

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF
SEPTEMBER 2024

Terugblik op meer dan geslaagde
vijftiende editie SAS-Zomerschool55+
'Bring a friend!': neem een vriend(in) mee!
'Het Theelicht' op begraafplaats Orthen:
warm en gastvrij voor jong en oud
'Luisteren als medicijn'
Zomerschool gastheer Huub van Osch

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, Anne-Marie van den Berselaar, Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg, Henriëtte Doensen, Henny van den Bogaard, Hetty Schoor en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl. Kopij graag vóór 15 november naar bovenstaand mailadres. Het decembernummer verschijnt begin december 2024.

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

Onze seniorenactiviteiten zijn leuk, gezellig, leerzaam en zinvol

Het succes van de SAS-Zomerschool55+, met meer deelnemers dan ooit en met heel veel positieve reacties, komt niet zo maar uit de lucht vallen. De organisatoren, verenigd in een kernteam, hebben samen met docenten, workshopbegeleiders en enthousiaste gastvrouwen en -heren gezorgd voor een prachtig, divers en meer dan geslaagd aanbod. In totaal drie weken vol workshops, sportieve activiteiten, lezingen en nog veel meer. Complimenten en waardering voor iedereen, die haar of zijn bijdrage leverde aan dit resultaat.

Nu kijken we weer vooruit. Vanaf september organiseert de SAS weer haar najaarsaanbod. Ook dat is niet vanzelfsprekend. Onze cursussen en activiteiten zijn mogelijk dankzij de vrijwillige inzet van de organisatoren in de wijken, de docenten en onze SAS-bestuursleden. Plus ons secretariaat, de redactie van dit blad en onze website. Net als rond de Zomerschool werken we binnen de SAS tot de volgende zomer samen om onze activiteiten weer tot een succes te maken. Geen must, maar met plezier.

Steeds weer blijkt dat we voorzien in een behoefte. Natuurlijk kunnen wij de eenzaamheid van sommige ouderen niet oplossen. Voor veel mensen van mijn leeftijd blijkt het lastig om nieuwe mensen te leren kennen en vrienden te vinden. De SAS biedt in alle jaargetijden een paar uur in de week de mogelijkheid om andere ouderen of senioren te ontmoeten. Bij ons kun je samen wat leuks doen. Of dat nu biljarten is, koersbal of speksteen bewerken. Je kunt bij ons iets leren, bijvoorbeeld Engels, Frans of Spaans. Of je kunt je ontspannen tijdens een meditatie of een yogales. Waarbij je ook nog nieuwe mensen leert kennen.

Onze deelnemers zijn bijna altijd enthousiast. Niet alleen vanwege ons aanbod. Maar ook omdat ze anderen ontmoeten en samen iets doen. Bovendien kun je eens een ander bellen of aanspreken als er zorgen zijn. De deelnemers vormen gaandeweg een cursus een groep, waarbij er aandacht is voor elkaar bij lief en leed, bij een verjaardag, maar ook bij een ziekte of ongeval. Dat is de extra kracht van de SAS: senioren zorgen ook zelf een beetje voor elkaar.

Komende winter, in januari en februari 2025, organiseren we voor het eerst een SAS-Winterschool55+. Met een compact programma, dat nog in de steigers staat. Opvallend is dat we vrij snel een groep organisatoren konden vinden. Ook enkele docenten, workshopbegeleiders en gastvrouwen en -heren hebben zich al aangemeld. Het lukt ons vast en zeker een mooi programma te maken.



Intussen zijn er nog altijd nieuwe deelnemers welkom bij onze najaarscursussen. Daarom vind je in dit nummer van ons kwartaalblad een flyer met als titel 'Bring a friend!': een oproep om eens een vriend(in), familielid of buurtgenoot mee te nemen naar een van onze activiteiten. Omdat het zo leuk, gezellig, leerzaam en zinvol is!

Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren

Bij de voorpagina

De SAS-Zomerschool55+ organiseerde in juli meerdere nieuwe activiteiten, waaronder een bezoek aan de Halley Sterrenwacht in Vinkel. 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 vijftiende editie van de SAS-Zomerschool55+ in juli. Voorts interviews met een van de gastheren van onze Zomerschool en met twee senioren uit onze stad over hun inzet als (maatschappelijk) vrijwilliger. Bovendien in deze editie een herfstpuzzel en ons activiteitenoverzicht.



BRING A FRIEND!





BRING A FRIEND!

Breng een vriend(in), familielid of buurtgenoot mee...

Heb je in deze zomer eens een bekende meegenomen naar de SAS-Zomerschool55+? Je houdt het plezier van onze activiteiten toch niet voor jezelf? Heel goed! Hoe meer deelnemers, hoe meer ontmoeting en hoe meer plezier samen!

Jouw vriend(in), kennis, familielid of een van jouw burens is natuurlijk ook welkom bij een van onze SAS-activiteiten in het najaar. En vanzelfsprekend ook bij de nieuwe SAS-Winterschool55+, die we de komende winter voor het eerst gaan organiseren.

Kost het toch wat moeite om een bekende of een van jouw burens uit te nodigen om mee te doen aan onze activiteiten? Wat helpt iemand, een vriend(in), familielid of buurtgenoot, over de drempel om mee te doen aan een van onze cursussen of bijeenkomsten? Is onze prijs een drempel? Of is de SAS niet bekend bij jouw kennis? Vindt jouw gesprekspartner zich nog te jong voor onze activiteiten? Vraag het eens; wie weet lukt het toch om iemand mee te brengen om kennis te maken met onze activiteiten. Dat zou mooi zijn!



Kortom: de SAS nodigt iedereen uit om mee te doen!
Dat kan in meerdere wijken in onze stad.
Meer weten over ons activiteiten aanbod?
Kijk op www.sasdenbosch.nl

Of volg ons op onze Facebookpagina. Daar vind je actuele informatie over de SAS! Scan de QR-code en je komt vanzelf op onze Facebook-pagina.



Jouw vriend(in), kennis of buurtgenoot is van harte welkom bij de SAS: als deelnemer en natuurlijk ook als vrijwilliger!

Op weg naar de SAS-Winterschool55+

In augustus nam het bestuur van de SAS het besluit om na het succes van de SAS-Zomerschool55+ in de maanden januari en februari 2025 voorzichtig ook een SAS-Winterschool55+ te gaan organiseren. Een programma is op dit moment vanzelfsprekend nog niet bekend. De gedachten gaan uit naar tenminste vijf en maximaal tien bijzondere 'winterse' activiteiten als proefproject voor een heuse Winterschool. Inmiddels is er een klein team gevormd van enkele initiatiefnemers, die samen een programma voor de Winterschool gaan ontwikkelen.



Vrijwilligers, gastvrouwen en -heren, zelfs enkele docenten zijn er ook al. Weliswaar nog mondjesmaat, maar het begin is er. De vrijwilligers hebben zich deels aangemeld bij onze SAS-secretaris, via een online enquête over de Winterschool, deze zomer via onze SAS-Facebookpagina. Uit de reacties op die enquête blijkt volgens het bestuur dat er voldoende animo is om een proef met een Winterschool te organiseren. Vanzelfsprekend is er met enkele leden van het kernteam van de SAS-Zomerschool55+ gesproken over hun tips, lessen en ervaringen bij het organiseren van hun zomerse programma. Die wijze lessen wil het team van de Winterschool ook benutten.

In de volgende editie van 'De Actieve Senior', het decembernummer, volgt meer informatie over de proef met de SAS-Winterschool 55+

Gezocht: een webmaster (M/V) voor onze SAS-website

Voor het beheer van de website van de SAS zoeken wij spoedig een nieuwe webmaster. Haar of zijn taak is het beheer van de teksten en de vormgeving van onze webpagina www.sasdenbosch.nl

Een leuke en belangrijke taak, die je thuis van achter jouw eigen computer kunt verrichten op door jou zelf gekozen tijden.

Je onderhoudt contact met de secretaris van onze stichting en met de coördinatoren van de SAS-activiteiten op onze verschillende locaties in de wijken van Den Bosch. Zodat de cursusgegevens van onze SAS-activiteiten telkens up to date zijn voor onze (aspirant-) deelnemers.

De omvang van de taak van de webmaster is beperkt; wel is dit vrijwilligerswerk dat met enige regelmaat verricht wordt.

Heb je interesse? Neem dan contact op met Ton Verhaeg, secretaris van de SAS, via info@sasdenbosch.nl

Bij voorbaat dank voor jouw reactie.

Jos van Beek 1952-2024



Jos van Beek was ruim tien jaar een actieve vrijwilliger binnen de SAS. Hij was de secretaris van onze afdeling De Muntel, De Vliert, Binnenstad, Noord. Hij zorgde voor de uitnodigingen voor de cursussen en bijeenkomsten, voor de verslagen en de overzichten van deelnemers. Ook organiseerde hij de jaarlijkse bedankmiddag voor onze vrijwilligers. Telkens enthousiast, ondanks zijn gevecht tegen zijn ziekte.

Jos was ook een actief muzikant. Hij speelde vroeger in een band. Met optredens in het binnen- en buitenland. De laatste jaren was hij blij met zijn aangeschafte auto, die hem overal heen bracht. Niet alleen naar het ziekenhuis in Nijmegen. Maar ook naar zijn wekelijkse bezoek op vrijdagmorgen op de koffie bij het speksteen bewerken in 'De Slinger'. Het mooiste wat hij nog mee mocht maken, was de geboorte van zijn kleinkind. Van haar heeft hij nog erg genoten.

Op 19 juli is Jos overleden. Wij wensen zijn twee kinderen en hun partners, zijn kleindochter en zijn familie heel veel sterkte met dit verlies.

*Henny van de Bogaard en Leo Vaessen,
namens het bestuur van
de Stichting Actieve Senioren*

Terugblik op de SAS-Zomerschool 55+ in woord en beeld



Onze vrijwilligers

Vanaf januari kwam gemiddeld een keer per maand het kernteam van acht personen bij elkaar om af te stemmen en zaken vast te leggen. We konden gedurende de gehele uitvoering van de SAS-Zomerschool gebruik maken van een hele enthousiaste groep van 25 gastvrouwen en gastheren. Met hen zijn we drie keer bijeen geweest om zaken voor te bereiden, elkaar beter te leren kennen en natuurlijk te evalueren. Tijdens de uitvoering konden we een beroep doen op maar liefst 79 vrijwillige 'gastdocenten!'

Website en digitalisering

We kregen complimenten over de goed gevulde website en heel veel deelnemers konden digitaal inschrijven. Toch waren er nog ruim tachtig deelnemers die handmatig kwamen inschrijven en uiteindelijk blijkt 4% echt geen e-mailadres te hebben. Bij het inschrijven in sociaal cultureel centrum 'De Biechten' kon je wel gewoon pinnen! De eerste week kon je je slechts aanmelden voor vijf activiteiten. Dat pakte goed uit: daardoor waren activiteiten minder snel vol.



De Zomerschool? 'Elke dag blije gezichten!'

Onze rapportcijfers

Gemiddeld geven de bezoekers onze activiteiten een 8,4 als waardering. De beweegactiviteiten en overige activiteiten scoren het hoogst en krijgen een 8,6. Er zijn vijftien activiteiten die een 9,0 of hoger scoorden. Het hoogst scoorde 'Suppen bij avondlicht': een 9,5. Een 9,3 kregen het Discodansen, het beschilderen van oesterschelpen, de excursie naar de Bomentuin en het bezoek aan het stadhuis onder leiding van Jan de Wit. We zijn dik tevreden met dit rapport!



Activiteiten en deelnemers

Maar liefst 745 unieke deelnemers (vorig jaar 687) hebben aan 130 activiteiten deelgenomen, waaronder ruim 100 verschillende. Gemiddeld heeft elke deelnemer aan 2,9 activiteiten deelgenomen. Natuurlijk waren er deelnemers met maar één activiteit, zoals 27 deelnemers aan de dagtocht, maar er waren ook twee heren en drie dames die tussen de tien en zeventien activiteiten in de drie weken hebben bezocht! Sommige deelnemers boekten per dag en keken gewoon waar nog plaats was.



Terugblik op de SAS-Zomerschool 55+ in woord en beeld



Het weer

Tja, ondanks alle temperatuurstijgingen en de hittegolven of regenbuien van de afgelopen jaren tijdens de Zomerschool, hadden we dit jaar vooral te maken met ouderwetse zomerdagen van zo'n 23 tot 25 graden Celsius en gelukkig weinig regen! Dat betekende dat we zes keer op de fiets naar een activiteit konden en dat we alle excursies ook hebben kunnen uitvoeren. Nou ja, het bezoek aan de Sint-Catharinakerk ging niet door, omdat de pastor ziek was.

Opvallend

DTV Nieuws Den Bosch is op bezoek geweest en heeft opnamen gemaakt van een Zomerschoolactiviteit en diverse mensen geïnterviewd. Een compliment aan de deelnemers: er zijn bijna geen 'no shows' geweest: jullie hebben keurig afgemeld als je niet kon en daarvoor konden we veel wachtlijstmensen blij maken!



Enquêtes en nieuwe ideeën

Het was een heerlijke Zomerschool-periode en dat vonden de deelnemers ook. Op de enquêtes lasen we bijvoorbeeld 'voelt als een zonnestraal' en 'dit zijn voor mij dagen met een gouden randje'. We kregen ook complimenten: 'Wat een vriendelijke gastheren en gastvrouwen hebben jullie!' Dat de keuze uit activiteiten 'reuze was' is mede dankzij jullie: we vonden op de enquêtes al ruim tachtig nieuwe ideeën voor 2025. Dat gaat dus zeker goed komen! Tot volgend jaar.

Veel variatie

Opvallend was dit jaar dat we veel complimenten kregen over de enorme diversiteit van ons aanbod. Dat moet natuurlijk ook wel als we deelnemers van 55 jaar en van 95 jaar tevreden willen houden!

Maar ook als we tegemoet willen komen aan mensen die vooral creatief bezig willen zijn (en dan wel graag met iets nieuws), die eigenlijk alleen maar willen bewegen of op stap willen, die heel blij worden van een interessante lezing of een bezoek aan een natuurlijke attractie, zoals de pluktuin of het bomenpark.



Herfst woordzoeker

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

Streep de onderstaande woorden hierboven door. De letters die je over houdt, vormen een zin:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

appelbol

aster

beukenootjes

binnenshuis

breien

bui

dennenappel

eekhoorn

eenzaam

egel

eikel

guur

hazelnoot

herfstbladeren

herfstkleuren

herfsttafel

huispak

jus

kaarsje

kastanjemeel

kippesoep

luwte

mist

oker

oktober

pompoensoep

paraplu

ritsen

slakkenhuis

spinnenweb

spruitjesgeur

stampot

storm

tarwebol

thee

warmen

wind

'Ik ben een uitgekookte kok...'

Zijn bloemenkrans, hét herkenningsteken van de twintig gastvrouwen en -heren van de SAS-Zomerschool55+, heeft hij weer moeten inleveren. Huub van Osch kijkt met veel plezier terug op de negen activiteiten, waarbij hij voor de eerste keer gastheer mocht zijn. 'Ik heb genoten van de uitstapjes, van de deelnemers tot en met het koffiegedrinken, soms noodgedwongen vanuit de kofferbak van mijn auto.'

'Het was echt superleuk!'

Elly Glastra, lid van het Kernteam van de SAS-Zomerschool55+, vertelde Huub een paar jaar geleden over de Zomerschool. 'We zingen samen in het Gemengd Koor 's-Hertogenbosch. Elly tipte mij een paar jaar geleden om eens mee te doen aan de Zomerschool. Met veel plezier heb ik inmiddels aan veel activiteiten van de Zomerschool meegedaan.

Dit voorjaar vroeg Elly mij naar mijn interesse om als actieve vrijwilliger mee te doen. 'We komen gastheren tekort; iets voor jou?', was haar vraag. Een lang verhaal kort: dit jaar ben ik voor de eerste keer gastheer geweest bij de Zomerschool. Ik vond het zó leuk! Het was super leuk! Het enthousiasme van de deelnemers is bijna bij iedere activiteit hartverwarmend. Ik mocht dit jaar bij negen activiteiten de gastheer zijn. Vaak samen met een gastvrouw.'

Van de Moerputten tot de Sint-Jan

'Bij een bijeenkomst voor de gastvrouwen en -heren een paar weken vóór de Zomerschool kon ieder van ons haar of zijn voorkeur aangeven. Op basis van die interesses heeft het Kernteam de gastvrouwen en -heren ingedeeld voor het verwelkomen van de deelnemers, zo veel mogelijk rekening houdend met onze wensen.'

Huub somt 'zijn' activiteiten moeiteloos op. Van een rondwandeling door de buurt 't Zand, een rondleiding in het Provinciehuis, wandelingen vanaf de Parade en door natuurgebied de Moerputten, een bezoek achter de coulissen van de Sint-Jan, een bezoek aan Hotel Central en niet vergeten het suppen op het Engelermeer: 'Dat suppen was zo gaaf. We hadden zestien

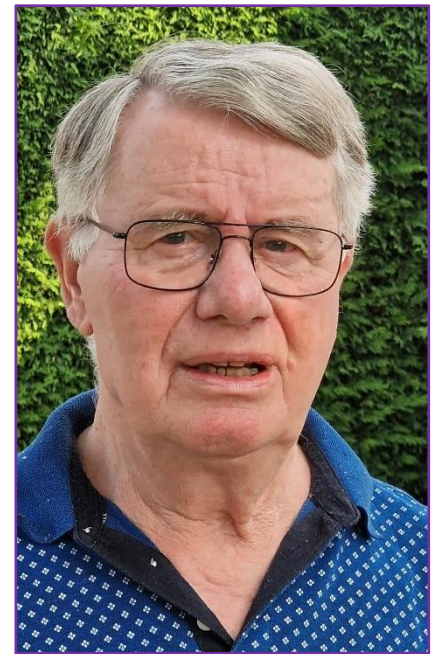
deelnemers en die hebben genoten. Wat mij telkens opviel, was dat er vooral vrouwen meedoen aan de Zomerschool. Waarom weet ik niet.'

Gemengd koor 's-Hertogenbosch

Tot zijn zestigste was Huub kok in de keuken van een grote zorginstelling in Rosmalen: 'Ik ben nu een uitgekookte kok. Natuurlijk kook ik nog voor mijzelf, maar zelfs niet meer voor groepen of voor familie. Dat is geweest...' Huub deed en doet bijzondere vrijwilligerstaken. Hij was jarenlang secretaris van de koksvereniging, een activiteitenvereniging voor koks van keukens in grote zorginstellingen en ziekenhuizen. 'We ontmoetten elkaar regelmatig voor workshops en werkbezoeken. Vanwege gebrek aan belangstelling is de vereniging drie jaar geleden gestopt. Door de coronapandemie verdween de laatste animo.

Nu ben ik secretaris van het Gemengd Koor 's-Hertogenbosch. Ik ben al lid van dat koor vanaf 1974. Ik zing er als tenor. Toen ik begon met zingen hadden we nog 150 leden. Nu nog 51. Je ziet het overall: de belangstelling voor het zingen in koren loopt helaas terug. Daardoor is de gemiddelde leeftijd van de koorleden nu tussen de 75 en 80 jaar. Desondanks zingen we iedere week met plezier, ruim twee uur lang op dinsdagavond in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvelpassage in De Kruiskamp.

In oktober mogen we zingen bij de



tachtigjarige herdenking van de bevrijding van 's-Hertogenbosch. Samen met de Politieharmonie Oost-Brabant en met het kinderkoor 'Fermaatjes' treden we dan op het Jheronimus Bosch Art Center.'

Winterschool

Na het plezier van de Zomerschool heeft Huub zich nu al aangemeld als gastheer voor de SAS-Winterschool55+, die begin 2025 gepland is: 'Ik weet nog niets van het programma. Maar het gastheer zijn bij de Zomerschool is mij zo goed bevallen, dat ik mij graag ook voor de Winterschool wil gaan inzetten. Want de excursies, waaraan ik meedeed in de Zomerschool vond ik allemaal prachtig. Vooral het bezoek aan Hotel Central. Het bezoek aan de grote keuken in dat hotel was voor mij als uitgekookte kok écht smullen!'

Gabbie van der Kroef



Huub van Osch (midden met bloemenkrans) was tijdens de voorbije Zomerschool onder meer gastheer bij de wandeling door de Moerputten.

'Het theelicht' op begraafplaats Orthen: warm en gastvrij voor jong en oud

De vrijwilligers van 'Het Theelicht' mochten vorig jaar ruim drieduizend gasten verwelkomen. Allemaal mensen die na een bezoekje aan het graf van een dierbare of na een wandeling over de begraafplaats in Orthen even rustig willen zitten met een kop koffie of thee of een praatje willen maken met een van de gastvrouwen. Je vindt er een leestafel en ook een kastje met boeken over rouwen voor volwassenen en kinderen. Als je het sfeervolle gebouwtje binnenstapt, is het bijna onvoorstelbaar dat 'Het Theelicht' gedurende honderd jaar, tot 1972, een mortuarium was.

Van bouwval tot theehuis

Yvonne Dijkstra en Marjella Kempens, vaste bezoekers van de begraafplaats, zagen hun plan om het vervallen pand uit 1872 om te toveren tot theehuis beloond met het 'Beste Vrijwilligersidee'. Ze kregen daarvoor een prijs, 5000 euro, van de gemeente 's-Hertogenbosch. De Stichting Solamen, die verantwoordelijk is voor het beheer van de begraafplaats, verdubbelde het bedrag. Dat alles was natuurlijk niet voldoende voor een complete opknappbeurt en de inrichting tot een theehuis. Maar het initiatief kreeg veel bijval; mensen en bedrijven boden geld, hulp of spullen aan. Zo beschilderde kunstenaar Hanneke Gommers de binnenmuren en laat bloemist Monique de Kleijn elke week verse bloemen bezorgen in het theehuis, dat in 2017 openging.

'Een plekje in mijn hart'

Hanny Roodnat, voorzitter van Stichting 'Het Theelicht': 'Ik begon als gastvrouw, maar door rugproblemen kon dat niet meer. Toen ik werd gevraagd als voorzitter moest ik daar wel even over nadenken. Maar ja, in al die jaren ervoor heb ik van alles gedaan, veel ervaring in bestuurswerk en ook de coördinatie van stadsgidsen. Het voorzitterschap kwam op mijn pad in 2020. Orthen is mijn jeugd. We speelden hier op de begraafplaats. We zochten beukennotjes en we zagen prachtige begrafenis. Ja, dit theehuis heeft een plekje in mijn hart.'



Hanny Roodnat voor de ingang van 'Het Theelicht'.

Dankzij vrijwilligers vijf dagen per week geopend

Een team van vierentwintig gastvrouwen zorgt ervoor dat 'Het Theelicht' vijf dagen per week open is voor bezoekers van de begraafplaats. De vrijwilligers werken in groepjes van twee en verdelen hun diensten. Naast koffie en thee schenken ze aandacht en houden ze 'Het Theelicht' schoon. Hanny: 'Vrijwilligers zijn onze kracht. Onze waardering laten we regelmatig blijken met iets gezelligs. Nieuwe gastvrouwen en ook gastheren zijn van harte welkom.'



De 'Gouden tip' van Hanny Roodnat

Hanny geeft een gouden tip: boek een rondleiding op de Begraafplaats Orthen van de Kring Vrienden van 's-Hertogenbosch. Je wandelt in een groep met een gids langs bijzondere graven en neemt een kijkje in de kapel en in de crypte van de bisschoppen. Daarna ben je natuurlijk welkom in 'Het Theelicht'. Voor informatie kijk je op <https://dagjedenbosch.com/activities/begraafplaats-orthen/>

'Het Theelicht' op gewone en bijzondere dagen

'Het Theelicht' is open op woensdag en donderdag van 13.00 tot 16.00 uur en op vrijdag, zaterdag en zondag van 10.30 tot 16.00 uur. Op bijzondere dagen ben je ook welkom, zoals in deze herfst tijdens de Open Monumentendag of later in het jaar op 'Zielen in gedachten' en Wereldlichtjesdag. Wil je meer weten? Kom langs of kijk op www.theelichtorthen.nl

Gretha Goettsch

Joop Castelijm over het vrijwilligerswerk binnen het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch

'Luisteren naar elkaar is zo belangrijk!'

'Vrijwilligerswerk moet leuk zijn', vindt Joop Castelijm. 'Ik ben al vijftig jaar vrijwilliger. Nu als oudere vrijwilliger voor het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch en Regio. Toen ik twintig jaar was, ben ik begonnen als vrijwilliger bij een vakbond. Daar was ik een paar jaar actief. In Waalwijk kwam ik daarna bij een patiëntenvereniging voor COPD en Astma terecht. Deze groep was er vooral voor mensen in Waalwijk en omgeving. Eigenlijk was ik destijds al op zoek naar een lotgenotengroep in Den Bosch. Een dergelijke groep was er toen nog niet. Gelukkig kwam die er wel. Het Steunpunt Zelfhulp in onze stad was in oprichting en bood mij de gelegenheid om er lotgenoten te ontmoeten. De COPD-astma groep was een van de eerste zelfhulpgroepen in onze stad. Van destijds nog twee patiëntengroepen heb ik het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch zien uitgroeien naar ruim veertig groepen. Dagelijks, wekelijks, twee wekelijks of eens per maand komen de groepen bij elkaar om hun ervaringen te delen en elkaar tot steun te zijn.'

Groepsdynamiek

Een zelfhulpgroep biedt je de mogelijkheid om te praten over wat je overkomt en meemaakt om er steun en troost in te vinden. Dat is zinvol voor zowel jongere als oudere patiënten. Joop: 'In alle jaren dat ik groepsbegeleider ben, is mij opgevallen dat luisteren zo belangrijk is. Je ziet mensen ongelukkig bij ons binnenkomen; ze durven nog niet veel te zeggen en zitten nog diep in verdriet en emotie. Na verloop van tijd zie je ze opknappen, zie je ze zichzelf herpakken en durven ze hun verhaal en emoties te delen.'

'Er ontstaat een groepsdynamiek, die het veilig maakt om jezelf kwetsbaar op te durven stellen.'

De verkeerde vraag

'Luisteren is zo belangrijk', zegt Joop nog maar eens. 'Als mensen hun verdriet en andere emoties niet kunnen delen, maakt het ze ziek.'

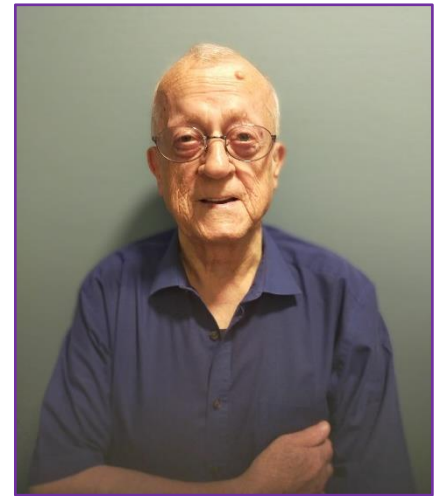
Een van de ervaringen uit de groep van COPD'ers staat hem nog in het geheugen gegrift: 'Een van de deelnemers maakte vanwege haar COPD gebruik van zuurstof, dag en nacht. Maar toch werd er aan haar in haar omgeving geregeld gevraagd 'Hoe is het?' Die verkeerde vraag riep bij haar veel weerstand op. Ze vond dat als je permanent extra zuurstof gebruikt, een hulpverlener toch wel vanzelfsprekend kan zien, dat het niet goed met je gaat. De vrouw was blij met ons Steunpunt Zelfhulp, omdat zij niet hoefde te zeggen of het wel of niet goed ging met haar...'

Betrokkenheid

Zorgzaamheid is zijn drijfveer: 'Op dinsdagochtend doe ik klusjes voor het steunpunt, zoals bij de Sligro koffie halen, zodat alle groepen altijd koffie en thee hebben. En op woensdagavond ben ik gastheer en het aanspreekpunt voor de bezoekers en nieuwkomers. Mijn betrokkenheid is na achttien jaar nog steeds groot.'

Adviseur

'Mijn gezondheid dwong mij om het wat kalmer aan te gaan doen. Ik heb mijn bestuurlijke taken als secretaris voor het steunpunt daarom neergelegd. Ik ben nu adviseur op vrijwillige basis voor het bestuur van het Steunpunt Zelfhulp.'



Senior vrijwilliger Joop Castelijm biedt al jaren een luisterend oor als vrijwilliger voor het Steunpunt Zelfhulp 's-Hertogenbosch.

'Dat mensen opknappen, daar doe ik het allemaal voor. Luisteren als medicijn. En dat mensen er van opknappen geeft mij de energie om door te gaan en de bevestiging dat ik het goed doe. Vrijwilligerswerk moet ook leuk blijven!'

Vorig jaar ontving Joop voor zijn bijdrage aan de maatschappij een koninklijk lintje.

Meer weten?

Voor degene die geïnteresseerd is in het Steunpunt Zelfhulp, kijk op www.zelfhulpdenbosch.nl

Heb je vragen over het Steunpunt Zelfhulp? Bellen met het secretariaat kan via tel. 073-6237263.

Henriëtte Doensen

Science Fiction

Wat vind je van een pubquiz, opa?’

Mijn kleinzoon stelde die vraag in verband met het vieren van mijn verjaardag.

‘Ik weet eigenlijk niet wat dat inhoudt’, zei ik.

‘Nou dan vraag ik aan een van de aanwezigen op jouw feestje iets over jou om te testen of ze jou wel kennen, bijvoorbeeld wat jouw favoriete kleur is, of waar je bent geboren’, antwoordde hij.

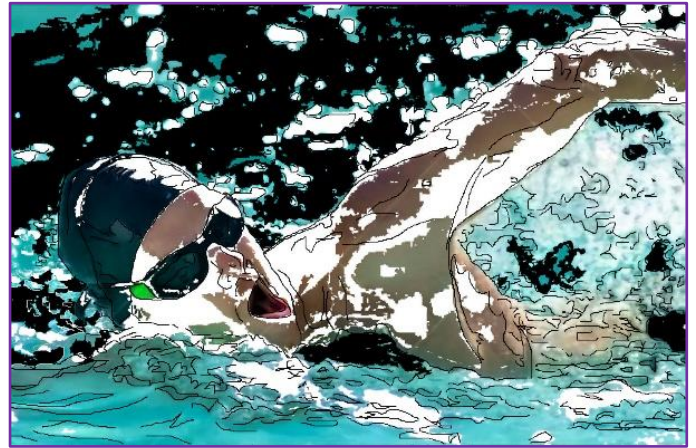
‘Weet jij dat dan allemaal over mij?’, zei ik.

‘Nee opa, maar dat vraag ik van tevoren natuurlijk aan jou’.

‘Oh werkt dat zo, spannend’.

Natuurlijk gaat deze conversatie allemaal via het mobiel-tje, want de jeugd doet alles met een smartphone. En wij senioren moeten dat allemaal maar begrijpen. In de huidige tijd zijn er heel veel zaken vanzelfsprekend, die in onze jeugd ondenkbaar waren, Science fiction zouden we toen zeggen.

Zo heeft een kennis van mij in korte tijd een aantal tias gehad, waardoor zijn zichtvermogen bijna volledig verdween. Hij was nog net niet blind. We hebben het hier over een man die zijn hele leven altijd zeer actief was, veel sportte en elke uitdaging aanging. Een deel van zijn leven was hij badmeester en leerde kinderen zwemmen.



Hij genoot er van om zijn kleinkinderen uit te dagen met avontuurlijk opdrachten. Maar sinds zijn slechtziendheid kan hij dat niet meer. Hij heeft moeite om dat te accepteren, want hij heeft heel zijn leven al zelfstandig problemen opgelost met een grenzeloos optimisme. Nu is dat optimisme tanende en om dat toch weer terug te winnen, wil hij steeds uit proberen wat hij nog kan, vaak met de teleurstelling, dat het hem niet meer lukt. Opgeven is voor hem geen optie. Laatst was hij met zijn slechte zicht gaan fietsen en had bijna een ongeluk gemaakt omdat hij een auto niet had gezien. Nu heeft hij een bordje gemaakt met SZ er op (slechtziend). Of zo'n oplossing werkt, betwijfel ik. Zo zoeken senioren naar oplossingen voor hun problemen. Mijn kleinzoon zei het eenvoudiger: ‘Als je het niet probeert en achter de geraniums gaat zitten, ben je eigenlijk al dood.’

Tekst en afbeelding: Hans van den Berg

Vervolg Bosch Burgerberaad

Iedereen is donderdagmiddag 17 oktober welkom bij de vervolgbijeenkomst van het Burgerberaad over ‘Fijn ouder worden in onze stad’. De gemeente organiseert van 16.00 tot 20.00 uur in congrescentrum 1931, Oude Engelenweg 1, een dialoog met Bossche burgers over de resultaten en de vervolgstappen van het Burgerberaad.

De gemeenteraad heeft in juli een motie aangenomen om de 34 aanbevelingen van het Burgerberaad over te nemen. De raad vraagt het College van B&W om de aanbevelingen om te zetten in concreet beleid voor wonen en zorg voor ouderen. Op 17 oktober zullen wethouder Pieter Paul Slikker en projectleiders van de gemeente met, wie dat wil, verder aan de slag gaan met de aanbevelingen van het Burgerberaad. Aanmelding is mogelijk in de loop van september. Kijk daarvoor op de sociale media van de gemeente of op onze SAS-Facebookpagina.

Opfriscursus' Fiets en Verkeer' voor Bossche Senioren

Veilig Verkeer Nederland organiseert binnenkort in september in Den Bosch een opfriscursus voor oudere fietsers. Alle 50-plussers die graag fietsen en met elkaar ervaringen, leuke routes en tips willen uitwisselen, zijn van harte welkom. Helemaal gratis en ook nog eens super gezellig. De opfriscursussen staan onder leiding van deskundige begeleiders. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder meer: slim omgaan met drukke fietspaden, kwetsbaarheid in het verkeer, de conditie van jouw lichaam en veilig fietsen.

Onder het genot van een kopje koffie of thee met kleine traktatie leer je met behulp van filmpjes, foto's en stellingen meer over veilig fietsen. Na een goed verzorgde lunch krijg je (indien gewenst) een gratis fietsspiegel geïnstalleerd door een lokale fietsenhandelaar. De cursus eindigt met een parcours, waarbij je praktische tips krijgt aangereikt. De opfriscursussen in Den Bosch worden georganiseerd op dinsdag 3 september, vrijdag 13 september en dinsdag 24 september, telkens van 10.00 tot 15.00 uur.

Aanmelden

Heb je interesse in een van deze opfriscursussen? Meld je dan aan via www.vvn.nl/opfriscursusdenbosch. Dit kan tot uiterlijk een week voor aanvang van de cursus. Of stuur een mail naar steunpuntzuid@vvn.nl o.v.v. ‘VVN Opfriscursus Fiets Den Bosch + de datum. Vermeld in de mail je adresgegevens, telefoonnummer en de plaats en datum van de cursus waaraan je deel wilt nemen. Leuk als je meedoet!

'Taalplezier & Schrijfzin': korte verhalen

In het voorjaar kwamen in wijkgebouw 'De Slinger' in de Muntel acht mensen bijeen met schrijfdocent Gretha Goettsch voor de minicursus korte verhalen. Daarbij kun je denken aan een anekdote, een column en een x/y met dialoog. Verhalen hadden we genoeg in ons hoofd, maar om ze kort op papier te zetten, dat was echt een uitdaging. Zeg maar gerust: topsport! Een verhaal van circa 100 tot 250 woorden vraagt doorzettingsvermogen en lenigheid van de schrijver om de essentie te vatten.

Ook al is het inmiddels alweer september en al is de sportzomer voorbij: ga lekker zitten, lees en geniet van deze verhalende snelle sprintjes.

Bommelding

Het is Herfstvakantie en ze gaan naar Parijs! Spannend voor de jongens; naar de Eiffeltoren en nog veel meer!

Maar ook spannend voor mij, is het daar nu echt veilig? Er komen enthousiaste reacties.

Dan gaan ze naar het Paleis van Versailles, naar het museum, de tuin.

M'n telefoon gaat, FaceTime van mijn zoon, hij zegt: 'We waren bijna aan het einde van de rondgang toen we het gebouw moesten verlaten'.

Vervolgens neemt mijn kleinzoon van 9 jaar het gesprek over: 'Ja, oma, we moesten eruit, er was een bommelding, maar dat geloof ik niet hoor!'

Diny Fiscalini

X en Y

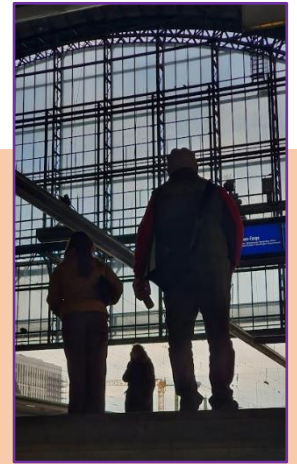
'In ieder geval moet een van ons tweeën er bij zijn, of ze nu slaagt of zakt. Misschien kan ik gaan en dat jij probeert vrij te krijgen om thuis te zijn als de kinderen uit school komen.'

Rita, de oudste dochter van Jan en Annet doet eindexamen mulo in Den Haag, het is 1960. Het gezin van zeven kinderen verhuisde in maart van dit jaar naar Den Bosch. Omdat in het examenjaar verhuizen geen goed idee is, logeert Rita bij een tante om haar middelbare school af te kunnen maken. Zo wordt het afgesproken, Annet zal met de trein naar de diploma-uitreiking gaan. Ze verheugt zich er enorm op. Niet alleen omdat ze dit voor haar oudste dochter kan doen, maar vooral voor zichzelf. Even weg van het gezin en van deze man, haar man. Ze is er inmiddels achter dat hem veranderen niet gaat lukken.

Haar romantische idee van het huwelijk met Jan heeft ze al jaren geleden laten varen. Wat weet je eigenlijk van elkaar als je trouwt? Het was oorlog toen en ze zagen elkaar weinig. Daarna kwam er bijna ieder jaar een kind. Deze dag is van haar. Alléén op pad, hoe lang is dat geleden? Het is mooi weer, opgetogen fietst ze naar het station, wil zingen van blijdschap. Ze vindt een plaats aan het raam in de zon, heerlijk.

De trein is een paar minuten onderweg. Ineens staat hij voor haar met een triomfantelijke lach op zijn gezicht. 'Jan!'

Irene Waslander



Zo heerlijk losjes

Van mijn vrienden in Berlijn neem ik afscheid met complimenten die eigenlijk voor alle Nederlanders zijn bedoeld: 'Ihr Holländer, ihr seid so herrlich locker.' Dat wij, Nederlanders, zo heerlijk losjes zijn, hoor ik niet voor het eerst uit een Duitse mond. Duitsers ervaren zichzelf vaak als formeel, zich strikt aan gedragsregels houdend, lijken wel jaloers op onze relaxte omgangsvormen.

Maar soms gaan de remmen ook bij onze oosterburen los. Dat merk ik tijdens mijn terugreis naar huis op de Autobahn. Daar rijd ik 130 km per uur, voorwaar geen slakkengang, maar ik merk dat ik door de ene na de andere Mercedes, Audi of BMW met Duits nummerbord wordt voorbijgesneld.

Weer thuis wil ik even helemaal niets, en ga lui voor de buis zitten, kijken of het nieuws nog iets bijzonders te melden heeft. Jawel hoor: een debat in de Tweede Kamer over de formatie, waarin vier partijen op één lijn moeten worden gebracht, en over ongeregelde heden na een voetbalwedstrijd.

In het debat over de formatie vliegen onvriendelijkheden over en weer. Het lijkt wel een bokswedstrijd, waarin een linkse directe tegen het hoofd wordt beantwoord door een rechtse stoot onder de gordel. De voorzitter van de Tweede Kamer moet de kemphanen tot de orde roepen.

In het verslag van de belangrijke voetbalwedstrijd die zojuist pas is beëindigd, krijg ik beelden te zien van supporters die de te hulp geroepen Mobiele Eenheid aanvallen en met stenen bekogelen.

De tv-beelden laten zien hoe losjes we met elkaar omgaan, ook onze volksvertegenwoordigers.

Heel losjes. Heerlijk toch! Of niet soms?

Ben van den Broek



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 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 ontmoeten, gezelligheid en vriendschap, waarbinnen ieder zichzelf kan zijn. De SAS is een thuishaven voor meer dan zevenhonderd dynamische senioren, die lokaal allerlei activiteiten uitoefenen. De SAS zet zich in voor samenwerking met andere organisaties binnen de gemeente, die zich eveneens richten op activiteiten voor senioren.

Waar vindt u de SAS?

SAS Zuid

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

SAS West

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

SAS Engelen

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

SAS De Maaspoort

Sociaal Cultureel Centrum
De Schans,
Troelstradreef 160
5237 DE 's-Hertogenbosch.

SAS De Muntel, De Vliert, Binnenstad, Noord

Wijkgebouw De Slinger,
Jan Schöfferlaan 3,
5212 RE 's-Hertogenbosch.

BBS De Hambaken

Het Wielsem 1,
5231 BV 's-Hertogenbosch.



Direct inschrijven voor een cursus via onze website

Op onze website kun je terecht voor de algemene informatie over de SAS en ons laatste nieuws. Daarnaast vind je hier een volledige kalender 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 vanuit de kalender. 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 incassovoorwaarden 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



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 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: 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. € 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: Peter van Oorschot, tel. 06-28049566.

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: Els van Nielen-van Kessel. Informatie via www.sasdenbosch.nl

Ook in dit najaar

Taalplezier & Schrijfzin

Cursus gedichten

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3, Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Woensdag 13.30 tot 16.00 uur. Van 16 oktober tot en met 16 april 2025. Twaalf bijeenkomsten, zie datalijst op onze site, € 90,00. Inschrijven via www.sasdenbosch.nl Informatie: Gretha Goettsch, gmggoettsch@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 datalijst op onze website, € 90,00. 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: W. Keller, tel. 06-22333061, w.keller@ziggo.nl

Bridge

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looy-straat 5, Grote zaal. Maandag van 13.30 tot 16.30 uur, zes rondes, € 9,00 per maand. Info: Pauline Kleinpenning, tel. 06-81603021.

Koersbal

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur, € 7,00 per maand. Informatie: Nelly Bouwmans, tel. 073-6218121.

Meditatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan3. Dharuma meditatie. Donderdag van 19.30 tot 21.15 uur, € 8,00 per maand. Informatie: Marjo Verberne, tel. 06-44620433.

Pilates

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Tai Chi

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur. € 17,00 per maand. Informatie: Marianne Penninks, tel. 073-6217407.

Yoga

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Taallessen in de herfst

Engels

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord



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



Frans

Zuid



BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5. 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. Deze lessen lopen van oktober tot mei. Docente Anneke v.d. Burg, tel. 06-40471597.

Frans conversatie voor gevorderden op maandag van 14.00 tot 15.15 uur. Deze cursus loopt van begin september tot mei. Docente Annemarie Leeters, ga6zr1@kpnmail.nl 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. 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. Groep Beginners niveau 0 van 12.30 tot 13.30 uur. Informatie via docente Esperanza Alfonso-Martinez, e.alfonso73@gmail.com

Informatie over alle 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

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 of heb je vragen hierover? Mail naar info@sasdenbosch.nl

'Maar zo had ik het niet bedoeld!'

Woensdag 11 september, van 19.00 tot 20.30 uur, over microagressie en dagelijkse discriminatie, € 5,00.

'Een spreadsheet als penningmeester'

Dinsdag 17 september, van 19.00 tot 21.30 uur, over het bijhouden van de boekhouding van jouw activiteit, € 5,00.

'Leer de vrijwilligersverzekering kennen'

Woensdag 18 september, van 16.30 tot 18.00 uur, over de juiste verzekeringen voor vrijwilligers, € 5,00.

'LHBTI+, wat betekent dat eigenlijk?'

Woensdag 18 september, van 19.00 tot 20.30 uur, over gender en geaardheid, € 5,00.

'Zo werken webteksten wel!'

Maandag 23 september, van 19.00 tot 22.00 uur, over een aantrekkelijke website voor jouw club, € 5,00.

Rondeleiding Groene Moskee Orhan Gazi

Zondag 29 september, van 12.30 tot 14.00 uur, Deniz Özkanli verhaalt over de geschiedenis van de moskee en de eerste gastarbeiders, gratis.

Rondeleiding Groene Moskee Orhan Gazi

Dinsdag 1 oktober, van 19.30 tot 21.00 uur, zie 29 september, gratis.

'Beter fotograferen met jouw smartphone'

Donderdag 3 oktober, van 19.00 tot 21.00 uur, in 21 tips leer je 'tips en tricks' om mooiere foto's te maken. € 5,00.

Inleiding in de psychiatrie

Vrijdag 4 oktober, 14.00 tot 16.00 uur, met overzichtelijke basisinformatie over psychiatrische ziektebeelden, € 5,00.

'Lekker in je vel zitten, dat wil iedereen?'

Woensdag 9 oktober, van 10.30 tot 12.00 uur, over goed voor jezelf zorgen en lichaamsbewustzijn, € 10,00.

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.