

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF

DECEMBER 2024

- Tentoonstelling van cursisten
'Schilderen en schetsen' uit Zuid
- Try-out SAS-Winterschool55+
- Bridge: iedere maandagmiddag ontspanning!
- Valpreventie voor senioren
- Fietsmaatjes Den Bosch
- Winterpuzzels

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, Henriëtte Doensen, Henny van den Bogaard en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl. Kopij graag vóór 15 februari naar bovenstaand mailadres. Het maartnummer verschijnt begin maart 2025.

Voor meer informatie www.sasdenbosch.nl

Volg ons op Facebook via <https://www.facebook.com/SASDenBoschenS-ASZomerschool55plus/> 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

Een voorspoedig Nieuwjaar met weer nieuwe activiteiten!

De komende jaarwisseling is bijna vanzelfsprekend een goed moment om stil te staan. Om terug te zien en ook vooruit te kijken. Ook binnen de SAS. Op zaterdagmiddag 11 januari begint ons nieuwe activiteitenjaar met een prachtig concert van het Seniorenorkest De Laاتبloeiers. Dat is ook meteen de opening van de try-out van de SAS-Winterschool55+. Een beperkte Winterschool als proef met een aanbod van twaalf uiteenlopende culturele, sportieve, informatieve en laagdrempelige activiteiten. In het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel of op locatie in onze stad. Georganiseerd door een nieuw team van vrijwilligers: het kernteam SAS-Winterschool55+. Activiteiten die leuk en leerzaam zijn en waar je andere senioren zult ontmoeten.

De try-out van onze Winterschool is een voorbeeld van de vernieuwing van de SAS. In deze editie van 'De Actieve Senior' vind je nog meer voorbeelden van nieuwe seniorenactiviteiten, zoals de cursussen en workshops fascia, kalligrafie en 'De kracht van jouw eigen trillingsfrequentie'; de laatste over jouw levenspad en hoe je tevreden met jouw eigen levensvragen kunt omgaan. Zo vernieuwt onze SAS regelmatig haar aanbod.

Het Kernteam van de SAS-Zomerschool55+ heeft onlangs uitgebreid en gedetailleerd het verloop van de Zomerschool besproken. Dat hebben we in november ook nog eens gedaan in het overleg van het Algemeen Bestuur van de SAS. De evaluatie van de Zomerschool, met maar liefst 130 activiteiten en 745 deelnemers in drie weken in juli, levert voor de SAS veel wijze lessen en aandachtspunten op voor de organisatie, administratie en communicatie over onze bestaande en nieuwe activiteiten. Bovendien gaven de deelnemers van de Zomerschool heel veel tips voor nieuwe activiteiten in de Zomerschool-editie van 2025. Tips, die ook kunnen leiden tot nieuwe SAS-activiteiten.

Ons vrijwilligerswerk is mensenwerk. Met ruimte voor initiatieven door onze vrijwilligers. Niet opgelegd door het SAS-bestuur. We komen met ons bestuur maandelijks bijeen om de bestaande en ook de nieuwe SAS-activiteiten te bespreken. Daarnaast werken we samen met andere organisaties en hebben we contacten met het Seniorenplatform 's-Hertogenbosch en met de gemeente. Ons bestuur wil dienstbaar zijn. Ondersteunend aan de coördinatoren van onze activiteiten in de wijken, aan onze docenten en aan onze deelnemers. Bij gesprekken met andere organisaties bespreken we nadrukkelijk wat we samen kunnen doen en wat we afzonderlijk doen.



Zo voorkomen we een ongewenste concurrentie tussen het aanbod van de verschillende seniorenorganisaties. Waar mogelijk kunnen we in 2025 ook samen nieuwe activiteiten organiseren voor senioren in Den Bosch.

Ik wens u fijne Kerstdagen en een voorspoedig 2025! Zien we elkaar weer bij een van onze activiteiten?

Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren

Bij de voorpagina

Deelnemers van de cursusgroep 'Schilderen en schetsen' uit de wijk Zuid werken iedere maandagmorgen aan hun kunstwerken. Op vrijdagmiddag 13 december presenteren zij hun creaties in de Brede Bossche School Zuid.

In dit nummer

In dit decembern timer aandacht voor het nieuwe aanbod van de SAS: onder meer de SAS-Winterschool55+ en nieuwe cursussen fascia, 'jouw eigen trillingsfrequentie' en kalligrafie. Voorts kennismaking met deelnemers van het bridgen en de cursus 'Schilderen en tekenen' in Zuid. En ook: hoe kunnen senioren blijven bewegen?

Try-out eerste SAS-Winterschool55+ van 11 januari tot en met 20 februari 2025



Onze winterkost: twaalf bijzondere winterse activiteiten!

De Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch start haar activiteitenjaar 2025 met nieuw aanbod: de SAS-Winterschool55+. Een winterdip is niet nodig.

Geniet van twaalf bijzondere, verrassende en inspirerende winteractiviteiten in januari en februari. Leuke en leerzame belevenissen, waar je andere Bossche senioren kunt ontmoeten.

De SAS-Winterschool55+ is een try-out. Deze eerste Winterschool is het 'kleine zusje' van de succesvolle en grote SAS-Zomerschool55+. Tijdens deze wintereditie bieden we weer andere activiteiten aan: soms knus, veelal binnen, soms cultureel en educatief en soms ook buiten. Telkens hartverwarmend in deze twee koudere maanden.

Inschrijving

De kosten van de afzonderlijke activiteiten zijn over het algemeen € 5 per dagdeel. Inschrijving is mogelijk vanaf vrijdag 13 december via onze speciale website www.saswinterschool.nl of bij een van onze vrijwilligers op vrijdag 13 december van 10.00 tot 11.00 uur in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Onze vrijwilligers helpen je bij de inschrijving.

Trek je winterjas aan! Tot ziens bij een van de SAS-Winterschool55+-activiteiten!



Flyer SAS-Winterschool55+

Bij dit decembernummer treft u een flyer aan met alle informatie over het aanbod van de SAS-Winterschool55+ in januari en februari.

SAS-Vrijwilligersdag

Noteer vast in jouw agenda
woensdag 9 april



Op woensdag 9 april organiseert het bestuur van de SAS de jaarlijkse ontmoetingsdag voor alle vrijwilligers en docenten van de SAS, de SAS-Zomerschool55+ en de SAS-Winterschool55+. Noteer alvast de datum in jouw agenda: woensdagmorgen 9 april met aansluitend een lunch. Het exacte programma voor de Vrijwilligersdag en de locatie zijn nog niet bekend. Deelname is in elk geval gratis. Alle vrijwilligers ontvangen in de loop van maart via de mail een persoonlijke uitnodiging.

Heb je vragen? Neem contact op met Ton Verhaeg, de secretaris van het SAS-bestuur, via info@sasdenbosch.nl



Cursus 'Schilderen en schetsen'

Expositie van de favoriete creaties van de cursisten in de Brede Bossche School Zuid

Els van Nielen-Van Kessel is al jaren docente van de wekelijkse cursus 'Schilderen en schetsen' in de Brede Bossche School Zuid. 'Ik ben al in 2007 begonnen met de begeleiding van een deel van deze groep cursisten. Op vrijdag 13 december exposeren de deelnemers hun creaties. Dat doen we voor onze families en kennissen, maar ook voor de buurtbewoners die hier vaker de BBS bezoeken. We willen met onze expositie eens leuk naar buiten treden en laten zien wat voor moois we met onze groep zoal maken.

Het moet een leuke middag worden. Van half twee tot half vijf. Onze achttien deelnemers kiezen ieder uit hun werken die creaties die bij haar of hem passen. Zowel schilderijen als tekeningen. Ieder maakt een keuze voor enkele werken, recente creaties of ouder werk. Het moet afwisselend worden. Met aquarellen, schilderijen met olieverf, acryl en inkttekeningen. De groepsleden komen altijd op maandagmorgen bijeen. Sommige cursisten beginnen direct met hun werk, anderen nemen eerst ruim de tijd voor een praatje. De deelnemers delen eigenlijk wel heel veel met elkaar: hun eigen belevenissen en soms ook persoonlijke ervaringen. De meeste groepsleden komen hier uit de wijk Zuid, maar er is ook een deelnemer uit Sint-Michielsgestel en een uit Rosmalen. De oudste cursiste is inmiddels 90 jaar en binnen onze groep ben ik zelf de jongste: ik ben 69 jaar. Ik hoop dat we met onze expositie misschien enkele jongere deelnemers kunnen interesseren om met ons mee te doen. Nieuwe ideeën voor ons werk zijn van harte welkom!

Gabbie van der Kroef



'Iedere maandag ontspanning aan onze bridgetafels!'



Iedere maandagmiddag leggen zo'n twintig tot dertig senioren hun kaarten op tafel in een van de zalen van de Brede Bossche School Zuid. Ze spelen in viertallen hun favoriete kaartspel: het klassieke bridge. De bridgers doen dit al zo lang als de SAS bestaat, sinds 2013. Zonder begeleidende docent. De deelnemers kennen de spelregels, ze kaarten naar hartenlust en ze noteren hun scores. De wedstrijdleiding verzamelt de punten en stuurt iedereen de volgende dag de uitslagen. Pauline Kleinpenning: 'De deelnemers spelen met vaste duo's. Iedere maandagmiddag drie uur: zes rondes van een half uur met pauzes tussendoor. We spelen niet met het mes op tafel. Wel krijgen onze beste spelers iedere maand een prijsje. Een kleine vaste groep deelnemers komt al dertig jaar bijeen om te bridgen. We zijn in 'De Slinger' begonnen, daarna naar 'In de Roos' en de laatste jaren hier in de Brede Bossche School Zuid. Met steun van de SAS.'

Na de coronapandemie is er eigenlijk geen verloop meer in de groep. Pauline: 'We kennen elkaar goed. Er is onderling aandacht voor elkaar. Vooral bij lief- en leedmomenten. Op maandagmiddag is er bij de inloop tijd om te babbelen, maar daarna gaat de klok aan en begint het spel. Dat gaat echt serieus hoor. Er zitten best goede bridgers tussen. Om het spel te kunnen spelen heb je eerst een introductie cursus nodig. Zodat je de spelregels en de speltechniek leert kennen. Er zijn verschillende bridgeclubs in onze stad, waar je zo'n cursus kunt volgen.

De deelnemers verheugen zich ieder weekend op de maandagmiddag. Vanwege het samendoen, het ontmoeten en het spel. Ook ik geniet iedere maandagmiddag weer van het bridgen samen met al onze bridgers!'

Gabbie van der Kroef



'Bewegen, bewegen, bewegen'

Nel van Hoften, docente Pilates voor de SAS, is op maandagmorgen 4 november gestart met Fascia en zwaait haar cursisten uit. 'Hoe was het?' 'Het was een fijne eerste les', roept een van haar deelnemers. Nel kan het niet genoeg benadrukken: 'Bewegen is zo belangrijk. Voor je hele functioneren, voor alles.'



Oefening met een massagebal tijdens de Fasciacursus.

Pilates en fascia

Nel: 'Van Pilates hebben de meesten van ons wel eens gehoord. Pilates is een workout met extra aandacht voor houding, gezond bewegen en ademen. Bij de lessen over fascia gaat het om je lichaam kennen en ontspannen. De fascia is door de medische wetenschap lang genegeerd. Er is nu gelukkig veel meer aandacht voor en er wordt veel onderzoek gedaan naar de fascia. Daarmee kunnen mensen met onbegrepen pijnklachten geholpen worden.'

De zwaartekracht is ons probleem

De fascia is de grote verbinder in het lichaam die overall is. Je kunt de fascia zien als een driedimensionaal netwerk. Het loopt van top tot teen, van huid tot in het bot. Bindweefsel is een onderdeel van de fascia. De fascia houdt het lichaam bij elkaar en op de juiste plek. Nel: 'De zwaartekracht is ons probleem. Alles komt door houding. De samenhang van de fascia in het lichaam kan verstoord raken door bijvoorbeeld vaak een voorkeurshouding aan te nemen, door een blessure of door lichamelijk of geestelijk lijden. Hierdoor kunnen fascia verkleefd raken. Hoe ouder het lichaam is, hoe meer kans op verklevingen tussen de spieren en de fascia.'

Wij zijn pijnzoekers

In de groepstraining Fascia van Nel leer je gezond te ademen en je leert de massageballen te gebruiken om je lichaam soepeler te krijgen. Nel: 'Ik zeg vaak in mijn groep dat we pijnzoekers zijn. Het gaat er om op een zachte manier je lichaam te masseren met de balletjes, zodat de gevoeligheid, de pijn wegsmelt, waardoor je meer ruimte creëert en je vrijer kunt bewegen.'

Interesse?

Op dit moment is de cursusgroep Fascia vol. Heb je interesse? Wil je op de wachtlijst? Kijk dan op www.sasdenbosch.nl of stuur een bericht naar de docente Nel van Hoften: nel.maatwerk@gmail.com.

Gretha Goettsch



Kerststallen in de Bossche Binnenstad

Vanaf 15 december kun je Kerststallen bekijken in onze sfeervol verlichte binnenstad. De organisatoren, Anet en Marjon, twee vrolijke Bosschenaren hebben een grote liefde voor onze stad én de magie van Kerstmis. Zij vragen alle mensen en bedrijven met een raam in de binnenstad deze aan te kleden met een kerststal en verlichting. Scan de QR-code en bekijk met jouw telefoon op Google Maps waar deze Kerststallen te vinden zijn. Meer weten? Ga naar <https://kerststallendenbosch.nl/>



'Hoe kun je jouw trillingsfrequentie gebruiken om beter met jezelf in contact te komen?'

Wilma Verhoeven begeleidt in februari en maart een serie van drie cursusochtenden plus een terugkombijeenkomst met als bijzonder thema 'De kracht van jouw trillingsfrequentie'. Dat vraagt om uitleg. Die toelichting geeft ze graag. Een kennismaking met een nieuwe docente van de SAS en haar passie voor de oude Mexicaanse Mayacultuur en hun kennis van de trillingsfrequenties.

Eigen bedrijf en coachervaring

Wilma: 'Ik heb twintig jaar een bedrijf gehad, waarbij ik ondernemingen advies gaf over hun presentatie en uitstraling. Daarna heb ik een switch gemaakt in mijn loopbaan. Ik heb als zelfstandige trainer veel ouders in de regio Eindhoven gecoacht, van wie de kinderen door leerproblemen niet meer naar de middelbare school gingen. Dat was heel inspirerend werk.' Inmiddels werkt Wilma niet meer; ze verhuisde naar Den Bosch. Afgelopen zomer kwam ze in contact met de SAS-Zomerschool55+. Daar deed ze mee aan meerdere activiteiten. 'Ik vond dat zo leuk, dat ik in september contact zocht met de SAS over een bijdrage als docent. Daarover hebben we nu afspraken gemaakt.'

'Alles is trilling'

Wilma legt uit dat alles in onze wereld trilling is: 'Als we met elkaar spreken, dan trillen onze stemmen, onze lichamen en ook de ruimte, waarin we zijn, trilt. Bij het contact tussen mensen onderling is de golf- lengte, de frequentie, van de trilling erg bepalend. Als je alert bent, probeer je telkens met de ander op een juiste golflengte te komen. Mijn kennis en inzicht over hoe trillingsfrequenties werken, heb ik de laatste jaren opgebouwd. Dat inzicht kreeg ik door veel te lezen en door gesprekken met andere mensen, die inzicht hebben in de 'leer van de trillingsfrequentie'.

Spreekbeurt over de Maya-indianen

'Toen ik las over trillingsfrequenties,

ontdekte ik iets bijzonders. Toen ik een jaar of tien was deed ik op school een spreekbeurt over de Maya-indianen uit Mexico. Al als kind las ik graag en keek ik thuis in onze encyclopedie.

Dat ik in mijn jeugd die spreekbeurt had gegeven, was ik eigenlijk helemaal vergeten. Op mijn veertigste kreeg ik onverwachts een logé: een vriendin van een vriendin van mij, een Amerikaanse vrouw. Zij wist echt alles over de Mayacultuur. Met haar heb ik een paar avonden gesproken over de Maya's en hun cultuur. Daarbij kwam ook de aandacht van de Maya's voor de trillingsfrequenties en ook de Maya-kalender ter sprake. Mijn interesse voor dit fenomeen was in elk geval aangewakkerd. Pas jaren later ben ik mij verder gaan verdiepen in de wereld van de Maya's. Ik ben er zo'n zeven jaar mee bezig. Nu is het een van mijn passies in mijn leven.'

Iedere geboortedag heeft een trillingsfrequentie

'De Maya-kalender is de oudste kalender ter wereld en omvat 260 dagen. De kalender dateert van 3.114 jaar voor Christus. Wat is het geheim van die kalender?' Achter iedere datum zit een frequentie, een trillingsfrequentie. De Maya's wisten blijkbaar al duizenden jaren geleden op welke dag welke frequentie actief is. Wat betekent dit?'

Vier bijeenkomsten 'De kracht van jouw trillingsfrequentie'

De cursus omvat drie bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst: op de dinsdagmorgen 4, 11 en 18 februari en de terugkomstochtend op dinsdag 11 maart. Telkens van 10.00 tot 12.00 uur, in het Sociaal Cultureel De Schans, Troelstradreef 160, Den Bosch. De kosten zijn € 20 voor de gehele cursus. Aanmelding kan via www.sasdenbosch.nl Kijk ook eens op www.jouwtrillingsfrequentie.nl/ De groepsgrootte is tien deelnemers.



Wilma Verhoeven.

'Ik heb ontdekt dat je de trillingsfrequenties kunt gebruiken om in contact te komen met wie jij bent. In mijn cursus in februari en maart wil ik daarom graag met de deelnemers in gesprek over hun persoonlijke trillingsfrequenties. Jouw geboortedatum bepaalt je plek in deze kalender en verbindt jou met jouw unieke trillingsfrequentie. Samen kunnen we ontdekken wat dit voor iedere afzonderlijke deelnemer betekent. Door jouw eigen frequentie te ontdekken kun je beter jouw eigen zelf zijn. Zelf doe ik iedere ochtend twee minuten een oefening om mijzelf af te stemmen op mijn eigen trillingsfrequentie. Soms moet ik mijzelf even 'resetten'. Waarvoor ik tijdens de rest van de dag beter in contact ben met mijn eigen energie. In mijn cursus leer ik dat aan de deelnemers. Daarover gaan we in gesprek.'

'Wat zijn jouw levensvragen?'

In de cursus vraagt Wilma de deelnemers naar hun geboortedata. Op grond van die data berekent zij voor iedere cursist de eigen trillingsfrequentie: 'Ik vraag de deelnemers naar hun levensvragen en hoe je daar nu tegen aankijkt. Wanneer een cursist dat vraagt kijken we ook naar wat haar of zijn ouders hebben doorgegeven aan jou. Ieder kind 'resoneert' op een andere manier met zijn of haar ouders. Mijn insteek voor deze senioren cursus is dat je met plezier mag terugkijken op wat is geweest. En dat je het leven mag accepteren zoals het nu is. De Maya-kalender en de trillingsfrequenties helpen om met elkaar in gesprek te komen over jouw levensloop en wat daarvan is gekomen. Zodat je vrede kunt hebben met de weg die je hebt bewandeld.'

Gabrie van der Kroef

Ad fundum

Toen de eindredacteur van dit blad, Gabbie van der Kroef, mij vroeg om weer een column voor De Actieve Senior te schrijven, voelde ik een zekere aarzeling. Sinds december 2022 schrijf ik mijn verhalen op die ik hoor in mijn omgeving. Vaak zijn het anekdotes die ik hoor van cursisten, soms tragisch maar vaak ook hilarisch. Naast het actief bezig zijn met hun passie tekenen of schilderen speelt de wekelijks ontmoeting met elkaar ook mee in de plezierbeleving van mijn deelnemers. Daar put ik heel veel energie uit die ik ook weer kan delen in mijn groep.

Toch merk ik dat ik moeite heb om alle ballen in de lucht te houden naarmate ik ouder word. Eigenlijk wil ik dat niet toegeven, maar na afloop van een hele dag lesgeven ben ik vaak doodop. 'Heb je weer een zware dag gehad?', zegt mijn wederhelft dan als ze mij uitgeput in een luie stoel ziet hangen. 'Och het valt wel mee, het was heel gezellig, maar ik ben wel moe'.



Onlangs heb ik mijn tachtigste verjaardag gevierd met alle kinderen en kleinkinderen. Dat was een feest, gezellig op het dek van rondvaartboot 'Zoete lieve Gerritje' een paar uur varen door de Bossche wateren onder het genot van een drankje en een hapje. Daar geniet ik van en zij hadden het zichtbaar ook naar hun zin.

Toch komt die leeftijd stevig binnen in mijn bewustzijn. Het is weer een mijlpaal, die mijn vader zaliger niet heeft mogen halen. Gelukkig prijs ik mij, dat ik nog redelijk gezond ben met mijn PHPD, Pijntje Hier Pijntje Daar. Maar ik krijg wel meer moeite met het hebben van verplichtingen. Die ben ik ook steeds meer aan het afbouwen.

En nu kom ik op het punt waar deze column overgaat: ook het maken van een kwartaalcolumn voel ik als een verplichting en daar wil ik vanaf. Mijn conclusie: ik stop met het schrijven van mijn columns en het maken van de bijbehorende illustraties.

Iedereen hartelijk bedankt voor het lezen ervan. En er is vast wel iemand onder de lezers die denkt: dat wil ik wel gaan doen. Je bent van harte welkom. De redactie van 'De Actieve Senior' zal je met open armen verwelkomen. Het gaat jullie goed. Ad fundum.

Hans van den Berg

De redactie van 'De Actieve Senior' dankt Hans van den Berg hartelijk voor zijn columns en zijn prachtige illustraties in dit blad!

Cursus Kalligrafie in West

Deelnemers gezocht!

De SAS denkt vooruit en daarom ontwikkelen we nu activiteiten en cursussen voor 2025. Vanaf 6 maart volgend jaar organiseren we een Cursus Kalligrafie in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage: zes bijeenkomsten, telkens op een donderdagochtend, van 9.30 uur tot 11.30 uur.



Concentratie bij het schrijven

Nog niet zo lang geleden werd ons via de kroontjespen het schrijven geleerd. Het viel lang niet altijd mee die mooie lettervormen zonder vlekken inkt op het papier te krijgen. De vereiste discipline en concentratie voor dit fraaie schrijven is helaas overboord geknikkerd en daarmee ook de persoonlijk geschreven kaart en brief. Wat is het echter leuk om zo'n persoonlijk geschreven bericht op de deurmat te vinden en nog leuker om er zelf een te schrijven: in een fraai verzorgd, eigen handschrift.

Concentratie

Daarvoor is deze cursus bedoeld. Natuurlijk gaan we uit van goed schrijfgereedschap, goed papier en de bereidheid tijd te steken in de coördinatie van hoofd en hand. Een min of meer meditatieve houding eigenlijk, zonder verkramping en veroordeling.

Thuiswerken

De tussenpozen tussen de bijeenkomsten zijn steeds twee weken: dit om thuis de aangeboden stof te oefenen, te experimenteren. We bekijken elkaars werk om van anderen te leren.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie en voor aanmelding op www.sasdenbosch.nl Of scan met jouw telefoon deze QR-code. Via deze webpagina kun je ook vragen stellen aan de docent, Peter van Oirschot. De kosten voor deelname aan de cursus van zes bijeenkomsten zijn in totaal € 55, exclusief materiaal.



Trainingen valpreventie voor senioren

'Door het vallen te voorkomen blijven ouderen mobiel...'

In het komende jaar kunnen senioren overal in onze gemeente meedoen aan een gratis training valpreventie. De gemeente 's-Hertogenbosch betaalt deze trainingen, wanneer een deelnemer de kosten niet zelf bij zijn of haar zorgverzekering kan declareren. De financiering van de gemeente is mogelijk dankzij steun van de Rijksoverheid. In Den Bosch bieden meerdere fysiotherapeuten trainingen valpreventie in groepsverband aan. Er is sprake van verschillende trainingen (zie het kader onderaan deze pagina). Met het aanbod van de trainingen valpreventie wil de overheid het aantal valongelukken onder senioren terugdringen, het zelfstandig blijven wonen bevorderen en ook zorgkosten besparen.

Twaalf weken met telkens twee uren training

Praktijkmanager Anke de Rooij en fysiotherapeut Luc de Winter van Beenhakkers Fysiotherapie uit de Muntel vertellen over het waarom en hoe van de training. Anke: 'De gevolgen van een val zijn bij een oudere vaak heel groot. Een gebroken heup kan het einde betekenen van het thuis wonen of het zelfstandig naar buiten gaan. Met de training willen we daarom met ouderen oefenen hoe ze het vallen kunnen voorkomen.'

Luc: 'Wij bieden de training 'In Balans' aan. Dat doen we in twee groepen vanaf januari. De eerste groep is al volgeboekt. De training omvat twee trainingen per week, telkens één uur, en dat twaalf weken lang. De deelnemers kunnen daarvoor terecht in het wijkgebouw De Slinger in de Muntel.'

'Opsporing verzocht'

De gemeente subsidieert de trainingen en heeft de fysiotherapeuten en huisartsen ook gevraagd om ouderen met een valrisico 'op te sporen'.

Luc: 'Eind september en begin oktober hebben we daarom drie 'testdagen' georganiseerd, waarvan een in wijkcentrum 'De Slinger'. Iedereen uit onze buurt kon een valrisicotest doen. Mensen kregen van ons een enkelbandje met sensoren om en liepen vervolgens over een dunne loopmat met duizenden sensoren. Op grond



Een test met een enkelband en loopmat met duizenden sensoren.

van de test en onze eigen observaties konden wij zien of mensen een verhoogd valrisico hebben. Die mensen hebben we de training aangeraden.'

Drie vragen vóóraf

Anke: 'Veel actieve senioren bleken bij de test 'groen' te scoren en zijn mobiel genoeg om een val te kunnen voorkomen. Bij onze testen in verzorgingshuis Antoniegaarde zagen we veel meer oudere senioren, met de score 'rood' en die hebben

een hoger valrisico. Overigens hoeft een deelnemer aan onze trainingen valpreventie niet eerst de valtest te doen om te kunnen meedoen aan de training.'

Anke noemt drie essentiële vragen die iedere oudere zichzelf kan stellen om zelf al enigszins te beoordelen of de training zinvol is: 'vraag 1: bent u wel eens gevallen?', 'vraag 2: bent u bang om te vallen?' en 'vraag 3: heeft u moeite met bewegen, uw balans of uw evenwicht?' Als je deze drie vragen met 'ja' beantwoordt, dan is het raadzaam om aan training valpreventie mee te doen.

Voor de duidelijkheid: de trainingen richten zich op het voorkomen van het vallen. We leren de deelnemers juist niet hoe ze kunnen vallen.'

'We trainen de spierkracht'

Luc: 'De ervaring leert dat mensen die angst hebben om te lopen, juist meer kans maken om te vallen. Ze maken vaak kleine pasjes. Dan kan elk drempeltje al te veel zijn. Daar besteden we in de training juist nadrukkelijk aandacht aan. Als je grotere stappen durft te maken, is het valrisico juist kleiner. In de training besteden we daarom aandacht aan de balans van het lichaam bij het lopen, bij het opstaan, het zitten en ook het liggen. Daarnaast trainen we de spierkracht bij het opstaan, zodat dit wat gemakkelijker gaat. Ook trainen we het lopen en het maken van grotere passen. Aan het eind van de training proberen we om ook de mobiliteit van de deelnemers te versterken. Je leert om bij het lopen en het opstaan meer te letten op een goed evenwicht.'

Opgeleide fysiotherapeuten

Anke: 'De trainingen worden begeleid door opgeleide fysiotherapeuten, want dit aanbod van twaalf weken is ook nieuw voor ons. In onze praktijk komen we overigens al veel onderdeel uit de training tegen.'

Luc: 'Ik kijk er naar uit om de trainingen te begeleiden. Vaak komen ouderen pas na een breuk bij ons. Nu gaan we hen trainen en motiveren om juist een val te voorkomen!'

Meer weten en aanmelden voor de trainingen valpreventie

Voor een overzicht van alle trainingen valpreventie in onze gemeente kun je kijken op www.s-port.nl/projecten/ik-sta-sterk

Het aanbod van de valtraining van Fysiotherapie Beenhakkers kun je zien op www.fysiotherapiebeenhakkers.nl/vallen-voorkomen/ Voor informatie over de training 'In Balans' kijk op www.veiligheid.nl/kennisaanbod/interventie/balans

Gabbie van der Kroef



‘Samen fietsen en lekker genieten’



Bent u op leeftijd waardoor u zich onzeker voelt op de fiets? Heeft u een beperking of een tijdelijke blessure waardoor u niet meer zelfstandig kunt fietsen? Zou u graag samen met iemand willen fietsen? Houdt u van buiten zijn en kunt u goed fietsen en wilt u iemand anders hier ook van laten genieten? Dan is Fietsmaatjes iets voor u!

Fietsmaatjes, een vrijwilliger en een gast, maken samen heerlijke fietstochten op een duofiets met elektrische trapondersteuning. Onze gasten kunnen niet meer fietsen of fietsen liever niet meer zelfstandig. Met hun fietsmaatje kunnen zij samen fietsen! Samen hebben de fietsmaatjes gezellig contact, genieten van hun eigen omgeving en zijn gezond in beweging.

Thérèse Siteur en Gerard van de Wassenberg zijn fietsmaatjes en bovendien wijkcoördinator en secretaris. Hun Stichting Fietsmaatjes Den Bosch vierde dit jaar het vijfjarig bestaan. In 2019 begon dit initiatief met slechts twee duofietsen. Inmiddels omvat het netwerk 150 vrijwilligers en 150 gasten, die regelmatig rijden op twaalf elektrische duofietsen. Gerard: ‘Onze vrijwilligers komen uit de hele regio. Voor de gasten geldt dat ze uit de gemeente ’s-Hertogenbosch moeten komen. We werken volgens een landelijk concept. Inmiddels zijn er in vijftig plaatsen fietsmaatjesprojecten.’

Naar buiten!

Het Bossche Fietsmaatjesproject is in 2019 ontstaan door een initiatief vanuit S-Port, het Sportplatform van de gemeente. Thérèse: ‘Onze doelstelling is simpel en duidelijk. Met het duofietsen willen we mensen helpen om te bewegen en anderen te ontmoeten. En we willen iets doen tegen de eenzaamheid. Veel gasten komen niet meer zelfstandig in beweging.’ Gerard: ‘Zij zijn laaiend enthousiast. We willen mensen die niet zelfstandig

kunnen fietsen, in beweging krijgen. Bovendien zijn ze buiten en ze hebben sociale contacten!’

Aangepaste elektrische duofietsen

Thérèse: ‘Onze duofietsen met een aanschafprijs van rond de vijftienduizend euro, hebben we kunnen aanschaffen dankzij sponsors en donaties. Halverwege de coronapandemie kregen wij ook nog eens vijf duofietsen van de gemeente als aanmoediging om dóór te gaan met ons project en ons aanbod.’ Gerard: ‘Onze fietsen hebben speciale aanpassingen. Zoals een draaibare stoel voor de rijder, zodat gasten met een lichamelijke beperking makkelijk op de fiets kunnen gaan zitten. De vrijwilliger en de gast kunnen ieder onafhankelijk schakelen en ieder hun eigen verzet rijden. Sommige gasten kunnen niet meer trappen. Dat is niet erg: onze vrijwilliger stuurt en de fiets gaat zonder de inspanningen van de gast toch wel vooruit.’ Thérèse: ‘Onze fietsen hebben ook twee accu’s. Die zijn soms ook wel nodig. De vrijwilliger en de gast kunnen de fiets voor een dagdeel reserveren en soms maken ze lange ritten naar Schijndel of naar Lith. Het komt voor dat de twee accu’s bijna leeg zijn na een rit.’

Vrijwilligers en gasten

Fietsmaatjes Den Bosch richt zich op deelnemers, ze worden ‘gasten’ genoemd, die zelfstandig wonen. Thérèse: ‘Wij richten ons niet op mensen uit verzorgingstehuizen. Daar zijn vaak al recreatieve activiteiten. Zelfstandig wonende ouderen komen of alleen bij ons of als duo. Regelmatig melden zich een ouder en een van hun kinderen aan als duo, als gast en vrijwilliger. Die kunnen dan samen gaan fietsen. Er zijn ook jongeren die als gast fietsen. Dat zijn vooral jongeren met een visuele of een lichamelijke of verstandelijke beperking, onder meer het syndroom van Down.’

‘Wat is dit geweldig!’

Gerard: ‘Voor onze gasten is wat we doen eigenlijk onvoorstelbaar mooi! Ik ben eens met een dame gaan fietsen, die voor het eerst bij ons te gast was. Ze was achter in de zeventig en ontegenzeggelijk zenuwachtig. Ik zei tegen haar: ‘Mevrouw, u hoeft zich niet druk te maken. We gaan gewoon rustig fietsen.’ We waren nog geen honderd meter weg en toen reageerde ze onverwachts: ‘Meneer wat is dit geweldig! Mag ik volgende week weer?!’ Vergeet niet: onze gasten zitten vaak binnen en hebben weinig contacten. De tochtjes bij ons zijn een uitje voor hen.’

Nieuwe fietsmaatjes

Iedere nieuwe vrijwilliger moet eerst een rijtest doen met een duofiets. Gerard: ‘Je moet leren omgaan met de fiets en hoe je moet zorgen voor de veiligheid van de gast en jezelf.’

‘Onze fietsen zijn driewielers en die zijn nogal breed. Je leert om te fietsen met deze brede fiets in het verkeer. Bijvoorbeeld hoe je moet omgaan met de klappaaltjes die steeds vaker op fietspaden staan. Thérèse: ‘Je neemt ook plaats op de stoel van de gast, zodat je zelf ervaart hoe is het om méé te fietsen.’ Gerard: ‘Onze ervaring is dat mensen die een autorijbewijs hebben, meestal geen problemen hebben met de test.’

Een slim reserveringssysteem

De vrijwilligers van Fietsmaatjes kunnen via een speciale website en met behulp van hun eigen inlogcode gemakkelijk een van de twaalf duofietsen reserveren. Gerard: ‘Dat gaat heel eenvoudig en het scheelt ons veel administratie. Mocht een fiets in de eigen wijk bezet zijn, dan is het mogelijk om via onze website een fiets in een andere wijk te reserveren. De vrijwilliger overlegt met de gast wanneer zij willen gaan fietsen. De vrijwilliger reserveert vervolgens de fiets en haalt op de fietsdag de fiets op in de stalling. Daarmee fietst zij of hij naar de gast. Daarna gaan ze samen fietsen. De gast bepaalt de duur van de tocht, route en bestemming. Aan het eind van de rit brengt de vrijwilliger de gast naar huis en de fiets weer terug naar de stalling. Daar hoeven het bestuur en onze wijkcoördinatoren dus helemaal niet naar om te kijken.’

Iedere wijk een fiets en een stalling

Gerard: ‘We werken er nu naar toe dat er in elke wijk een duofiets komt te staan. Daarvoor is per wijk wel een beveiligde stalling nodig. In de wijk Noord bijvoorbeeld hebben we een potentiële donateur mits we zorgen voor een stalling.’ Thérèse: ‘Tips voor stallingsplekken zijn van harte welkom!’

Gabbe van der Kroef



Fietsen in de zon, maar ook bij slecht winterweer: de gast bepaalt of en waar er gefietst wordt.

Meer informatie over Fietsmaatjes – Heb je een tip voor een stalling van een duofiets?

Een rit kost per keer slechts € 3. Een kennismaking met een proefrit is gratis. Voor meer informatie kun je kijken op www.fietsmaatjesdenbosch.nl Via deze site kun je ook aanmelden als Fietsmaatje. Daarna volgt er een gesprek en een proefrit. Meld je tips voor een stalling via info@fietsmaatjesdenbosch.nl De stalling voor de elektrische duofiets moet goed afsluitbaar zijn, een stroomvoorziening hebben en een toegangsdeur van tenminste 120 cm. Fietsmaatjes Den Bosch biedt hiervoor een kleine vergoeding.

Vragen over uw geldzaken?

De seniorenconsulent van Eerste Hulp Bij Geldzaken is er om u te helpen

Hebt u een vraag over geldzaken? Hebt u moeite om rond te komen? Bent u bang om in de schulden te raken en wilt u dat voorkomen? Of krijgt u al aanmaningen van schuldeisers? Weet dan dat u altijd terecht kunt bij de seniorenconsulent van Eerste Hulp Bij Geldzaken (EHBG) van de gemeente 's-Hertogenbosch. Dat is helemaal gratis en vrijblijvend.

De seniorenconsulent helpt om weer grip te krijgen op uw geld, zodat u zich minder zorgen hoeft te maken en geen financiële stress ervaart. Deze persoon kan bij u thuis langskomen om daar, in alle rust, uw vragen en zorgen over uw financiële situatie te bespreken. De seniorenconsulent controleert bijvoorbeeld of u alle toeslagen en regelingen krijgt waar u voor in aanmerking komt. Bijvoorbeeld huur- en zorgtoeslag, of een tegemoetkoming voor een maaltijdservice.

Kom langs

Wilt u ook hulp van onze seniorenconsulent? Dat kan op dinsdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur bij het Koo-wijkplein de Helftheuvel, Helftheuvelpassage 109. U kunt ook van maandag tot en met vrijdag binnenlopen bij Eerste Hulp Bij Geldzaken aan de Oude Vlijmenseweg 200. Ons loket is in het gebouw van Weener XL. Vooraf een afspraak maken is niet nodig.

Bel of mail

Wit u wel vooraf een afspraak maken? Dat kan. Bel tel. 073-6155155. U krijgt dan een medewerker van de gemeente 's-Hertogenbosch aan de telefoon. Als u vraagt naar Eerste Hulp Bij Geldzaken, dan wordt u doorverbonden. Een e-mail sturen kan ook naar teamehbg@s-hertogenbosch.nl

Kerst woordzoeker

Streep in onderstaand vierkant de woorden die eraan staan door.
De letters die je overhoudt, vormen een woord:



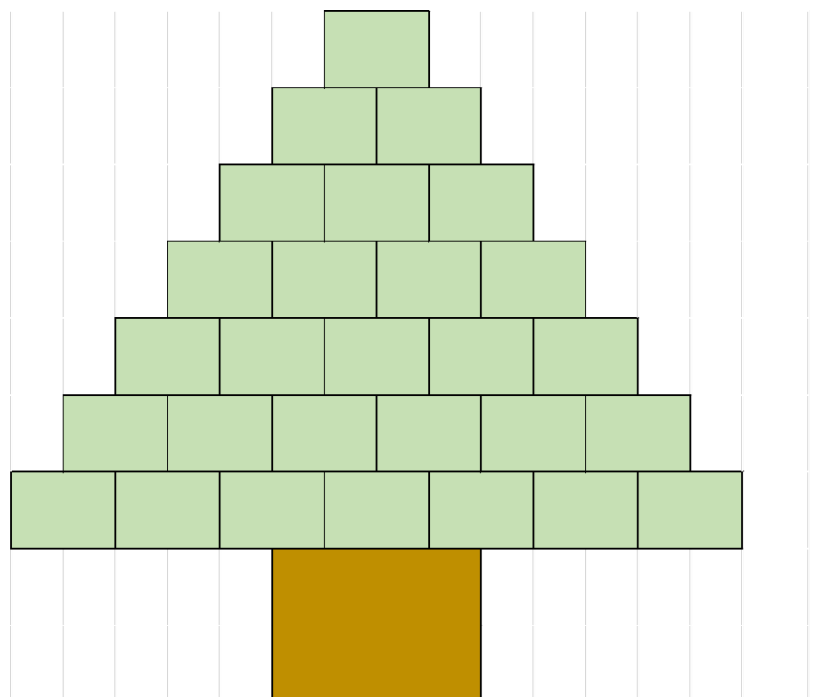
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

BALTHASAR	KOOR
BETHLEHEM	KERSTNACHT
CASPAR	KERSTSTAL
ENGEL	KRIBBE
EZEL	LIED
GOUD	MARIA
HART	MELCHIOR
HERBERGIER	MICHAEL
HERODES	MIRRE
HERDERS	NZARETH
JEZUS	OS
JOZEF	SCHAPEN
KAMEEL	STER
KLAAR	TIMMERMAN
KONINGEN	VOLKSTELLING
	WIEROOK

Kerstboompuzzel

- 1 klinker
- 2 rivier in Italië
- 3 om in af te wassen
- 4 halt!
- 5 trottoir
- 6 in de rede vallen
- 7 goed voornemen voor 2025

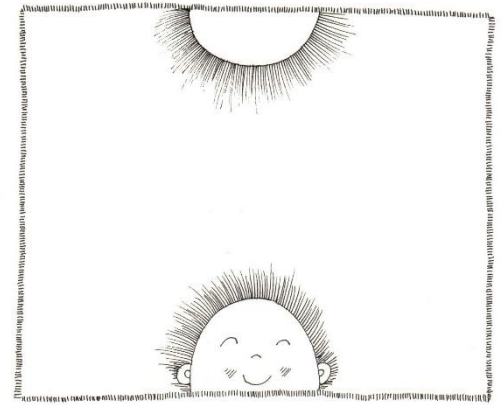


De jaarwisseling: verandering en beweging

Het jaar is bijna om. Tijd om te mijmeren, te filosoferen. Verandering, beweging. Wat is dat precies? Gewenst, gehoopt of juist niet? We spraken en schreven erover in de cursusgroep Taalplezier & Schrijfzin, die in het wijkgebouw 'De Slinger' in De Muntel bij elkaar komt.

Van eerst naar toen
naar nu
verschuift daarnet
naar later

Ingrid van Dijk



Tekening: Son van der Voort

Beweging

Welke veer drijft vogels
om zomaar ineens hun vleugels
te spreiden in de zon
gewoon wat te laveren op de stroom
ongehinderd ongestoord
op naar de volgende halte
een lantarenpaal een dakgoot

Welke reden beweegt katten
om ineens de pootjes te strekken
wat te sluipen in de zon
ongehinderd ongestoord
speuren naar muizen of nestjes
om dan plots opgerold
in te doezelen op balkon

Dat ik dat ook eens kon
zomaar ineens
mijn gang in het licht van de zon
zonder de gedachte waarom

Helena Frederiks

Verandering

tijd is in wezen verandering
het bewegen van deeltjes
het draaien van de aarde
om de zon

tijd is herhaling
van komen en gaan
steeds hetzelfde
altijd weer anders

tijd is beleving
van donker naar licht
van toen naar nu
van jong naar oud

tijd is niet terug kunnen
niet doorspoelen
dus van minuut tot minuut
steeds opnieuw

Son van der Voort



Illustratie: Helena Frederiks

Verandering

Alles blijft het liefst hetzelfde,
het is ook goed zoals het is.
Verandering is iets van toen,
het leven open en vol mogelijkheden.
Nu is verandering vaak ziekte
en steeds vaker dood.
Stilstand is daarom misschien vooruitgang.

Ik lees een boek en zie een andere wereld
die toch vaak hetzelfde is.

Anita Koster



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 Schöfflerlaan 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 Schifffers, tel. 073-6420502.

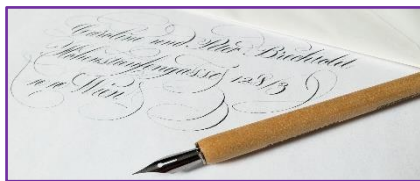
Zuid

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 Schöferlaan 3. Maandag van 9.30 tot 12.00 uur. € 8,00 per maand. Informatie: Anita van de Louw, tel. 06-10341097.



Kalligrafie

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Zes bijeenkomsten vanaf 6 maart tot en met 15 mei, eens per 14 dagen op donderdag van 9.30u tot 11.30 uur. Kosten € 55,00 excl. Materiaal. Inschrijven via www.sasdenbosch.nl Informatie: Peter van Oorschot pamvanoorschot@gmail.com

Keramiek kleien

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 Schöferlaan 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 Schöferlaan 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 deze winter



Expositie 'Dichter op de koffie'

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Sociaal Cultureel Centrum De Schans, Troelstradreef 160. De expositie is te zien vanaf 30 januari tot en met 20 februari 2025. Cursisten exposeren hun mooiste gedichten. Toegang vrij. Open op alle werkdagen van 8.30 tot 23.00 uur en zaterdag van 8.30 tot 13.00 uur.

Presentatie en workshop met cursusgroep Dichter op de koffie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Sociaal Cultureel Centrum De Schans, Troelstradreef 160, donderdag 13 februari van 13.30 tot 16.00 uur. Informatie en aanmelding via 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 Looystraat 5, Grote zaal. Maandag van 13.30 tot 16.30 uur, zes rondes, € 9,00 per maand. Info: Pauline Kleinpenning, tel. 06-81603021.

Fascia

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Koersbal

West-Engelen

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

Meditatie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Pilates

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Tai Chi

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Vrijdag van 9.00 tot 10.00 uur. € 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: Emmetje Bevers, emmabevers@kpnmail.nl

Taallessen in de winter



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



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. Prijs per cursus: € 15,00 per maand.

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. Informatie via docente Esperanza Alfonso-Martinez, e.alfonso73@gmail.com

Informatie per afzonderlijke cursus

Actuele informatie over iedere cursus vind je op www.sasdenbosch.nl Heb je vragen over een cursus kijk dan op onze site onder 'kalender'. Daar vind je per cursus het telefoonnummer of het e-mailadres van de docent.

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

'Wat als rouw rauw op jouw dak valt?'

Farent hoofdkantoor, Rogier van der Weydenstraat 2. Vrijdag 13 december van 14.00 tot 15.30 uur, € 5,00. Organisator: Paula God. Rouw wordt vaak alleen in verband gebracht met overlijden. Er zijn echter zoveel meer vormen van rouw om ons heen waar aandacht voor mag zijn. In de workshop bespreek wat rouw is en wat kun jij daarin betekenen voor jezelf en de ander in je naaste omgeving of werk.

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



Expositie 'Schilderen en schetsen' op 13 december

Op vrijdagmiddag 13 december exposeren de deelnemers van de cursus 'Schilderen en schetsen' uit Zuid al hun creaties in de grote zaal van de Brede Bossche School Zuid, Jac. van Looystraat 5. Je bent welkom van 13.30 tot 16.30 uur om alle schilderijen en schetsen van de cursisten te bewonderen. De deelnemers zorgen voor een drankje in de Kerstsfeer!