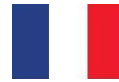
Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord



Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöffellaan 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 en vragen over de SAS kunt u contact zoeken met onze secretaris, via info@sasdenbosch.nl Per cursus treft u 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 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



'Mooi foto's maken en archiveren op jouw smartphone'

In deze workshop gaan we in op de vraag: waar let je op bij het maken van mooie foto's met jouw smartphone? En: welke functies zijn handig te gebruiken met de camera op jouw smartphone? Tenslotte: hoe kun je het beste de foto's opslaan op jouw mobiel en archiveren? Donderdag 13 juni, van 9.30 tot 12.00 uur, Computerhuis Oost, Lucas van Leydenstraat 2, 's-Hertogenbosch. Kosten € 5.

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

SAS-Zomerschool55+



De SAS-Zomerschool55+ biedt in de eerste drie weken van de zomervakantie een groot aantal activiteiten aan senioren in de gemeente 's-Hertogenbosch. Meedoen? Ga naar www.saszomerschool.nl