

De Actieve Senior

KWARTAALNIEUWSBRIEF
MAART 2025

- 
- 3D-kaarten maken
 - Try-out SAS-Winterschool55+
 - Vooruitblik SAS-Zomerschool55+
 - S-PORT Beweeggids voor 50-plussers
 - Vluchtelingenwerk zoekt vrijwilligers
 - Tentoonstelling 'Dichter op de koffie'

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, Gerda Zachariasse, Gretha Goettsch, Henriëtte Doensen, Henny van den Bogaard, Jaap Schinkel, Jos Louwes en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 15 mei naar bovenstaand mailadres. Het juninummer verschijnt begin juni.

Voor meer informatie www.sasdenbosch.nl

Volg ons op Facebook via www.facebook.com/SASDenBoschenSASZomerschool55plus/

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

Wat leeft er bij onze vrijwilligers en deelnemers?

Tekst: *Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren*

Het lijkt zo vanzelfsprekend wat de SAS doet. We organiseren tien maanden per jaar allerlei cursussen op meerdere locaties in de stad. En tussendoor in de zomer ook nog de SAS-Zomerschool55+ en nu voor het eerst als try-out in de winter ook een SAS-Winterschool55+. Onze cursussen, activiteiten, wandelingen en workshops draaien op de vrijwillige inzet van onze docenten, gastvrouwen en -heren en de leden van ons bestuur. Zonder ieders inzet en betrokkenheid is alles wat we doen niet mogelijk; zo vanzelfsprekend is dat niet.

Op woensdag 9 april organiseren we weer onze jaarlijkse vrijwilligersdag. Een bedankbijeenkomst voor alle docenten, bestuursleden en natuurlijk ook de leden van de kernteams en de gastvrouwen en -heren van zowel de Zomer- en de Winterschool. Ons idee is dat we onze vrijwilligers een mooie ochtend aanbieden om elkaar te ontmoeten en om bij te praten. Met een smakelijke lunch als uitsmijter. Tijdens die vrijwilligersdag vragen we ook nadrukkelijk naar de verhalen, ervaringen en de beleving van onze vrijwilligers. Wij, het bestuur van de SAS, zijn oprecht benieuwd om van de vrijwilligers te horen of zij plezier hebben bij hun rol of taak. Kijk je wekelijks er naar uit om jouw deelnemers te zien en samen aan de slag te gaan? Voel je je verbonden met de hele SAS? Wat kan er misschien beter? Lukt het om nieuwe deelnemers te werven voor onze cursussen en activiteiten? En wat kunnen wij als bestuur doen en wat kun je zelf doen in samenspraak met jouw deelnemers of samen met ons? Dit zijn vragen die mij bezighouden als ik nadenk over hoe het gaat met de SAS. De antwoorden bieden ons kansen voor onze toekomst.

Met elkaar proberen we op 9 april een beeld te vormen van hoe we de SAS samen beleven. Met alle antwoorden kunnen we mogelijk ons aanbod voor de senioren in 's-Hertogenbosch verbreden en versterken. En met alle antwoorden willen we een beeld krijgen waar en hoe we onze werkwijze, onze communicatie en onze samenwerking binnen en buiten de SAS kunnen verbeteren. Vast wel! De reacties van onze vrijwilligers, docenten, gastvrouwen en -heren en ook van onze docenten zijn daarom welkom. Samen weten we en kunnen we méér!



Over samenwerking gesproken: in onze stad werken we nauw samen met andere seniorenorganisaties via het Seniorenplatform 's-Hertogenbosch. Samenwerking die nodig is om 'concurrentie' in het activiteitenaanbod van de verschillende seniorenorganisaties te voorkomen. En we werken samen bij het overleg en de dialoog met de gemeente. Ook de gemeente wil weten wat er leeft onder senioren in onze stad. Wij vertellen de ambtenaren en wethouders graag onze ervaringen. Zodat we samen fijn ouder kunnen worden in 's-Hertogenbosch!

Bij de voorpagina

Iedere woensdagmorgen komen de deelnemers van de cursus 3D-kaarten maken bijeen in de Brede Bossche School in De Hambaken. Nieuwe cursisten zijn van harte welkom, vertelt groepsbegeleider Ria Pos.

In dit nummer

In dit nummer een terugblik op de eerste SAS-Winterschool55+, een vooruitblik op de SAS-Zomerschool55+ en de SAS-vrijwilligersdag op 9 april. Bovendien verwelkomen we in deze editie nieuwe columnist: Gerda Zachariasse. En er is aandacht voor de Beweeggids voor 50-plussers van S-PORT en voor de tentoonstelling 'Dichter op de koffie'.

Try-out: twaalf nieuwe activiteiten met ook wat leermomenten

Tekst *Gabbie van der Kroef*

De SAS begon 2025 met een heus experiment: de SAS-Winterschool55+. Een kernteam van drie 'producenten' organiseerde in januari en februari twaalf bijzondere activiteiten. Met een speciale flyer, een eigen website, met docenten en activiteitenbegeleiders en bovendien zes gastvrouwen en -heren. Met ruim honderd enthousiaste deelnemers op locaties in en rond onze stad. Van Huis73 in de binnenstad tot de Bouwhal van de Oeteldonkse Club aan de Ertveldweg.

Hetty Schoor en Diny Busser, twee van de drie 'producenten' van het kernteam, weten eigenlijk nu al wat er nog beter kan om een mogelijke tweede editie van de SAS-Winterschool55+ begin 2026 ook tot een succes te maken. 'Als we nog wat eerder beginnen met onze organisatie, met een groter team en extra gastvrouwen en -heren, dan gaat dat vast lukken! Maar goed, we moeten het verloop van de Winterschool eerst nog evalueren, alvorens we écht een besluit nemen over een volgende editie', vertelt Hetty Schoor.

Twaalf activiteiten

Hetty: 'We zijn september vorig jaar begonnen met de voorbereiding en de programmering. Samen met Annelie Stevens, de voorzitter van de SAS, vormden we met ons drieën het kernteam voor de organisatie van de Winterschool.' Diny: 'We hebben de wijze lessen en ervaringen van de organisatie van de SAS-Zomerschool55+ benut bij de opzet van de Winterschool. We kregen tips, adressen en voorbeeldformulieren. We wilden echter

andere activiteiten organiseren in vergelijking met de Zomerschool. Uiteindelijk zijn het twaalf activiteiten geworden.' Hetty: 'Voor ons was dat wel het maximum, omdat de Winterschool kleinschalig van opzet is. We kregen via een enquête in het najaar veel suggesties voor de programmering, maar lang niet alle ideeën bleken uitvoerbaar.' Diny: 'Uiteindelijk hebben we in november de programmering rondgemaakt. Er is een aparte website gebouwd voor de aanmeldingen en een flyer gedrukt.'

Computerkennis

Diny: 'Het toevoegen van alle gegevens op de website bleek toch wel specialistisch werk. Gaandeweg kreeg ik er wel wat handigheid in. Maar voor een volgende editie van de Winterschool wens ik toch echt wel versterking van ons team met iemand met meer computerkennis. Dat geldt ook voor de registratie van de deelnemers. We hebben een extra teamlid nodig.'

Gastvrouwen en -heren

Hetty en Diny hebben al eerder ervaring opgedaan met het organiseren van activiteiten. Hetty: 'Dit grote project met allerlei activiteiten in een periode van zes weken was echt nieuw voor ons allebei.' Het duo is blij met de ondersteuning van de zes gastvrouwen en -heren. Diny: 'Eigenlijk is dat aantal toch te weinig. Nóg een aandachtspunt bij een volgende editie: we hebben méér gastvrouwen en -heren nodig.'

Opening met twee orkesten

De SAS-Winterschool55+ startte met een zaterdagmiddagconcert op 11 januari van de seniorenorkesten 'De Langstraat' en 'De Laatbloeiers' in Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. Hetty: 'Dat was meteen al een vuurproef. We hadden vooraf flink geflyerd en er zijn posters verspreid. Er kwamen onverwacht veel bezoekers. Ook mensen die zich vooraf niet hadden aangemeld. Dat leverde nogal wat administratie en betalingen op voor aanvang van het concert. De middag en de orkesten waren fantastisch. De musici kregen heel terecht veel applaus van de bezoekers.'

Creatieve activiteiten

Hetty en Diny hebben zelf aan geen enkele activiteit meegedaan. Diny: 'Daar hadden we gewoon de tijd niet voor.' Hetty: 'We hebben wel de activiteiten bezocht of reacties van de gastvrouwen en -heren gekregen. Zelf nam ik een kijkje bij 'Kalligrafie' en bij 'Chinees Schilderen'. Twee kleine activiteiten met telkens acht deelnemers, die al snel waren volgeboekt. Alle bezoekers gaven deze activiteiten overigens een hoge waardering.'

Bomenwandelingen en meer

De sportactiviteiten van 'Dynamic Tennis' en 'Pickle Ball', trokken helaas weinig deelnemers. Hetty: 'In de winter gaan senioren liever wandelen. Onze twee winter-bomenwandelingen met begeleiding van een gids van het IVN, het Instituut voor Natuureducatie, waren wel bijna volgeboekt. Ook de workshop 'Schrijven en (Ge)dichten' trok ruim voldoende deelnemers.' ▶▶▶



Vervolg SAS-Winterschool 55+

Volgend jaar weer?

Met uitzondering van de sportactiviteiten lijkt de Winterschool vooralsnog geslaagd. Diny: 'Voor volgend jaar hebben al veel ideeën voor nieuwe workshops en activiteiten, van een pubquiz tot creativiteit.' Hetty: 'Onze les is dat we eerder moeten beginnen met de organisatie. Met een groter team. Er komt zoveel op je af. Gelukkig kregen we veel enthousiaste reacties op dit eerste aanbod van de Winterschool.' In het juninummer van dit blad meer over de evaluatie van de try-out van de eerste SAS-Winterschool55+.

Gastvrouw

Marijke van Spaandonk

Marijke van Spaandonk is al weer veertien jaar gastvrouw voor de SAS-Zomerschool55+. In januari ontving ze twee keer de deelnemers aan de primeur van de Winterschool-activiteiten: 'Met Hetty Schoor was ik gastvrouw bij het openingsconcert en een paar dagen later was ik alleen de gastvrouw bij het 'Chinees Schilderen'.

Het concert is uitstekend bezocht. Voor ons duo gastvrouwen was dit meteen een hectische start. Veel deelnemers hadden al betaald, sommigen nog niet. Dat moesten we in korte tijd allemaal controleren en organiseren.

Het 'Chinees Schilderen' was een kleine workshop met acht deelnemers. Daar kon ik mij helemaal op de gasten en de docent richten. Ik verwelkomde de deelnemers, controleerde de betalingen. In overleg met de docent, regelde ik met de zaalbeheerder dat de koffie en thee direct bij binnenkomst aangeboden werden in plaats van tijdens een pauze. Dat scheelde weer tijd. Zo konden de deelnemers even kennis met elkaar maken.

Ik vervul mijn rol als gastvrouw met veel plezier. Zowel in de Zomer- en in de Winterschool. Heel leuk, vind ik het. De Winterschool moet nog de kans krijgen om te groeien. Maar dat gaat vast wel lukken!

'Chinees schilderen' in de Winterschool

Tekst *Henriëtte Doensen*



Op 17 januari deed ik mee aan de workshop 'Chinees schilderen' in de eerste editie van de SAS-Winterschool55+. Daar had ik me als liefhebber van kalligrafie meteen voor opgegeven. De ontvangst in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel was allerhartelijkst met een kop warme koffie en twee enthousiaste leraren, Peter en Gerard. Het lokaal vulde zich met deelnemers en enthousiasme. Voor iedere deelnemer lagen er een laag katoenen doeken en Chinese schilderkwasten klaar. En een leeg inktpotje. Na de kennismaking deelden de twee leraren de inkt uit.

Papier van de moerbeiboom

Peter en Gerard wisten veel te vertellen over het schilderen met Chinese inkt. Daar wordt speciaal papier voor gebruikt, moerbeiboompapier. Dit is decoratief papier met verschillende structuren, gemaakt uit vezels van de moerbeiboom en de schors van de moerbeiboom leveren verschillend papier op.

Wij schilderden op papier gemaakt van bladeren van de moerbeiboom. Dit is bijzonder papier met een hoog absorptievermogen. Daardoor loopt de inkt niet door. Het papier kan na het drogen opnieuw nat gemaakt worden. Volgens de docenten leeft het papier. De kleur van de inkt is diepzwart en duurzaam. Het verkleurt niet na verloop van tijd. Na het drogen blijkt de inkt waterbestendig te zijn. Daardoor kun je opnieuw lijnen toevoegen en de tekening zelfs weer nat maken.

Het Chinees schilderen is een veelzijdige techniek. De docenten hebben er lang en veel ervaring mee. Gerard heeft van een Chinese monnik les gehad en wist daar veel over te vertellen.

Bamboe: hoe ziet dat er ook al weer uit?

Eerst oefenden we in het zetten van simpele lijnen. Met aandacht voor het vasthouden van de kwast en opzetten van de inkt op het papier. Het bleek allemaal zo simpel nog niet. Na het oefenen van de eerste lijnen begonnen we aan het schilderen van bamboe. Ik heb op mijn eigen balkon bamboe staan en ik dacht nog wel te weten hoe dat er uit zag. Wat viel dat tegen! Ik kon me niet meer voor de geest halen hoe de bladeren aan de stam gehecht zaten, vielen de bladeren omlaag of keken ze naar de hemel? Uiteindelijk heb ik toch een impressie geschilderd.

Al met al was dit een hele fijne ochtend. De docenten verrijkten deze activiteit met hun grote kennis. Ze gaven volop aandacht aan iedere deelnemer. Ik kijk uit naar een vervolg, zoals ook de andere deelnemers.

De SAS-Zomerschool55+ ontwaakt uit haar winterslaap

Tekst Fia de Vos

Dit jaar gaat de Zomerschool haar zestiende jaar in en natuurlijk gaan we daar een prachtige editie van maken. Ons kernteam is alvast begonnen met het binnenhalen van de eerste activiteiten en dat loopt prima. Half februari zijn er al vijftig activiteiten vastgelegd.

De keuze is reuze

Natuurlijk komen er activiteiten terug, die afgelopen jaar een groot succes waren, zoals een muzikale lezing van Cees Hollenberg. Dit jaar neemt hij ons mee naar de componisten uit het hoge noorden, zoals Sibilius.

Ook de activiteit met de hoogste score, het suppen, komt terug: voor beginners op een open plas en voor wie wil ook in de stad.

Mocht je vorig jaar net te laat zijn geweest om je in te schrijven voor het maken van bonbons: Annelies komt terug en laat je op drie verschillende plekken in de stad aan de slag gaan met chocola.

Je kunt ook dit jaar kennismaken met Ikebana en hoogst waarschijnlijk eindelijk weer eens vilten. Daarnaast valt er heel wat nieuws te ontdekken.

Zo is er al een presentatie over een eeuw openbaar vervoer in 's-Hertogenbosch vastgelegd, kun je kennismaken met nieuwe sporten zoals bowls en hoelahoepen, gaan we op bezoek bij een imker en bezoeken we kerken. Er zijn nieuwe (stads-)wandelingen gepland en tijdens de slotmiddag gaan we in ieder geval uitbundig lachen!

De Zomerschoolactiviteit die vorig jaar de hoogste score kreeg, het suppen, komt terug: voor beginners op een open plas en voor wie wil ook in de stad.

Noteer alvast de data

Ben je nieuwsgierig geworden? Noteer dan in ieder geval alvast de data van de Zomerschool: van maandag 7 tot en met vrijdag 25 juli. Vanaf medio april komen de activiteiten op onze website te staan: www.saszmerschool.nl

Inschrijving vanaf zaterdag 10 mei

Vanaf vrijdag 2 mei verspreiden we de folders met het volledige programma van de Zomerschool. Op zaterdag 10 mei om 10.00 uur gaat de online-inschrijving open. Heb je eerder deelgenomen, dan krijg je ook een mailtje met een link naar de gevulde website.

Live inschrijving in De Biechten op zaterdag 10 mei

Je kunt je op 10 mei komen inschrijven aan onze desk in het Sociaal Cultureel Centrum Biechten, Vincent van Goghlaan 1 in Hintham. Je kunt pinnen of contant betalen.



In de eerste week kun je je inschrijven voor maximaal vijf activiteiten

Let op! Tijdens de eerste week kun je slechts voor maximaal vijf activiteiten inschrijven. Zo krijgt iedereen een eerlijkere kans op een activiteit van zijn of haar voorkeur.

Vanaf 19 mei onbeperkt inschrijven

Vanaf maandag 19 mei kun je onbeperkt activiteiten (bij) boeken waar nog plaats is. Wij hebben nu al zin in de SAS-Zomerschool55+. Jullie toch ook zeker?



De SAS-Zomerschool55+ in 2024

Vorig jaar hebben maar liefst 745 55-plussers aan 130 activiteiten meegedaan. Gemiddeld heeft elke deelnemer aan bijna drie activiteiten deelgenomen. Het kernteam kon een beroep doen op maar

liefst 79 vrijwillige gastdocenten en 25 gastvrouwen en -heren. Gemiddeld gaven de bezoekers de activiteiten een 8,4 als waardering. Het hoogst scoorde het 'Suppen bij avondlicht': een 9,5 gemiddeld.

Van de deelnemers van 55 tot 95 jaar kregen we in de enquêtes behalve veel complimenten ook al ruim tachtig nieuwe ideeën voor 2025. Met die suggesties is ons kernteam nu al aan de slag!

Creatief, gezellig, zonder al te veel inspanning

Tekst *Henriëtte Doensen*

Ria Pos begeleidt iedere woensdagmorgen een groep cursisten bij het maken van drie dimensionale wensen- en felicitatiekaarten. Nieuwe deelnemers vanaf 55 jaar oud zijn van harte welkom om mee te doen met de cursusgroep, die bijeenkomt in een van de ruimtes van de Brede Bossche School De Hambaken. Ria maakt al 36 jaar kaarten, nog altijd met plezier en creativiteit!

Van pergamano naar 3D-kaarten

Ooit begon het kaarten maken voor Ria eind jaren 80 met pergamano, de kunst van het verfraaien en decoreren van perkamentpapier. Ze vertelt dat die handvaardigheid destijds erg populair was. Ria heeft in die tijd het samen kaarten maken opgezet met Corrie Dubach. Corrie ging na een aantal jaren verder met het kaarten maken op de computer. Zij werd opgevolgd door Elize van Zijl, die nu nog altijd een van de deelnemers is bij de huidige cursusgroep.

Een groep met onderlinge samenhang

Ria Pos: 'We hebben nu een kleine vaste groep van diverse nationaliteiten, die op de woensdagochtend bij elkaar komt om de 3D-kaarten te maken. Het materiaal waarmee we werken is voornamelijk papier. De sociale samenhang van de groep is groot. We vieren elkaars verjaardagen en helpen elkaar waar nodig. En er is tijdens de cursusochtenden altijd aandacht voor het wel en wee van elkaar. Door de tijd heen zijn onze activiteiten wel wat veranderd. Na het pergamano werd het maken van kaarten met Irisvrouwen populair. Hierbij maak je wenskaarten met verschillende kleuren papier met of zonder patroontjes. Deze stroken papier vouw je dakpansgewijs volgens het patroon op een kaart. Met onze groep richten wij ons nu op het maken van 3D-kaarten. Daar hebben wij plezier in!'

Een SAS-activiteit

Ria: 'Vroeger maakten we onze kaarten op de Inham. Dat is nu het buurtcentrum Noorderpoort. Daar hadden we een beperkte ruimte. Toen begin deze eeuw de Brede Bossche School De Hambaken gereed kwam, ben ik gaan vragen of we hier terecht konden. Dat kon en we kregen hier een zaal. Elf jaar geleden zijn we een activiteit geworden onder de vleugels van de SAS. Inmiddels zijn we binnen de BBS weer verhuisd, na de grote verbouwing hier in 2022. Tijdens de Coronapandemie maakten we kaarten voor de mensen van de dagbesteding van Epigoon, het steunpunt voor ouderen. De kaarten werden door ons per week bezorgd. Voor iedereen maakten we een hartverwarmende kaart.'

Nog veel meer hobby's

Ria kun je gerust een duizendpoot noemen met een heel groot hart.



Ria Pos, links, kijkt mee hoe een van de deelnemers een driedimensionale kaart maakt.

Ze is erg actief bij de SAS. Op donderdagavond bezoekt ze het bloemschikken van de SAS, dan als deelnemer. Ze is er kind aan huis en graag gezien. Verder maakt ze babyslofjes, gehaakt of gebreid. Ook maakt ze kleine wollen carnavalsopstekers voor op de jas en boerenkiel, ook weer gehaakt of gebreid.

Verjaardags- en bloemenkaarten

Ria laat op haar telefoon foto's zien van de prachtige kaarten die ze de laatste tijd heeft gemaakt. Ze toont een korte selectie van mooie trouwkaarten, pop-up-kaarten met fraaie uitgesneden landschappen, verjaardagskaarten en bloemenkaarten, echt heel bijzonder! Bovendien gaf ze een demonstratie van hoe de stansmachine werkt om de driedimensionale effecten te maken.



Meedoen en zelf 3D-kaarten maken?

Indien je zelf aan de slag wil met het maken van 3D-kaarten dan kan dat! Belangstellenden kunnen op woensdag tussen 10.00 en 11.30 uur gewoon even binnenlopen op BBS De Hambaken om te komen kijken. 'Als iemand meteen een keer mee wil doen dan graag vooraf even contact zodat ik extra materialen kan meebrengen. Belangstellenden zijn van harte welkom!' zo besluit Ria.

Informatie over de cursus kun je krijgen via Ria Pos, tel. 06-18051563. Scan de QR-code als je je wilt aanmelden voor deze leuke cursus!



SAS-Vrijwilligersdag woensdag 9 april

Wat leeft er bij onze vrijwilligers en deelnemers?

Het Bestuur van de SAS nodigt alle vrijwilligers en docenten uit voor de jaarlijkse SAS-vrijwilligersdag. Je bent van harte welkom op woensdagmorgen 9 april in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. De inloop is vanaf 10.00 uur.

Speelse aftrap: neem je smartphone mee!

Na de ontvangst met iets lekkers starten we om 10.15 uur met speelse aftrap onder het motto 'wat leeft er bij onze vrijwilligers en deelnemers'? Onze spelleiders Annelie Stevens en Lyke Frederiks willen graag van ieder horen wat er leeft binnen de SAS. Het duo stelt je daarover allerhande logische en ook verrassende vragen. Nog leuker: na iedere vraag verschijnen alle reacties direct op een groot scherm. Je maakt daarbij kennis met de 'Mentimeter'. Om antwoord te geven op alle vragen heb je jouw smartphone nodig. Neem die dus mee! We kunnen natuurlijk lachen om de antwoorden, maar de SAS neemt ook alle reacties serieus. De spelleiders willen graag samen met de vrijwilligers een beeld krijgen van de toekomst van de SAS.

EnterTijnment

Na een pauze van 11.15 tot 12.15 uur volgt een muzikaal optreden van Tijn. Zijn missie is eenvoudig: we gaan samen zingen. De zanger heeft hier ook een woord voor: hij biedt enterTijnment! Jullie kunnen zelf kiezen wat we gaan zingen en de teksten van alle liedjes worden op een scherm geprojecteerd.

Samen zingen met Tijn.



We sluiten deze bijeenkomst om 12.30 uur af met een gezamenlijke lunch. De uitnodiging volgt binnenkort! Heb je vragen? Stuur dan een mail naar onze secretaris Ton Verhaeg, info@sasdenbosch.nl

Cursussen Engels

Docenten Engels gezocht!



Tekst *Jos Louwes*

De SAS is dringend op zoek naar één of meerdere docenten Engels om de begeleiding van de goedlopende en leuke cursussen over te nemen. Het gaat om zeven cursussen Engels in wijkgebouw De Slinger in de Muntel: twee op maandagochtend en vijf op dinsdagmorgen en -middag.

De huidige docent ziet zich door persoonlijke omstandigheden genoodzaakt om binnen niet al te lange tijd te stoppen. De cursussen zijn al jarenlang erg populair en we willen ze dan ook graag blijven aanbieden.

Als u het leuk vindt om één of meerdere van deze cursussen Engels te geven vragen wij u om u bij SAS aan te melden. De huidige docent is graag bereid u wegwijs te maken in de niveaus en andere inhoudelijke aspecten van de cursussen.

Reacties graag via info@sasdenbosch.nl

Bed & Breakfast

Tekst *Gerda Zachariasse*

Veel mensen beginnen ergens midden in een dorp of in het buitenland, een B&B als aanvulling op hun pensioen. Portugal en Frankrijk behoren tot de favoriete landen. De B&B die ik begon, was een achteroverleun versie. Ik hoef niet voor schoon beddengoed te zorgen, doucheputjes schoon te maken, kamers te poetsen, of voor ontbijt te zorgen. Mijn gasten krijgen eten wanneer het mij uitkomt. Zelfs na een paar dagen overslaan, hoor ik geen geklaag. Zo kan ik rustig een tijdje op stap zonder mij ongerust te maken over uitgehongerde logés. Wordt het nu te raadselachtig?

In het tv-programma BinnensteBuiten zag ik hoe je een hotel kunt opstarten. Een zogeheten wormenhotel wel te verstaan. Enthousiast geworden, kocht ik meteen drie stapelbare donkere bakken en boorde in twee ervan kleine gaatjes, zoals was uitgelegd. De onderste bak moest dicht blijven om al het groente en fruitvocht op te vangen. Vocht dat weer diende als voeding voor onze binnen planten. Toen hele speciale tijgerwormen of mestwormen besteld. Na een dag of vier ontving ik mijn gasten per post. Ik verwelkomde ze met een eerste bordje voedsel en zette hun verblijf op een schaduwplek. Het zijn namelijk geen zonzonbidders. Kennelijk waren ze nog een beetje in de war van de reis want ze kropen steeds naar de onderste bak waar geen voedsel was. Nadat ik ze een paar keer had teruggezet en ernstig toesproken, snapten ze opeens de bedoeling van dit arrangement. Hun eten werd alleen in de bovenste bak geserveerd.



Om de andere dag breng ik ze een bordje dat bestaat uit groenteafval of fruitafval. Soms ook koffieprut. Dit is voor hen een ware delicatessen. Nieuwsgierig gluur ik af en toe hoe het mijn gasten vergaat. Ze kronkelen, glibberen en glijden goedgemutst, zich dik en rond vretend, door al het lekkers heen. Poepjes die mijn huisdieren – zo noem ik ze tegenwoordig – produceren worden mijn eigen toekomstcompost. Binnen een aantal maanden al. Is de ene bak vol, zet ik de andere erbovenop. Verder jongen ze bij het leven. Zij gelukkig, ik gelukkig met mijn B&B en compost. Een aanrader dus!

Mijn schrijfpassie

Tekst *Gerda Zachariasse*

Beste lezer van dit blad, mijn naam is: Gerda Zachariasse. Toen de vorige columnist Hans Van dan Berg besloot met zijn columns in dit blad te stoppen, dacht ik meteen dat stokje wil ik wel overnemen. Gelukkig waarderen de andere redactieleden mijn schrijfstijl. Al sinds mijn kindertijd schrijf ik korte verhalen en gedichten. Ik volgde schrijfcursussen in Amsterdam en in Antwerpen. Na jarenlang in het onderwijs gewerkt te hebben, kan ik me nu volledig storten op mijn schrijfpassie. Intussen ben ik lid van het PoëzieLab van Huis73 en volg ik nog regelmatig workshops.

Hopelijk lees je mijn columns hier met plezier!

Vrijwilligers gezocht

De Actieve Huiskamer

De Actieve Huiskamer is een huiskamer voor senioren uit Den Bosch. Je kunt samen bewegen, samen lunchen maar vooral veel plezier hebben met elkaar! Dat kan iedere maandag van 10.00 tot 15.00 uur bij de Hockeyclub 's-Hertogenbosch, Oosterplas 35.

In verband met de uitbreiding van onze activiteiten van één dag naar twee dagen zijn we op zoek naar vrijwilligers. Ben jij een enthousiaste en creatieve organisator die graag mensen inspireert? Voor de Actieve Huiskamer bij de hockeyclub Den Bosch zoeken wij vrijwilligers met energie en daadkracht!

Wat kun je doen? Je organiseert leuke en verbindende activiteiten voor bezoekers. Je bedenkt creatieve ideeën om onze huiskamer nog levendiger te maken. Je begeleidt andere vrijwilligers en samen zorg je voor een fijne sfeer.

Heb jij een hart voor samenwerken en zin om een positieve impact te maken binnen onze huiskamer? Meld je aan en bouw samen met ons aan een bruisende huiskamer!

Heb je interesse? Neem contact op met de Actieve Huiskamer: Anita Putters, Welzijnsorganisatie Farent anitaputters@farent.nl of bel naar tel. 06-46768118.

Gezocht: vrijwilligers voor de ontvangst van statushouders

Tekst *Gabbie van der Kroef*

Vluchtelingenwerk Nederland zoekt voor haar locatie 's-Hertogenbosch op korte termijn enkele nieuwe vrijwilligers voor de ontvangst van erkende vluchtelingen, die een woning hebben toegewezen gekregen in onze gemeente. Simon Dermijn is zo'n 'vrijwilliger buitendienst' bij het verwelkomen van nieuwe statushouders in Den Bosch. Samen met teamleider Anwar Al-Jaberri vertelt hij enthousiast hoe zinvol en leuk zijn vrijwilligerswerk is. 'Het is afwisselend en betekenisvol. Iedere keer weer.'

Welkom in de woning

In zijn werkzame leven heeft Simon veel in ontwikkelingslanden gewerkt. Nu is hij gepensioneerd en vrijwilliger voor Vluchtelingenwerk in 's-Hertogenbosch: 'Ik ben hier twee jaar geleden binnen gestapt om te kijken welk zinvol werk ik mogelijk zou kunnen doen. Ik heb toen de keuze gemaakt om nieuwkomers te ontvangen en te begeleiden. Een erkende vluchteling komt met haar of zijn gezin vanuit een asielzoekerscentrum naar Den Bosch. Mijn taak als vrijwilliger is om hen te verwelkomen en samen het huis te inspecteren. Ik geef informatie, stel vragen en help bij de administratie. Eventueel noteer ik gebreken aan de woning en daarover zoeken we contact met de woningbouwcorporatie. Als in de woning iets niet in orde is, dan moet de woningbouwvereniging zorgen voor reparatie of aanpassingen.

Gemiddeld doe ik dit twee keer per week, telkens een paar uur. Als de statushouders gehuisvest zijn, zorgen andere vrijwilligers en professionals van Vluchtelingenwerk voor de verdere begeleiding en de integratie van het gezin.'

Inspectie en administratie

Anwar ondersteunt als teamleider de vrijwilligers die betrokken zijn bij de 'buitendienst'. 'Wij geven steun en advies aan erkende vluchtelingen, die als nieuwe inwoners een huis betreden. De huurwoningen zijn toegewezen door een van de woningbouwverenigingen, zoals Brabant Wonen,



De vrijwilliger 'buitendienst' inspecteert samen met de statushouder de huurwoning alvorens zij of hij een huurcontract ondertekent.

Zayaz en Joost. Simon en de andere vrijwilligers 'buitendienst' helpen bij het inspecteren van de woning en de administratie bij de intrede in de woning. Dit vrijwilligerswerk past prima bij de doelstelling van Vluchtelingenwerk: het opkomen voor de rechten en belangen van vluchtelingen.

De statushouders zijn erkend als vluchteling. Ze hebben een verblijfspas en daarom krijgen zij ook een woning toegewezen. In de praktijk regelt de gemeente de collectieve opvang van Oekraïners. De statushouders, die bij ons aankloppen, komen vaak uit Syrië, Afrika of Afghanistan.'

Ondertekenen van het huurcontract

Anwar: 'De gemeente bepaalt waar een statushouder gaat wonen. Als dat duidelijk is, zoeken wij contact met de mensen. Een van onze medewerkers maakt dan een afspraak voor het tekenen van het huurcontract. Bij die afspraak is ook een van onze vrijwilligers betrokken.'

Simon: 'Wanneer een statushouder en het gezin een nieuwe woning betreden, kijk ik met een scherp oog naar de mogelijke gebreken in het huis. Soms gaan de gesprekken in het Engels, maar nog vaker gebruik

ik een vertaal-app op mijn telefoon. Ik help de mensen bij de reis van het station naar de woning. En eenmaal in het huis bekijken we samen de woning en ik geef advies bij het tekenen van het huurcontract. Vaak is dat veel informatie. Mocht de verwarming of de elektriciteit niet goed werken, dan moet dat eerst gerepareerd worden. In die zin beschermen we ook onze cliënten. Overigens: een statushouder moet de woning altijd accepteren. Wij zorgen er voor dat dit op een goede manier gebeurt.'

Wat biedt Vluchtelingenwerk?

Nieuwe vrijwilligers buitendienst lopen eerst mee met andere vrijwilligers alvorens ze zelfstandig aan de slag gaan. Simon: 'Je wordt goed ingewerkt. Een voorwaarde is dat je zelf over een auto beschikt. Je krijgt vanzelfsprekend een kilometer- en onkostenvergoeding.'

Interesse in vrijwilligerswerk?

Heb je interesse om vrijwilliger 'buitendienst' te worden bij Vluchtelingenwerk locatie 's-Hertogenbosch? Of misschien een andere taak? Bel tel. 073-6140749 of mail naar denbosch@vluchtelingenwerk.nl

Beweeg- en sportgids voor 50-plussers in 's-Hertogenbosch

Tekst *Gabbie van der Kroef*

Of je nou een wandeling of fietstocht maakt, bij een beweeggroep aansluit of zelf aan fitness doet: sport en bewegen is goed voor je. Zéker voor senioren! Bewegen past binnen een gezonde leefstijl. Speciaal voor iedereen die de 50 jaar is gepasseerd brengt S-PORT, de sportafdeling van de gemeente 's-Hertogenbosch, weer de jaarlijkse beweegids uit.

Een groot en veelzijdig aanbod

Matti van den Elzen en Linda Peeters zijn beiden als buurtsportcoach in dienst bij S-PORT. Matti: 'In onze Beweegids vind je per wijk een overzicht van alle beweeg- en sportactiviteiten voor 50-plussers. Van fitness tot walking football en van wandelen tot stoelyoga. De gids verspreiden we door de hele stad en kun je downloaden via onze website'. Linda: 'Wij werken met vier buurtsportcoaches, ieder in een deel van de stad. Wij geven zelf geen lessen, maar we adviseren mensen, die vragen hebben over bewegen of sporten. Waaronder veel senioren. Onze gratis gesprekken over vragen rond het bewegen kunnen komen via de fysiotherapie, de huisarts of natuurlijk vanuit een senior zelf. We benutten de gids om gemakkelijk samen een passende vorm van bewegen te vinden.'

Begin met lopen en fietsen

Matti: 'Veel ouderen bewegen regelmatig. Maar een grote groep helaas nog te weinig. We adviseren senioren om vaker te lopen, te fietsen en de trap

op te lopen. Opvallend is dat in sommige wijken mensen meer bewegen en sporten. Dat heeft zeker met inkomen te maken.' Linda: 'Voor mensen die minder geld te besteden hebben is er minder aanbod om te bewegen of te sporten. Met een laag inkomen is het lastig om geld opzij te leggen voor sporten. Denk aan de contributie, sportkleding en het vervoer naar een accommodatie of een wedstrijd.' Matti: Daar houden wij rekening mee bij onze adviezen aan senioren. Soms kun je ook bijzondere bijstand aanvragen om te kunnen sporten.'

Meer bekendheid

Linda: 'In de afgelopen jaren zijn de buurtsportcoaches meer bekend geworden. Dat betekent dat nu maatschappelijke organisaties, zoals Humanitas en Farent, ook wat vaker senioren aanraden om bij ons advies te vragen over bewegen. Daarom spreken we gelukkig vaker mensen met een lager inkomen. Juist zij hebben vaak baat bij meer bewegen.'

Dicht in de buurt én sociaal

Matti: 'Soms hebben senioren eerst een paar gesprekken nodig en een duwtje in de rug alvorens ze echt gaan bewegen. Daar nemen we de tijd voor. Af en toe gaan we zelfs samen naar een sportlocatie.'

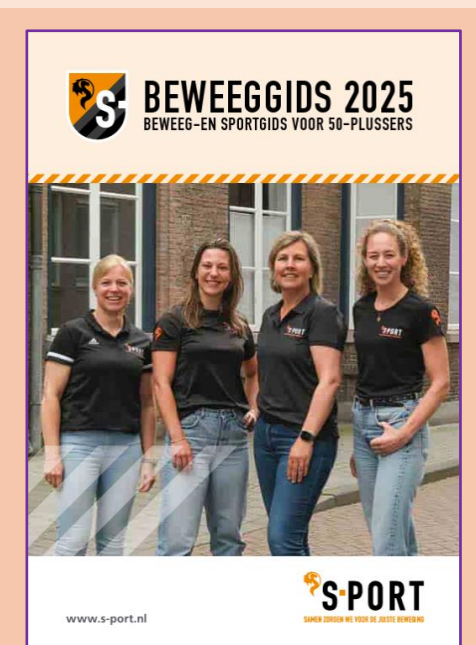
Linda: 'Senioren hebben vooral behoefte aan bewegen dicht in de buurt. Het sociale contact is belang-

rijk. Dus niet alleen een uurtje bewegen, maar daar ook een kopje koffie en een praatje. Het is zo leuk als je bijvoorbeeld de buurvrouw ontmoet bij een uur Pilates.'

Wandelvierdaagse voor senioren

Linda: 'De wandelvierdaagse voor senioren, die we jaarlijks organiseren, verschuift dit jaar van het najaar naar het voorjaar. We doen dat in de 'Nationale Bewegeweek voor Ouderen' van 19 tot en met 23 mei.'

Matti: 'Samen bewegen daar gaat het om! Dat is goed voor jouw fysiek en voor onderling sociaal contact!'



Vraag de gids aan!

Je kunt de gids online bekijken, maar de gemeente stuurt de gids ook op. Gebruik de QR-code op deze pagina of vraag de gids aan per mail. Vermeld je voor- en achternaam, jouw straat en huisnummer, postcode en plaats. Stuur jouw mail naar sport@s-hertogenbosch.nl



Bowls: niet zo bekend, maar leuk voor senioren!

Ook in de Beweegids: informatie over Bowls. Een sport die heel geschikt is voor senioren. De bowls zijn aan één zijde iets afgeplat, waardoor het zwaartepunt van de bowl uit het midden ligt en deze altijd een kromme baan zal beschrijven. En daarin zit nu de uitdaging. De sport houdt daarbij het midden tussen jeu de boules en curling.



Je kunt Bowls spelen in Sporthal De Hambaken, Het Wielsum 2 in Noord, iedere dinsdag van 9,45 tot 12.00 uur. Je kunt vier weken lang onder begeleiding meedoen om deze sport te ervaren. Het enige wat je nodig hebt zijn een paar sportschoenen. Informatie via Jaap Schinkel, tel. 06-30734802.

Lente woordzoeker

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

Let op: de ij bestaat uit twee letters: de i en de j.

De woorden die je moet wegstrepen zijn:

AARDBEI	KIKKERVISJE	PASEN
ALLERGIEEN	KROKUSBOLLETJE	ROKJESDAGEN
APRIL	KUIKEN	TULP
ASPERGES	LAMMETJE	VASTENTIJD
BALTSSEN	LENTEPRET	VEULEN
BLATEN	LENTEKRIEBELS	VOGELNESTJE
BLOEMBAK	LIEFDESNESTJE	VOORJAAR
BLOEMKNOPPEN	MAART	VRUCHTBAAR
BLOESEM	PAARDEBLOEMEN	ZOMERTIJD
BUITENLEVEN	PAASEI	

De letters die overblijven vormen een zegswijze

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

Tentoonstelling eigen werk en presentaties door cursisten

Dichter op de koffie: over wat poëzie vermag



Tekst *Grotha Goettsch*

Intensief aan het werk met taal: gedichten lezen en schrijven. Dat is wat mijn cursisten en ik samen deden tijdens het poëzieproject 'Dichter op de koffie', dat dit keer plaatsvond in het Sociaal Cultureel Centrum De Schans. Samen hebben we het poëzieproject op 13 februari afgerond.

Het project liep van november tot en met februari en omvatte in totaal tien bijeenkomsten inclusief een expositie en presentaties van het eigen werk. Elke keer schreven we gedichten bij een thema, zoals bijvoorbeeld: dagen van de week, herinneringen, bomen, ouder worden en liefde.

Presentaties

Op 13 februari opende Henny van den Bogaard namens het bestuur van de SAS deze bijeenkomst. Daarna volgde een introductie over het poëzieproject en de voorleesronde uit eigen werk voor cursisten. Na afloop van deze presentatie boden we het publiek een creatieve schrijfworkshop aan met de zestien expositiegedichten. Het werd een verrassende middag met tal van verse, knapperige gedichten in de afsluitende voorleesronde.

'Poëzie is voor mij...'

Aan het eind van het project stelde ik de vraag aan cursisten wat poëzie voor hen is of betekent. Op deze twee pagina's vind je hun reacties in dichtvorm. Alle gedichten van de deelnemers samen overtuigen mij opnieuw dat poëzie een prachtig instrument is om te laten zien wat er in je leeft. Ik wens je veel leesplezier en wie weet tot ziens bij een schrijfworkshop op de SAS-Zomerschool55+.

Poëzie is voor mij

Een heel andere wereld ontdekken
Een wereld die ik niet kende
Het geeft me meer inzicht in mijzelf
Ik ga er zeker mee door
Het verrijkt mijn leven

Hanny Roodnat



Poëzie is voor mij
woorden zin en betekenis geven
aan wat er leeft in mijn innerlijk landschap

Poëzie is voor mij als ademen
bezieling verwoorden
stemming en sfeer uitdrukken
in mijn taal van nu

Conchita van Iersel Esche

Poëzie is
voor iedereen
anders

Gerda van Kerkhof

Poëzie is voor mij
als een warme zoen
het kan gaan over
winter of lentegroen
over liefde die je ervaart
de ernst om het leven te leven
over oorlog en vrede
over familie en gezin
ook humor, een luchtig gedicht
tovert een glimlach op mijn gezicht

Tonnie Liebrechts

Van links naar rechts de dichters: Gerda van Kerkhof, Conchita van Iersel Esche, Chris Guffens, Joke Dam, Adrie Vonk, Hanny Roodnat, Tonnie Liebrechts en de docent Gretha Goettsch.



Poëzie is...

Poëzie is dat schroefje in mijn hoofd wat ik los kan draaien een stroom aan woorden rolt dan via mijn pen op papier

Josien Enklaar



Poëzie is voor mij

een avontuur in verwondering waar woorden vandaan komen, gevat in een beeld uit mijn hoofd dat langzaam gestalte krijgt en zijn weg zoekt naar het papier.

Joke Dam



Wat als dichter, ik kon openen?

Chris Guffens



Poëzie is voor mij

Van binnenuit naar buiten laten komen wat ik voel verwoorden wat me raakt wat ik hoor, zie en bedoel.

Ontroerd zijn door het lezen van wat de dichter heeft beschreven het toonde mij de schoonheid die eerst verborgen was gebleven.

Adrie Vonk



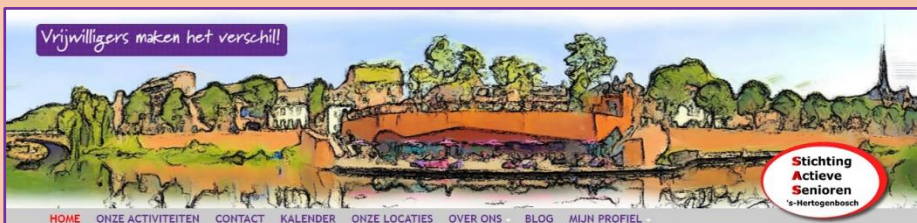


Wie zijn wij? De Stichting Actieve Senioren

De Stichting Actieve Senioren, kortweg de SAS, richt zich op de actieve 55-plussers en stelt het ontmoeten centraal. Daartoe bieden we een scala van mogelijkheden om je gedurende het hele jaar bij aan te sluiten. In vrijwel elke wijk van Den Bosch 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.



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.

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.

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 Schifflers, 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

Keramik 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. 06-18051563.

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 lente



Bingo

Kruiskamp

Op woensdag 3 april om 18:30 uur kun je meedoen aan een door Avans-studenten georganiseerde bingoavond in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. Jongeren en ouderen uit de wijk Kruiskamp zijn van harte uitgenodigd om mee te doen en kans te maken op leuke prijzen! De entree is €5,- per persoon. Hierbij is één gratis consumptie inbegrepen.

Naast de bingo is er ook na afloop tijd om gezellig samen spellen te spelen en buurtgenoten beter te leren kennen. Iedereen is welkom!

Kom samen met je burens en vrienden en beleef een gezellige avond! Wil je meedoen? Meld je aan door een mailtje te sturen naar bingokruiskamp@yahoo.nl Wees er snel bij, want vol is vol!

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 Loostraat 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 Schöfferslaan 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 Schöfferslaan 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 Schöfferslaan 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 Schöfferslaan 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 lente



Engels

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord



Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferslaan 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 Loostraat 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. Lessen 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 Loostraat 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

Info 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

Cursus ledenwerving

Huis73, Hinthamerstraat 74. Maandag 10 maart, 19.00 tot 21.00 uur, gratis. Begeleiders: Inez van Gulick en Mieke Klomp. In vier cursusavonden biedt Huis 73 ondersteuning bij het werven van nieuwe leden en deelnemers voor verenigingen. Vier bijeenkomsten: 10 maart, 31 maart, 14 april en 12 mei.

Fascie fasciatie: lekker-in-je-vel-zitten

Farent hoofdkantoor, Rogier van der Weydenstraat 2. Dinsdag 22 april, 10.30 tot 12.00 uur, € 5. Begeleider: Joop Fiedler. Deze workshop gaat over zelfzorg (goed voor jezelf zorgen) en lichaamsbewustzijn.

Inschrijven voor deze en nog meer workshops in maart en daarna kan via de website van Galant. Je kunt die bekijken via deze QR-code.



SAS-Zomerschool55+



Maandag 7 juli en met vrijdag 25 juli 2025

Op zaterdag 10 mei om 10.00 uur gaat de online-inschrijving open via www.saszomerschool.nl Je kunt je dan ook inschrijven aan onze desk in het Sociaal Cultureel Centrum Biechten, Vincent van Goghlaan 1 in Hintham (zie pagina 5.)