

JE KUNT JE NOG AANMELDEN VOOR DEELNAME AAN DE ZOMERSCHOOLACTIVITEITEN!

# De Actieve Senior

KWARTAAL-  
NIEUWSBRIEF

JULI 2022  
ZOMERNUMMER

16 PAGINA'S

Vooruitblik op de ruim 100 activiteiten in de SAS-Zomerschool55+

'WE HEBBEN EEN PASSIE  
OM ACTIEF TE ZIJN!'

BOEKBINDEN – BLOEMSCHIKKEN - FOTOGRAFIE - VETERANEN ONTMOETINGS CENTRUM





## Contact en colofon

'De Actieve Senior' is een uitgave van de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch.

Secretariaat:

Kortenbergsstraat 1,  
5224 TL 's-Hertogenbosch,  
tel. 06-57339972

[info@sasdenbosch.nl](mailto:info@sasdenbosch.nl)

Oplage van deze nieuwsbrief: 2.000 exemplaren.

Aan dit nummer werkten mee: Fia de Vos, Gabbie van der Kroef, Gretha Goettsch, Hans van den Berg en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl  
Kopij graag vóór 15 september naar bovengenoemd mailadres. Het oktobernummer verschijnt begin oktober 2022.

Voor meer informatie

[www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

Volg ons op Facebook via

<https://www.facebook.com/Stichting-Actieve-Senioren-s-Hertogenbosch>

Wil je 'De Actieve Senior' digitaal ontvangen? Mail naar [info@sasdenbosch.nl](mailto:info@sasdenbosch.nl)

## Bij de voorpagina

Iedere maandagochtend komen de deelnemers van de cursus 'Boekbinden en kartonnage' bijeen in wijkcentrum 'De Slinger'. Jan Lunenburg concentreert zich op het lijmen van de rug van een boek. Foto: Gabbie van der Kroef.

## Dank voor vier mooie jaren als voorzitter

Na vier vruchtbare jaren, waarin veel veranderingen in de Stichting Actieve Senioren gerealiseerd zijn, ga ik definitief stoppen met mijn vrijwilligerstaak als voorzitter van de SAS. Persoonlijke omstandigheden maken voor mij het goed functioneren in het voorzitterswerk moeilijker en daarom is het beter om nu deze mooie taak door iemand anders te laten klaren.

Helaas liggen de vrijwilligers om dit te doen niet voor het oprapen.

Toch wil ik een pleidooi houden voor mogelijke kandidaten om dit dankbare werk een kans te geven. De senioren in onze mooie stad zullen u dankbaar zijn, want een organisatie als de Stichting Actieve Senioren heeft een niet meer weg te denken plaats gekregen voor heel veel Bossche senioren.

Daarbij denk ik aan de vele gezellige clubjes in de verschillende wijken, waar onze senioren de meest uiteenlopende activiteiten beoefenen onder leiding van veel bewogen en deskundige vrijwilligers en docenten, die deze activiteiten mogelijk maken. Daarvoor zijn wij, het SAS-bestuur, hen heel dankbaar; dat mag ook wel eens gezegd worden. Voor deze activiteiten staan zij steeds weer klaar om de deelnemers te ontvangen in een prettige omgeving.

Ook de gemeente 's-Hertogenbosch heeft het belang van onze activiteiten gezien en financieel ondersteund door een warmhartige subsidie. Daardoor bleven alle activiteiten ook betaalbaar voor senioren met een kleine beurs. Daarvoor wil ik de beleidsambtenaren van de gemeente oprecht bedanken.

Voor mij komt er nu een eind aan dit werk, dat ik vier jaren als vrijwilliger heb gedaan. Ik dank het bestuur voor de prettige samenwerking om noodzakelijke veranderingen door te voeren. Graag kijk ik terug op het tot stand komen van een eigentijdse website met betalingsfaciliteiten, zodat inschrijving op een activiteit met enkele muisklikken is geregeld.

En natuurlijk ben ik blij met dit prachtige kwartaalblad, 'De Actieve Senior', dat u op de hoogte houdt van alle zaken die de actieve senior aangaan.

Vanzelfsprekend zijn er heel veel zaken die nog op de rol staan. De toekomstige voorzitter kan hierop zijn ambitie botvieren. Ik hoop oprecht dat er snel iemand opstaat om daaraan invulling te geven, want wij zijn nog naarstig op zoek naar een gedreven kandidaat.

Dit nummer van 'De Actieve Senior' staat in het teken van de SAS-Zomerschool55+. Gelukkig kunnen we dit jaar weer een programma aanbieden, zoals u van ons gewend was vóór de coronapandemie. Ik wens dan ook iedereen een mooie, actieve en creatieve zomer toe. Het ga u goed!

Hans van den Berg, voorzitter Stichting Actieve Senioren



## In dit nummer

Dit nummer kijkt vóóruit: in deze editie van 'De Actieve Senior' staat een vooruitblik op de SAS-Zomerschool55+ van maandag 25 juli tot en met vrijdag 12 augustus centraal. Fia de Vos informeert ons over de werving en organisatie van meer dan honderd activiteiten voor alle 55-plussers in onze stad 's-Hertogenbosch. Ze zet ook Riekje van der Wielen in het zonnetje: hét visitekaartje van de gastvrouwen voor de Zomerschool. En voorts aandacht voor workshops boekbinden, fotografie, natuurwandelingen en een excursie naar het Veteranen Ontmoetings Centrum. Vanzelfsprekend staat achterin deze editie een actueel overzicht van alle SAS-cursussen en -activiteiten in het najaar. Bijvoorbeeld bloemschikken!

# De SAS-Zomerschool55+

'Kijk op de site en boek een activiteit die bij jou past!'

Het was even heel spannend... Op zaterdag 14 mei zaten we met vier kernteamleden van de Zomerschool klaar in 'De Biechten' om mensen te helpen die niet digitaal konden of wilden inschrijven en betalen. Om tien uur zou onze verkoopsite open gaan en kon er voor 108 activiteiten worden geboekt. Al om half tien kwam de eerste geïnteresseerde binnen lopen en tot twaalf uur is het nauwelijks meer rustig geweest. Circa dertig deelnemers konden we helpen met boeken en cash betalen en ondertussen was het op onze site ook spitsuur: in de eerste tien minuten kwamen er 94 boekingen binnen!

## Een foutje in het systeem

Natuurlijk gaat er dan af en toe wat fout: de eerste dag bleek je maar voor maximaal drie activiteiten te kunnen boeken en werd je er daarna uitgegooid. Een foutje in het boekingsysteem, dat pas in de avond kon worden hersteld. Soms was het tijdelijk zó druk bij het boeken van een activiteit dat de schermen blanco werden en je even geduld moest uitoefenen om daarna weer opnieuw te beginnen.

## Extra activiteiten

Gelukkig weten de meeste deelnemers ons ook te vinden via de telefoon of de mail. In de eerste veertien dagen hebben we 49 deelnemers per mail of telefoon kunnen helpen om te boeken wat ze wilden. Tenminste... zolang er nog plaatsen waren. Sommige activiteiten waren al snel vol geboekt, zoals een bezoek aan de voedselbank, enkele stadswandelingen,

sommige creatieve activiteiten en natuurlijk het bezoek achter de schermen van de Sint-Jan. We proberen wel om hier en daar een extra activiteit in te zetten: zo is er een extra datum gekomen voor een bezoek aan de voedselbank en voor de boekbindactiviteit. Ook een enkele wandeling wordt nog een extra keer uitgevoerd én bovendien zijn er nog nieuwe activiteiten, die pas bekend werden na het uitkomen van de folder en het opengaan van onze Zomerschoolsite. Zo kun je nog op bezoek bij het JBZ-ziekenhuis om er rond geleid te worden in een klein groepje. Het is dus belangrijk om de site in de gaten te houden en af en toe eens te kijken of er nog nieuwe of extra activiteiten te boeken zijn.

## 'Data in mijn agenda'

We zijn heel blij met de reacties van deelnemers die enthousiast waren en ons bijvoorbeeld mailden: 'Wat een geweldig aanbod aan activiteiten! Ik heb me meteen voor enkele activiteiten ingeschreven en die in mijn agenda gezet.'

## Boeken kan nog steeds!

Ben jij wat laat met kijken, omdat je op vakantie was of omdat de Zomerschool helemaal aan je aandacht was ontsnapt of omdat je gewoon niet te ver vooruit wil kijken: er zijn nog steeds hele leuke activiteiten te boeken op zeer wisselende tijdstippen en locaties. Uit de diverse categorieën enkele voorbeelden: op sportief vlak kun je nog deelnemen aan 'Walking Football': echt een activiteit die je eens moet uitproberen om te ontdekken of het bij je past en voor 5 euro hoef je dat niet te laten! Dat geldt trouwens ook voor 'Actief samen sporten' bij de Oosterplas. Daar krijg je voor die 5 euro na actief sporten zelfs nog een lunch aangeboden.

## 'Kunst kijken'

Een middagje 'kunst kijken' is een mooie activiteit voor iedereen die weleens twijfelt of die wel of niet aan een creatieve activiteit moet beginnen. Op vrijdagmiddag 29 juli stap je binnen bij 'De Slinger', waar allerlei kunstwerken die ►



Er is veel belangstelling voor de creatieve activiteiten tijdens de Zomerschool.

## Website SAS-Zomerschool55+

Voor aanmeldingen voor de Zomerschool van 25 juli tot en met 12 augustus ga je naar: [www.saszomerschool.nl](http://www.saszomerschool.nl)



cursisten hebben gemaakt te bewonderen zijn (schilderen, tekenen, maar ook speksteen). Daar zijn docenten en deelnemers aanwezig om je vragen te beantwoorden en je laten zien hoe leuk het bij de SAS is. Slechts 3 euro en daar krijg je dan ook nog koffie of thee en wat lekkers voor!

### Wandelingen

Liever aan de wandel? Veel wandelingen zijn vol geboekt, maar kies eens voor een andere omgeving en ga mee op ontdekking in Nederhemert-Zuid. Wel een klein stukje reizen, maar als dat het probleem is, kun je altijd even bellen naar de Zomerschooltelefoon en kijken of je met iemand mee kunt rijden. Ook dichterbij kun je aan de wandel: bijvoorbeeld in de wijk Haren-Donk en Reit en houd je van wandelen in de avond: er komt

waarschijnlijk een tweede avondwandeling: houd de site dus in de gaten!

### Creatieve activiteiten

Ben je creatief? Er is zeker nog een plekje bij het werken met polymeerle, waarbij je een mooie decoratie of een verrassend sieraad kunt maken. Ook een decoratie maken met natuurlijke materialen biedt nog ruimte (en is echt heel aardig om te doen: je maakt een stuk waar je lang plezier van hebt!), evenals haken voor beginners of gevorderden.

### Lezingen en presentaties

Ben je niet meer zo mobiel of ben je geïnteresseerd in lezingen en presentaties: bij de meeste is nog wel een plekje te bemachtigen en de onderwerpen lopen enorm uiteen: zo kun je naar de film in

Perron 3 in Rosmalen: 'Treinen naar Noorwegen', luisteren naar een verhaal over de Bossche industrie vroeger en nu en 'Cabaretiers van toen' zien en horen in 'De Stolp.' In 'De Biechten' leer je meer over veiligheid en privacy op internet, de ontwikkeling van de Turfvaart tot het Maximakanaal en kun je op donderdagmiddag 11 augustus meedoen met de grote pubquiz!

### Nog van alles te beleven!

Kortom: ja er is al veel vol geboekt, maar er is zeker voor een ieder die een leuke en gezellige ochtend of middag wil hebben in de periode van 25 juli tot en met 12 augustus nog van alles te beleven! Kijk op de site en boek een activiteit die bij je past. Tot ziens deze zomer!

Fia de Vos

## De Zomerschool is mogelijk dankzij de inzet van veel vrijwilligers

### Riekie van der Wielen is hét visitekaartje van de Zomerschool

Tijdens de bijeenkomsten met de gastvrouwen en gastheren van de SAS-Zomerschool55+ zeggen we altijd gekscherend dat zij het visitekaartje van de Zomerschool zijn. En natuurlijk is dat ook zo: zij worden met hun bloemenslinger om overal in de stad gezien en aangesproken. We zijn niet alleen blij met hen, maar ook heel trots op al die vrijwilligers die zo de activiteiten van de Zomerschool mogelijk maken.

#### Een brede glimlach bij de ontvangst

Het ultieme visitekaartje van de Zomerschool is Riekie van der Wielen. Drie weken lang vind je haar op een centrale plek in 'De Roos', 'De Stolp' of in 'De Biechten', waar ze iedereen met een brede glimlach ontvangt. Ze kent haast iedereen bij naam en toenaam, maakt een praatje, haalt je over om toch nog even voor een andere last minute activiteit te boeken en weet altijd wel een oplossing voor kleine problemen. Tijd om eens nader met haar kennis te maken.



*Riekie van der Wielen is al vele jaren Kernteamlid bij de SAS-Zomerschool55+.*

#### Een brandende kaars bij het Mariabeeld

Het eerste waar mijn oog opvalt is het brandende kaarsje voor het Mariabeeldje in haar kast. 'Zeker vanwege de meimaand?', vraag ik haar. 'Nee', antwoordt Riekie, 'dat kaarsje brandt altijd, elke dag.'



'Het is het eerste dat ik doe als ik binnen kom en als het ene kaarsje op is gebrand, gaat het tweede aan. Twaalf uur per dag om aan iedereen te denken die dat nodig heeft.' Het beeldje stond vroeger al bij haar moeder thuis, ook met een brandend kaarsje ervoor en naast een groot Heilig Hartbeeld en een beeldje van Sint Antonius. Zo zijn we al direct aangeland bij haar jeugd in 's-Hertogenbosch, in de Muntel.



*Riekie van der Wielen (links) is, samen met Fia de Vos, trots op haar inzet voor de Zomerschool.*

### De jongste thuis

Riekie is de jongste telg in een gezin met acht kinderen en ze is nog heel jong als haar moeder op haar achtenveertigste weduwe wordt en alleen met de zorg voor dat grote gezin achterblijft. Riekie's oudste zussen moeten gaan werken om te zorgen dat er geld binnenkomt. Omdat zij de jongste is, heeft ze het geluk dat ze door mag leren en zo gaat ze na de lagere school naar de Christus Koning Mulo in de Hinthamerstraat. Na de Mulo mag ze ook nog drie jaar 's avonds naar de Mater Amabilisschool, een school voor rooms-katholieke meisjes van 17 jaar en ouder, waar les werd gegeven in naaien, koken, hygiëne, medische raad, godsdienst, handenarbeid, muziek en maatschappijleer. Overdag moest er natuurlijk wel gewerkt worden: direct na de Mulo komt ze als facturiste terecht bij de koffiebranderij en theehandel P.J. Sweens in de Hinthamerstraat. Toen kon ze al heel goed rekenen en precies werken!

### Werk en vrijwilligerswerk

Dat precies werken werd nog eens versterkt toen ze in 1959 op het politiebureau in de Nieuwstraat aan de slag ging, waar ze proces-verbalen moest typen. Ze verhuist mee naar de Marktstraat en ze wordt, zoals dat in die tijd ging, ontslagen als ze in 1961 trouwt met Bernard. Niet werken wil niet zeggen dat ze stil zit: naast het huishouden en de zorg voor haar twee

dochteren, staat ze in die jaren samen met Bernard aan de wieg van de Postkwakers, waar Bernard tamboer wordt. Ze richten daarnaast mede het PTT-koor en later het Jeroen Boschkoor op.

Ook als ze rond 1974 weer betaald aan het werk gaat: eerst op het postkantoor in Empel en in 1983 bij het postkantoor in de Kerkstraat, waar ze de debiteurenadministratie doet, blijft ze samen met Bernard vrijwilligerswerk doen. Zo maken ze 25 jaar deel uit van het Oranje Comité in de componistenbuurt in Zuid en richten ze de Jeu des Boulesclub mede op. In 1995 worden ze beiden lid van het Gemengd Koor 's-Hertogenbosch en zowel daar als bij de KBO speelt Riekie jarenlang een belangrijke rol: ze regelt de bingobijeenkomsten en weet met haar gezelligheid en makkelijke babbel heel wat prijsjes bij winkeliers te vergaren.

### Riekie bij de Zomerschool

Eenmaal met pensioen is Riekie regelmatig in 'De Roos' te vinden en daar komt ze in aanraking met de Zomerschool, die net van start is gegaan. Ze ontmoet er Henny van den Bogaard, die vraagt of meedraaien in het kernteam niet iets voor haar is.

Ze vindt het heerlijk: die Zomerschool elk jaar. Als de kinderen of kennissen bezorgd vragen of het niet te veel wordt, zegt ze steevast: 'het is mijn vakantie: drie weken genieten' en dat meent ze. Door al haar (vrijwilligers)werk in het verleden kent ze heel veel mensen, bovendien heeft ze een ijzersterk geheugen en blijft ze op papier boekhouden heel prettig vinden. Ze houdt precies bij wat er nog aan open plekken is bij de diverse activiteiten en weet heel wat deelnemers daardoor een leuke ochtend of middag te bezorgen. Daarnaast haalt ze heel wat gastvrouwen binnen en zo af en toe ook nog een gewilde activiteit zoals de wijnproeverij of het maken van 'sjekkelade bollekes'.



*Riekie geniet als gastvrouw bij een dagtocht van de Zomerschool.*

### Dagelijks een puzzeltje

Binnenkort kun je haar weer zien zitten achter haar eigen tafel, met bloemenslinger en geldkistje. En is het even rustig aan haar tafel: dan maakt ze gewoon een puzzeltje uit de krant, want die moeten elke dag wel af!

*Fia de Vos*

Met een tas vol materiaal komt ze binnen, Anita van de Louw docent boekbinden en kartonnage. Ik spreek haar in wijkgebouw 'De Slinger' voorafgaand aan de cursus die zij geeft op de maandagochtend. Op mijn vraag 'Vanwaar boekbinden?' vertelt ze over de omslag die ze maakte, toen ze moest stoppen met haar werk in de zorg. 'Ik dacht wat moet ik nu? Papier is altijd mijn passie geweest en daarom ging ik naar de open dag van het Grafisch Lyceum, destijds in Utrecht. Daar volgde ik de opleiding tot zelfstandig boekbinder.' Naast het maken van uniek werk in opdracht, zoals fotoboeken in geschenkdozen, geeft Anita voor de SAS sinds 2014 les in boekbinden en kartonnage.



Anita van der Louw geeft uitleg over het maken van een doosje aan een deelnemer van de cursus 'Boekbinden en kartonnage.'

## 'Papier is mijn passie!'

### De basis is het ambacht

Anita: 'Het leuke is dat je mensen de basis leert van een vak. Ze maken kennis met de gereedschappen en met verschillende papiersoorten.' Ze haalt haar favoriete papier uit de tas. Het is Japans papier, handgeschept. 'Aan nieuwe cursisten leer ik altijd eerst de basistechnieken en -bindingen, zodat ze weten wat ze doen. Dat vind ik belangrijk. Pas daarna gaan we

door naar speciale bindingen, zoals de Koptische -, Wire Edge - en de Japanse binding. Je kunt bijvoorbeeld tijdschriften inbinden en een kapot boek herstellen. En we maken eenvoudige en ingewikkelde doosjes en dozen. Extra leuk is dat vanuit die basis de cursisten hun eigen weg gaan en naar eigen smaak vorm en kleur geven aan wat ze maken.'

postdoos van Vincent van Gogh of met een bepaalde druktechniek. Bij ecoprint bijvoorbeeld gebruik je de vorm en de kleurstof van bladeren om papier te bedrukken. Of acrylgieten, waarbij je verdunde verf uitgiet op het papier, zodat er een verrassend patroon ontstaat. Dit zijn ook meteen goede voorbeelden van hoe kennis van cursisten over bepaalde technieken wordt benut. We maken met elkaar de cursus.'



Jan Lunenburg.

### De basis is het ambacht

Anita vervolgt: 'In de groep zitten mensen met verschillende talenten en vaardigheden. De een werkt vooral op de ambachtelijke manier, de ander combineert het ambachtelijke met een creatieve of artistieke insteek of opleiding. In de groep leren mensen ook van elkaar en dat zorgt voor een fijne sfeer, waarin mensen elkaar aanmoedigen en uitdagen nieuwe dingen te proberen. Zo ontstaat er een wisselwerking.'

### Specialiteiten

'Een paar keer per jaar kiezen we met de hele groep om te werken aan een speciaal product, zoals de

### Eerst de kat uit de boom

Eén van de cursisten is Jan Lunenburg. 'Via een kennis die boekbinder was, hoorde ik van de cursus. Dat was voordat ik in november 2005 met pensioen ging. Ik wilde toen eerst de kat uit de boom kijken, voor ik ergens echt aan ging beginnen. Ik dacht dat het vrij technisch was, maar dat viel mee. Ik bond tijdschriften in en ik restaureerde boeken.' Anita vraagt: 'Restaureren of repareren?' Dan blijkt dat de leeftijd van de boeken bepalend is voor het woord dat je moet gebruiken. Is een boek ouder dan 1850 dan heet het restaure-



ren en vanaf 1850 is het repareren. De basis is natuurlijk hetzelfde. Materialen en misschien ook technieken veranderen. Wat ook is veranderd in de jaren dat Jan deelneemt aan de cursus is de verschuiving naar meer ruimte voor de creatieve kant en thematisch werken. Anita opent de tas opnieuw en in een mum van tijd liggen er grotere en kleine dozen op tafel.

### De Jan-doods

Ik vergaap me aan verschillende versies van schrijfdozen in alle maten met vernuftig verborgen en prachtig beklede laatjes. Dan hoor ik het verhaal achter de postdoods. Die werd door Jan en zijn vrouw Elly ontdekt in het Vincent van Gogh museum. Zo kon het gebeuren dat de cursusgroep aan een nieuw thema kwam en aan een nieuw genre: de 'Jan-doods'. Aangestoken door alle dozen vertelt Jan over het jaar dat hij ronde dozen maakte en ook een doos in de vorm van een hart. Heel bewerkelijk. Nieuwsgierig vraag ik voor wie hij al dit werk maakt. 'Alles voor mijn vrouw', zegt Jan.

### Kennismaken?

Een fijne manier om kennis te ma-



*Twee deelnemers aan de cursus 'Boekbinden en kartonnage' op maandagmorgen in 'De Slinger'.*

ken met de cursus is door de workshop boekbinden-kartonnage te volgen. Dat kan nog op maandagmiddag 1 augustus in wijkgebouw 'De Slinger' in De Muntel. Je maakt met bedrukt papier en linnen een leporello-mapje of -boekje met een harde kaft. Gewoon een heel mooi cadeau om iets kleins in te bewaren of om een bankbiljet in te geven. Aanmelden kan via: [www.saszomerschool.nl](http://www.saszomerschool.nl)

Ook als je je aanmeldt voor de cursus, mag je eerst een paar keer komen 'proeven', zodat je kunt bepalen of boekbinden en het werken met karton iets is dat bij je past. Heb je belangstelling? Neem dan via [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl) contact op met de docent Anita van de Louw. Er is plaats voor een paar nieuwe cursisten in deze groep vol papierliefhebbers.

*Gretha Goettsch*

## SAS-Zomerschool55+ woensdagmiddag 29 juli: Kunst kijken en inspiratie op doen

Op woensdagmiddag 29 juni tonen deelnemers van verschillende SAS-cursussen hun creaties in de tentoonstellingsruimte van het wijkgebouw 'De Slinger', Jan Schöffelaar 3 in de Muntel. Neem een kijkje bij de schilderijen, tekeningen en speksteencreaties, die in het afgelopen seizoen zijn gemaakt in onze cursussen. Ook zijn enkele deelnemers zelf aan het werk. Kom eens kijken en misschien vind je het wel zo leuk dat je wilt deelnemen aan een van de cursussen. Loop gezellig binnen, geniet en bespreek eens samen wat je ziet en wat je inspireert. Je wordt ontvangen met koffie, thee en wat lekkers. De kosten bedragen € 3.



Aanmelding voor 'Kunst kijken en inspiratie opdoen' op 29 juni is mogelijk via onze website [www.saszomerschool.nl](http://www.saszomerschool.nl)

## Op stap met Ad Hartjes naar de watergebieden rond onze stad!

In de komende Zomerschool begeleidt hij verschillende activiteiten. Ad Hartjes is onder meer docent voor de workshop 'Fotografie, de basis' bij de spuisluis Crèvecoeur en bij 'Fotografeer de zonsopkomst', 's morgens vroeg bij het Engelermeer. Ook neemt Ad de deelnemers aan deze Zomerschool mee voor wandelingen door de Moerputten en Nederhemert-Zuid. Ad is een veelzijdige actieve senior. Hij heeft kennis en uiteenlopende ervaringen op terreinen als fotografie, geschiedenis en waterbeheer. Tijdens zijn Zomerschoolactiviteiten zal hij wederom honderduit zijn deelnemers informeren en instrueren, zoals hij ook doet in een interview dat ik heb met Ad, in zijn huis in Vlijmen.



*Ad Hartjes in zijn element: als gids in een van de watergebieden rond 's-Hertogenbosch.*

### Hoog Waterbescherming

Ad heeft ruim 25 jaar gewerkt als onderhoudscoördinator voor het Waterschap Aa en Maas. Inmiddels is hij zeven jaar met pensioen. Hij is weduwnaar en alleenwonend. Aan het eind van zijn loopbaan bij het Waterschap kwam Ad min of meer toevallig in contact met de SAS-Zomerschool: 'Toen ik nog werkte, was ik zijdelings betrokken bij de inrichting van de Hoog Waterbescherming 's-Hertogenbosch bij de brug van natuurgebied De Moerputten. Toen die inrichting was afgerond, ben ik door de aannemer gevraagd om een rondleiding te begeleiden door het gebied. Dat heb ik gedaan en bij mijn route door de Moerputten heb ik ook veel verteld over het waterbeheer en de opslag van water in dit gebied bij eventueel hoogwater in de Maas.

Na die eerste rondleidingen heeft de Zomerschool mij benaderd met de vraag of ik ook voor 55-plus-

sers een wandeling wilde begeleiden. Zo ben ik met jullie in contact gekomen. Inmiddels geef ik deze excursies ook drie of vier keer per jaar voor de Heemkundekring Onsenoort van Heusden. Voor hen hebben we ook een boekje gemaakt over het waterbeheer, de natuur, cultuur en de Halve Zolen-spoorlijn van Den Bosch naar Waalwijk, die vroeger door dit gebied liep.'

### Workshop 'Fotografie, de basis'

Samen met fotografe Christien Grieles begeleidde Ad voor de Zomerschool ook al verschillende keren een workshop met basisuitleg over het fotograferen. Christien en Ad doen dat ook tijdens de komende Zomerschool, vanaf café Treurenburg.

Ad: 'Daar krijg je eerst informatie en vervolgens gaan we naar buiten, naar de vistrap bij de spuisluis Crèvecoeur. Het is de bedoeling dat je zelf een digitale camera, mobiele telefoon of tablet met camera meebrengt. We hebben bij Crèvecoeur van alles om te fotograferen: natuur, water en eventueel kunnen we ook nog een kijkje nemen in de spuisluis met tekst en uitleg, als daar behoefte aan is.

Vorig jaar hebben we voor de Zomerschool voor het eerst ook een foto-excursie georganiseerd bij zonsopkomst. Bij het Engelermeer hebben Christien en ik uitleg gegeven hoe je de opkomende zon het beste en mooiste kunt fotograferen. Die ochtendexcursie staat nu op 29 juli wederom gepland in het programma van de Zomerschool. De deelnemers moeten er wel vroeg zijn, om half zes 's morgens.'

### Beroeps- en hobbyfotograaf

Ad heeft beroepsmatig veel foto-ervaring: 'Ik ben eigenlijk werktuigkundige van beroep en later ook technisch fotograaf. Ik heb jarenlang voor Rijkswaterstaat gefotografeerd: gemalen, sluizen, waterkeringen, dijken, wegen, viaducten en aquaducten. Stilstaande objecten. Zodoende heb ik veel ervaring opgedaan met landschapsfotografie, maar ik kan natuurlijk ook wel een ander 'plaatje' maken.' In de huiskamer van Ad hangen onder meer foto's van wildlife in Afrika tussen opnamen van de Moerputtenbrug en foto's van zijn kinderen. Ad: 'Mijn oude werk, het fotograferen, is nu mijn hobby geworden. Ik was al zzp'er en toen ik nog werkte voor Rijkswaterstaat deed ik al foto-opdrachten voor het Waterschap. Eigenlijk heb ik al vanaf mijn lagere school gefotografeerd en dat doe ik nu nog steeds, met veel plezier.'

### Fotorolletjes

Een donkere kamer om foto's te ontwikkelen heeft



Ad nooit gehad. 'Ik kocht altijd fotorolletjes en ik liet die ontwikkelen. Ik heb in Boxtel een fotografieopleiding gedaan en wij moesten altijd uitkijken dat we niet te veel foto's maakten. Met een fotorolletje kon je destijds maximaal 36 opnames maken. Ik heb dus geleerd om heel goed te kijken bij het maken van een foto. Tegenwoordig is dat wat minder. Bijna iedereen maakt digitale foto's en dan kun je maar schieten! Daarom kunnen Christien en ik hopelijk de deelnemers aan de workshops leren wat een fotocompositie is en hoe je een 'kader' of uitsnede geeft aan een foto.'

### Doeverense sluis

Door de vele foto-opdrachten die Ad krijgt van onder meer de Heemkundekringen in de regio komt hij eigenlijk overal: 'Dat is ook het leuke van mijn hobby. Zo maakte ik fotopanelen voor twee dorpskernen van de gemeente Heusden. En er ligt voor mij een



opdracht om de te restaureren Doeverense Sluis bij Elshout te fotograferen. Ook voor historische opdrachten in 's-Hertogenbosch maak ik regelmatig foto's. Ik werk nu niet meer beroepsmatig. Ik doe het gewoon voor een flesje wijn en een bedankje.'

### 'Villa Pardoës'

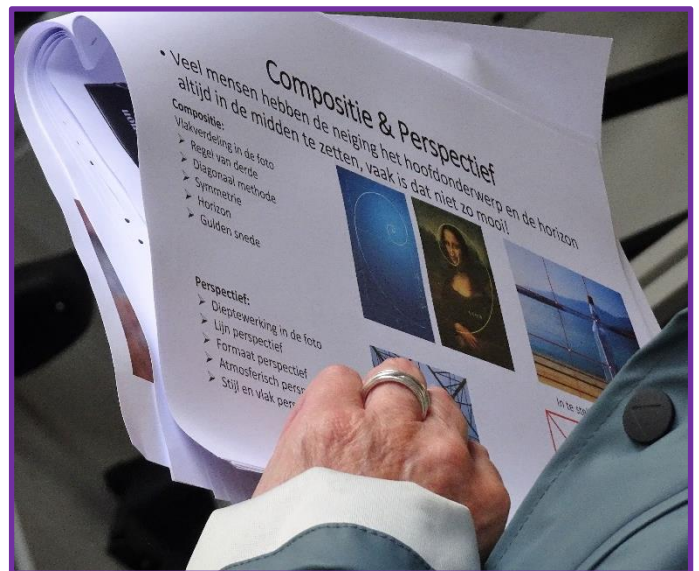
Ad is ook vrijwillige fotograaf voor Villa Pardoës nabij de Efteling. In deze villa vierten kinderen van 4 tot 12 jaar die kampen met een levensbedreigende ziekte een week vakantie, zodat ouders en kinderen éven hun zorgen kunnen vergeten. Ad maakt daar in een 'pool' van andere fotografen eens in de twee maanden ongedwongen foto's van de kinderen, alleen of samen met hun ouders. 'Het hele project van Villa Pardoës draait dankzij de inzet van ongeveer tweehonderd vrijwilligers. Er staan twaalf huizen en de financiering is mogelijk dankzij sponsoring. Het is echt heel dankbaar werk om bij Villa Pardoës de kinderen te mogen fotograferen.'

### Geén strakblauwe lucht

Hij heeft voor de geïnteresseerde fotograaf nog wel enkele tips. Ad: 'Ik heb geleerd om éérst in mijn hoofd een plaatje te maken van wát ik wil fotograferen. Pas daarna ga ik op zoek naar een geschikte locatie. Mooie foto's hebben ook vaak een mooie lucht. En dan bedoel ik niet een strak blauwe lucht, want dat wil ik eigenlijk helemaal níét. Er moeten wat wolkjes zijn. Ik ben nu bezig met een fotoboek van het Kruithuis en de Citadel. Ik ben intussen al vijf keer naar deze locatie geweest, telkens met andere lichtomstandigheden. Eigenlijk is de lichtinval, de achtergrond, doorslaggevend voor een geschikte foto. Een mooie lichtval geeft de meeste voldoening. Dat is of 's morgens vroeg of tegen zonsondergang.'

### Twee dagen per week een vrije agenda

Ad is ongeveer drie dagen per week in de weer als fotograaf en als vrijwilliger. 'Ik hou iedere week twee



**De fotoworkshops van Ad Hartjes en Christien Griels zijn altijd een combinatie van kennisoverdracht (hierboven) en doen in de praktijk (links).**

dagen vrij in mijn agenda. Ik woon alleen en ik moet ook mijn boodschappen doen en mijn huis poetsen. Ik zit nogal veel te lezen. Mijn vrouw is vroeg overleden; ik heb nu de tijd voor mijzelf. Ik woon klein; ik heb geen huisdieren, dus het poetsen is ook zó klaar. Ik ben meestal vroeg uit de veren en ik ga ook vroeg naar bed. Ik hoef echt niet al die talkshows te zien. Ik beleef mijn plezier aan het buiten zijn en aan het fotograferen.'

### Wandeling Nederhemert-Zuid

Tenslotte maakt Ad nog 'reclame' voor een bijzondere wandeling voor de Zomerschool op 10 augustus: 'We gaan dan naar Nederhemert-Zuid. Dat is een supermooi gebied, met natuur, cultuur, een terugblik op onder meer de Tachtigjarige Oorlog'.

*Gabbie van der Kroef*

Op 29 juli is Jeroen Stam gastheer voor de deelnemers van de Zomerschool. Hij is oorlogsveteraan en diende bij de Nederlandse vredes troepen in Kroatië en Afghanistan. Ook al is hij afgekeurd voor betaald werk, toch is hij nu de trotse voorzitter en woordvoerder van het Veteranen Ontmoetings Centrum Den Bosch – Brabant Noord. Ook vorig jaar informeerde Jeroen voor de Zomerschool een groep geïnteresseerde 55-plussers: ‘De veteranen kunnen elkaar hier ontmoeten. Dit is een veilige plek. Je hoeft hier niet eens jouw verhaal te vertellen. Het mag en het kán. Wij bieden een luisterend oor.’



### Stichting Oude Stomp

‘Ik ben inderdaad hier zo’n beetje ‘gebombardeerd’ tot voorzitter en woordvoerder’, zo begint Jeroen ons gesprek op het terras van het VOC Den Bosch-Brabant Noord. ‘Ons verhaal vertel ik aan senioren, maar ook aan schoolklassen. Mijn boodschap is telkens weer dat ‘vrede en vrijheid niet vanzelfsprekend zijn’. Dat is nu door de oorlog in de Oekraïne nog eens extra actueel. We zijn begonnen in 2004 met de Stichting Oude Stomp. Een ‘oude stomp’ is een afgezwaaid militair. Vanaf 2010 is onze nadruk komen te liggen op het bieden van een ontmoetingsplek voor veteranen en geüniformeerden in de breedste zin van het woord. Je kunt hier terecht voor jouw verhaal, als je dat wilt, of voor een besloten bijeenkomst. Dit Veteranen Ontmoetings Centrum is een van de activiteiten van de Stichting Oude Stomp. Daarnaast organiseren we ook voorlichting over ‘vrede en vrijheid’ en we zijn betrokken bij de oorlogsherdenkingen in de regio.’

#### ‘Werken aan de vrede’

‘We proberen hier een veilige plek te maken voor veteranen, die zijn teruggekeerd uit oorlogsgebieden en die kampen met psychische problemen of onverwerkte vragen’,

### ‘We doen dit niet voor onszelf, je vraagt geen aandacht voor je eigen oorlogservaringen’

legt Jeroen uit. ‘Mijn boodschap naar bezoekers – zowel scholieren als senioren – is eigenlijk altijd hetzelfde: ‘we leren niet van het verleden’. Tegen jongeren zeg ik: ‘wees blij dat je in ons land in vrijheid kunt leven’. Aan ouderen hoef ik dat natuurlijk niet te vertellen. Als je ziet hoe dichtbij de oorlog nu weer is, dan is duidelijk dat we ons verhaal over ‘werken aan de vrede’ moeten blijven vertellen.’

#### Actueel oorlogsgeweld

Sinds de vorige Zomerschool in juli en augustus 2021 kregen de veteranen te maken met de val van Afghanistan (15 augustus 2021) en de Russische inval in de Oekraïne (24 februari 2022). Jeroen erkent dat dit oorlogsgeweld de veteranen, mannen en vrouwen, niet onberoerd laat: ‘Ja, daarover wordt hier veel gesproken. Wat wij in het klein zelf hebben meegemaakt, bij onze verschillende uitzendingen voor de Verenigde Naties, zie je nu in het groot: een compleet land, de Oekraïne, wordt nu binnengevallen. Dat geeft enerzijds een gevoel van on-

macht. Aan de andere kant: we zijn in februari direct in actie gekomen om hulpgoederen in te zamelen. Binnen een week hebben zeven wagens met hulpgoederen naar Polen, Hongarije en Moldavië gebracht. Desondanks: de beelden van een oorlog blijven voor ons altijd ‘ronddraaien’ en komen terug. Daarom ook voeren we onze gesprekken hierover.’

#### Impact

Hij is zelf uitgezonden naar Kroatië en naar Afghanistan. Jeroen: ‘Nee, ik heb niet gevochten. Ik heb misschien wel een grote mond, maar ik doe niet aan vechten. Ik werkte voor de luchtmacht. Ik ben destijds ook met Artsen Zonder Grenzen mee geweest om in kapot geschoten Kroatische dorpen medicijnen te brengen bij de bewoners, die de vuurgevechten overleefd hadden. Dat had toen geen impact op mij, maar nu wél als ik mensen zie die afkomstig zijn van de Balkan of uit Oost-Europa. De impact op mij van de oorlog in Afghanistan was veel groter. Daar ben ik op afgekeurd.’



‘Ik heb er vier maanden gediend. Maar je hoeft niet lang op een plek te zijn om de ellende mee te maken. Daar had ik vooraf nooit bij stil gestaan. Ik zat in Kandahar op een basis, waar de raketten ons om de oren vlogen. Zónder dat we weerstand mochten bieden. Dat liet ons VN-mandaat niet toe. We realiseerden ons dat de VN blijkbaar calculeerde dat er bij ons doden konden vallen. In feite konden we onszelf niet verdedigen. Nadat onze opdracht, het verplaatsen van een squadron F-16’s straaljagers, was afgerond, mocht ik weer terug naar Nederland.’

### Saamhorigheid

Na zijn uitzending naar Afghanistan kwam Jeroen in contact met het VOC, dat toen nog onderdak had op de Isabellakazerne in Vught: ‘We kwamen daar één zondag in de maand bij elkaar, voor ontmoeting en een gesprek. Uiteindelijk is dat initiatief uitgegroeid tot onze permanente locatie hier. We hebben hier een vorm van saamhorigheid en verbinding, die we niet in de burgermaatschappij terugvinden. Als je wilt praten, dan kan dat. Indien nodig zijn er specialisten van Defensie beschikbaar. Je kunt hier biljarten, we organiseren acties en we hebben een museum van onze uitzendingen.

We vinden hier ook voldoening en gemoedsrust. We doen dit ook niet voor onszelf. Het is wat gemakkelijker om jezelf weg te cijferen en met anderen bezig te zijn dan om aandacht te vragen voor je eigen oorlogservaringen.’

### Herdenkingen

Binnen het VOC groeit de laatste jaren de aandacht voor het oorlogsverleden in Indië. Jeroen: ‘We organiseren nu al zeven jaar de Bossche Indië-herdenking, in augustus, bij het Indië-monument aan de Zuiderparkweg. Ook die herdenking is net als 4 en 5 mei een moment van saamhorigheid, voor onszelf en de nabestaanden.’

*Gabbie van der Kroef*



*De veteranen ontmoeten elkaar bijna dagelijks voor een praatje bij het VOC Den Bosch. Of gewoon om de krant te lezen en koffie te drinken.*



*Jeroen Stam: ‘We moeten ons verhaal over vrijheid en vrede blijven vertellen. Je ziet nu weer aan de oorlog in de Oekraïne dat vrijheid niet vanzelfsprekend is.’*

# Woordpuzzel SAS-Zomerschool55+

Vul hieronder de gevraagde woorden of zinnestjes in. Elk cijfer staat voor een letter. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Als je het goed doet, lees je van boven naar onder een woord. We geven je alvast één letter cadeau.

1		1	2														
2		3		2				4	3								
3		4		4													
4		5			5		6						4				
5				2		7			3								
6			4	8	8				5						5		
7		9			10			3		3							11
8		9					12	5								2	8
9		8			2												
10		8	8			2					13		2		7		7
11		14					12		8		8		4				3
12		13			4		2										
13		12			6												
14		15	5			5											
15			16		1		4			13							
16			9	9			9		10								
17		3			4					11			11			5	6
18			6			5	5			8	9			5			
19		3			11			17			8	14					
20				5			15				17			16	12		1
21		14	7				11										

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
							P									

### Omschrijvingen

1. Een combinatie van dans en fitness.
2. Een van de ruimten waar activiteiten plaatsvinden.
3. De naam van de film die je in Perron 3 kunt gaan bekijken.
4. Een excursie gaat naar de ..... in de Maaspoort.
5. De Meccano-Expo vind je in .....
6. Eén van de creatieve activiteiten: je doet het op porselein.
7. Deze man treedt op tijdens de slotmiddag.
8. Een andere excursie gaat naar de oude postzegel, nu genoemd .....
9. Je kunt de zon gaan fotograferen tijdens haar .....
10. Eén van de wandelingen draagt deze mooie naam en vertrekt vanaf het St. Janskerkhof.
11. Bij deze activiteit ben je creatief met verf en zorg je voor reliëf.
12. Korte, spitsvondige formuleringen in de filosofie.
13. Kun je zien als een extra zintuig.
14. Met deze vervoermiddelen kun je ideaal door Noorwegen reizen.
15. Tijdens alle activiteiten is de koffie en de thee .....
16. Deze man vertelt uitgebreid over zijn beroep.
17. Als je wilt weten of je mee kunt in de digitale wereld van de DigiD, volg je deze workshop.
18. Je kunt gezichten fotograferen, maar tijdens de Zomerschool doe je dat met potlood bij deze workshop.
19. Een nuttige workshop bij iemand thuis die graag op het milieu en de centjes let.
20. Je kunt ook gaan schrijven. Bijvoorbeeld in deze mooie plaats.
21. Voor 'Een Dagje Leuven' vertrekken de bussen bij Perron 3 en bij de .....



## Cursus bloemschikken: iedere twee weken op donderdagavond in BBS De Hambaken



'Wie heeft mijn schaar?'

'Doe 'm dan ook aan een touwtje!'

De bloemen voor de cursus bloemschikken liggen al klaar vóórdát de twaalf deelnemers binnenkomen. Jawel, allemaal dames! Op de grote tafel staan, ter inspiratie, drie voorbeelden klaar: bloemstukjes met bladgroen, wit-roze roosjes, rode gerbera's, paarse alstroemeria's en wit gipskruid. Tonny van Nierop, cursusleidster én deelnemster: 'We werken met de bloemen van het seizoen, die we vooraf inkopen met het budget van de deelnemersbijdragen. De voorbeeld-bloemstukjes verloten we aan het eind van de avond, zodat er niemand eerder weggaat.

En over twee weken sluiten we ons seizoen af met een etentje.'

Voor het bloemschikken komen de cursisten iedere twee weken naar de Brede Bossche School De Hambaken. Dit keer in een andere zaal vanwege een verbouwing van de BBS. 'Het is een rommeltje vanavond. Nu ben ik weer mijn schaar kwijt!', roept Tonny. Ze krijgt meteen weerwoord.

Na anderhalf uur inclusief een pauze heeft ieder, naar eigen ontwerp, een prachtig bloemstukje gemaakt.

Ook interesse om te gaan bloemschikken?

Meld je dan aan voor de cursus dit najaar: zie pagina 15.

*Gabbie van der Kroef*







De Stichting Actieve Senioren, kortweg de SAS, richt zich op de actieve 55-plussers en stelt het ontmoeten centraal. Daartoe biedt de SAS een scala van mogelijkheden om u, gedurende het hele jaar, bij aan te sluiten. In vrijwel iedere wijk van de stad zijn groepen senioren onder de vlag van de SAS actief. Daarmee draagt de SAS, als volwaardig partner in de sociale omgeving van de stad, bij aan vier doelen zoals de SAS en de Gemeente 's-Hertogenbosch die omschrijven:

1. Het aanbieden van ontmoetingsplaatsen dicht bij de leefomgeving.
2. Het aanbieden en organiseren van activiteiten.
3. Het voorkomen en/of bestrijden van eenzaamheid en isolement.
4. Het openstellen van activiteiten voor kwetsbare groepen.

Deze vier punten hangen nauw met elkaar samen. Een belangrijke rol hierbij is het bieden van ruimte voor ontmoeten, gezelligheid en vriendschap, waarbinnen ieder zichzelf kan zijn. De SAS is een thuishaven voor meer dan zevenhonderd dynamische senioren, die lokaal allerlei activiteiten uitoefenen. De SAS zet zich in voor samenwerking met andere organisaties binnen de gemeente, die zich eveneens richten op activiteiten voor senioren.

## Waar vindt u de SAS?

### SAS Zuid

#### BBS Nieuw-Zuid

Jac. van Looystraat 5  
5216 SB 's-Hertogenbosch

#### SCC De Meent

Zuiderparkweg 282  
5216 HE '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 alle activiteiten via onze website

Op de website van de Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch kunt u terecht voor de algemene informatie over onze stichting en vindt u het laatste nieuws. Een belangrijk onderdeel op de website is de volledige kalender met alle SAS-activiteiten. Het zoeken naar activiteiten is heel gemakkelijk.

U kunt dit doen zowel op de soort activiteiten als ook op de locaties in onze stad. Inschrijven voor activiteiten doet u met een paar muisklikken vanuit de kalender. Als terugkerende deelnemer kunt u inloggen en zich binnen een paar minuten inschrijven voor (nieuwe) activiteiten. Door de koppeling met het iDeal-betalingsstelsel is het ook eenvoudig om direct uw deelname te betalen en voorkomen we dat u ter plekke contant moet betalen. U betaalt uw deelname per maand en u krijgt halverwege de maand een reminder om het deelnamebedrag voor de komende maand te voldoen.

Ga dus naar [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

## De SAS is een ANBI

De Stichting Actieve Senioren is een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). De SAS is bovendien door de Belastingdienst aangemerkt als een culturele ANBI. Dit houdt in, dat donaties fiscaal aftrekbaar zijn en dat u uw giften aan de SAS met 25% mag verhogen (tot maximaal € 1.250). Het RSIN is 8534.38.183.





### Bingo en kienen

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1, tel. 073-6432147. Dinsdag 13.00-15.30 uur. Inschrijving € 0,75 per keer. € 6,00 voor 10 rondes. Informatie: Louise Verspeek, tel. 06-14464494.

#### West-Engelen

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



### Bloemschikken

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1. Donderdag 19.30-21.30 uur, eens per twee weken. Contributie € 3,50 per maand en € 5,00 materiaalkosten per keer. Informatie: Tonie van Nierop, tel. 073-6417791 of Tonny Schifffers, tel. 073-6420502.

#### Zuid

Iedere tweede en vierde donderdag van de maand in Station Zuid, Erasmusstraat 9, Van 14.00-16.00 uur. € 11,00 per maand, exclusief materiaal. Informatie: [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl) via Annemie Neefs.

### Boekbinden en kartonnage

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Maandag 9.30-12.00 uur. € 8,00 per maand. Informatie: Anita van de Louw, tel. 06-10341097.

### 3D-kaarten maken

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

BBS De Hambaken, Het Wielsem 1. Woensdag 9.30-11.30 uur. € 4,00 per maand. Informatie: Ria Pos, tel. 073-6410640.

### Handvaardigheid

#### West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Dinsdag 13.30-16.00 uur. € 5,00 per maand. Informatie: Ria Sleutjes, tel. 073-6220946.



### Kaarten

#### West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen. Dinsdag 13.00-17.00 uur. € 3,00 per maand. Informatie: Stien Megens, tel. 06-44458710.

### Seniorenmiddag

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Rode Kruis gebouw, Oude Dieze 12. Gezelligheid en spel: donderdag 13.30-15.30 uur (om de twee weken). € 4,00 per maand. Informatie: Els Vermeulen, tel. 073- 6211573, [e.j.vermeulen@ziggo.nl](mailto:e.j.vermeulen@ziggo.nl)

### Speksteen bewerken

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Vrijdag 9.30-12.00 uur. € 7,00 per maand. Informatie: Henny van den Bogaard, tel. 06-41036254.

### Taalplezier & Schrijfsin

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Woensdag 13.30-16.00 uur. € 15 per maand. Oktober tot en met april. Informatie: Gretha Goetsch, via [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

### Tekenen en schilderen

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Vrij schilderen: woensdag 9.30-12.00 uur. € 10,00 per maand. Informatie: Hans van den Berg, tel. 06-45110392. Schilderen en schetsen: donderdag 9.30-12.00 uur. € 10,00 per maand. Informatie: Hans van den Berg, tel. 06-45110392.

Actuele cursusinformatie en inschrijven voor alle activiteiten: [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

### Tekenen en vrij schilderen

#### West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen. Tekenen en schilderen: Donderdag 14.00-16.00 uur. € 11,00 per maand. Informatie: Hans van den Berg, tel. 06-45110392.



#### West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Tekenen en schilderen. Woensdag 9.30-11.30 uur. € 11,00 per maand. Informatie: Keetje Lindner, tel. 06-13439981.

#### Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, grote zaal. Tekenen en schilderen: maandag 9.30-11.30 uur. € 11,00 per maand, exclusief materiaal. Informatie via Els van Nielen-van Kessel. Je kunt een vraag stellen via [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

Kijk voor de exacte startdata in het najaar op [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

**Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch**

## Sportactiviteiten

### Biljarten

#### Zuid

Biljartcentrum, Maassingel 474, Elke maandag, woensdag en vrijdag van 13.00-17.00 uur. € 3,50 per maand. Informatie: W. Keller, 06-22333061, [w.keller@ziggo.nl](mailto:w.keller@ziggo.nl)

### Bridge

#### Zuid

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

### Koersbal

#### West-Engelen

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

### Meditatie

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

### Tai Chi

#### West-Engelen

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



### Yoga

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Iedere vrijdag, groep 1 van 9.00-10.00 uur, Groep 2 van 10.15-11.15 uur. € 20,00 per maand. Informatie: Emmetje Bevers, [emmabevers@kpnmail.nl](mailto:emmabevers@kpnmail.nl)

## Taallessen vanaf september en oktober 2022

### Duits

#### Zuid



BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5. Praktisch en eenvoudig Duits. Lokaal op de begane grond. Woensdag 9.30-11.00 uur. Eerste en derde woensdag van de maand. € 15,00 per maand. Informatie: Marleen Peters-van der Heijden, [marleen.petersvdh@home.nl](mailto:marleen.petersvdh@home.nl)



### Engels

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Engelse conversatie: Maandag 10.15-11.30 uur en 11.30-12.45 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, Kleine Zaal. Maandag: Franse conversatie, 13.30-14.45 uur. Frans voor gevorderden, 15.00-16.15 uur. Woensdag: Franse conversatie, intermediair, 11.15-12.15 uur. De cursussen beginnen respectievelijk op maandag 3 oktober en woensdag 5 oktober en eindigen in de laatste week van april 2023. Prijs per cursus: € 15,00 per maand. Informatie: Anneke van der Burg, tel. 06-40471597. Aanmelden via [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

### Spaans



BBS Nieuw Zuid, Jac. Van Looystraat 5, € 12,50 per maand. Op maandag: 9.00-10.00 uur, gevorderden niveau B2, 10.15-11.15 uur, half-gevorderden niveau A2, 11.30-12.30 uur beginners. Informatie bij: Anamey Avelar Mejia (docent): [cespaanseles@gmail.com](mailto:cespaanseles@gmail.com)

## Activiteiten in de zomer en vanaf september 2022

### SAS-Zomerschool55+

#### Meerdere locaties 's-Hertogenbosch

Van maandag 25 juli tot en met vrijdag 12 juli biedt de Zomerschool ruim 100 activiteiten aan. Kijk op [www.saszomerschool.nl](http://www.saszomerschool.nl) Daar kunt u ook inschrijven. Er komen nog steeds wat nieuwe activiteiten bij: dus kijk regelmatig. Mocht het u niet lukken om digitaal in te schrijven, neem contact op met de Zomerschool-telefoon, 06-11869594, of mail: [infozomerschool@gmail.com](mailto:infozomerschool@gmail.com) U wordt dan zo snel mogelijk geholpen.

### Oude schildertechnieken

#### Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Acht lessen in het najaar en acht lessen in het voorjaar 2023. Docent is Henk van den Broek. Definitieve data worden bekend gemaakt via onze website [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)

### Peiling belangstelling

#### Meerdere locaties 's-Hertogenbosch

Voor het nieuwe seizoen staan enkele nieuwe activiteiten op stapel. Wij willen graag in contact komen met belangstellenden voor sjoelen. Dit wordt in ieder geval in Zuid aangeboden en mogelijk ook op andere plekken in de stad. Voorts is er het plan om in West te starten met bingo. Bovendien bieden we de mogelijkheid om onder leiding van een ervaren zanger en dirigent samen te gaan zingen; mogelijk resulteert dat in een koor in oprichting. Belangstellenden voor één of meer van deze activiteiten kunnen dit kenbaar te maken door een mail te sturen naar [info@sasdenbosch.nl](mailto:info@sasdenbosch.nl) of door te bellen naar 06-57339972.

Kijk voor de exacte start-data in het najaar op [www.sasdenbosch.nl](http://www.sasdenbosch.nl)