

De Actieve Senior

20 PAGINA'S

KWARTAALNIEUWSBRIEF
JUNI 2025



- Inschrijving SAS-Zomerschool55+
- 'Een eeuw OV in 's-Hertogenbosch', 'Kennismaken met quilten' en 'Leef je creatief uit met mixed media' en nog veel meer activiteiten tijdens de SAS-Zomerschool55+
- SAS-vrijwilligersdag
- Praatgroepen voor partners van mensen met dementie
- Bossche Grootouders voor het Klimaat
- Tuincoach Bart van der Kraan

ONZE SENIORENACTIVITEITEN ZIJN LEUK, GEZELLIG, LEERZAAM EN ZINVOL: OOK IN DEZE ZOMER!



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

Oplage: 2.000 exemplaren. Aan dit nummer werkten mee: Annelie Stevens, Anne-Marie van den Berselaar, Diny Busser-Fiscalini, Fia de Vos, Frans Frederiks, Gabbie van der Kroef, Gerda Zachariasse, Gretha Goettsch, Henriëtte Doensen, Henny van den Bogaard en Ton Verhaeg.

'De Actieve Senior' is gedrukt bij: Drukwerkdeal.nl Kopij graag vóór 15 augustus naar bovenstaand mailadres. Het septembernummer verschijnt begin september.

Voor meer informatie www.sasdenbosch.nl

Volg ons op Facebook. 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

Meer deelnemers, andere activiteiten? Wat gaan we doen?

Tekst: *Annelie Stevens, voorzitter Stichting Actieve Senioren*

Het bestuur van de SAS kijkt regelmatig vooruit. Natuurlijk regelen we vooral veel praktische zaken rond de cursussen en activiteiten. Iedere maand komen we daarvoor met ons bestuur bijeen. Het Kernteam van de Zomerschool heeft intussen de programmering van de SAS-Zomerschool55+ afgerond. Het volledige aanbod van de drie weken Zomerschool, van maandag 7 juli tot en met vrijdag 25 juli, kun je vinden op de speciale eigen website van de Zomerschool.

Kortom: we organiseren véél, met onze eigen plezier en met veel waardering van onze deelnemers. Die waardering bleek onder meer uit de evaluatie van de try-out van de SAS-Winterschool55+, die we in januari en februari organiseerden. Toch doet ons bestuur nog meer dan alleen veel organiseren: wij kijken ook vooruit en we denken na over de nabije toekomst van de SAS.

Kijkend naar de toekomst denken we vanzelfsprekend na over de variatie en de verscheidenheid binnen ons aanbod van cursussen en activiteiten. Duidelijk is dat we eigenlijk te maken hebben met twee doelgroepen, als ik dat marketingwoord eens mag gebruiken. Een flink deel van onze deelnemers is ouder dan 75 jaar. Deze oudere senioren doen vooral mee aan de creatieve cursussen, die ook nog eens heel gezellig zijn. Een kleiner deel van onze deelnemers is tussen de 55 en 75 jaar oud, eigenlijk vooral tussen de 65 en 75 jaar. Deze jongere senioren haken aan bij sportieve en culturele activiteiten. Met een voorkeur voor kortere cursussen of eendaagse activiteiten. Voor hen is een avondactiviteit meestal geen bezwaar, voor de oudere senioren is dit wel een drempel om mee te doen. Omdat de wensen van de oudere en jongere senioren verschillen, denkt het bestuur nu serieus na over wat dit betekent voor ons cursusaanbod, de prijs van onze activiteiten én de geschikte communicatie via ons blad, flyers en internet.



Een valkuil voor het bestuur is dat we 'fijn plannen maken' zonder ruggespraak met onze vrijwilligers. Terwijl zij juist de pijlers zijn onder al onze activiteiten. Tijdens onze vrijwilligersdag op 9 april hebben we hen daarom gevraagd om hun mening te geven over ons cursusaanbod, onze vragen en de communicatie van de SAS. Met opzet hebben we op 9 april geen kant-en-klaar voorstel gepresenteerd. We hebben de deelnemende vrijwilligers op een open manier gevraagd naar hun meningen, ideeën en wensen. Dank voor alle respons. De reacties werken we in de komende tijd graag verder uit in een kort en concreet werkplan voor de SAS in 2026.'

Bij de voorpagina

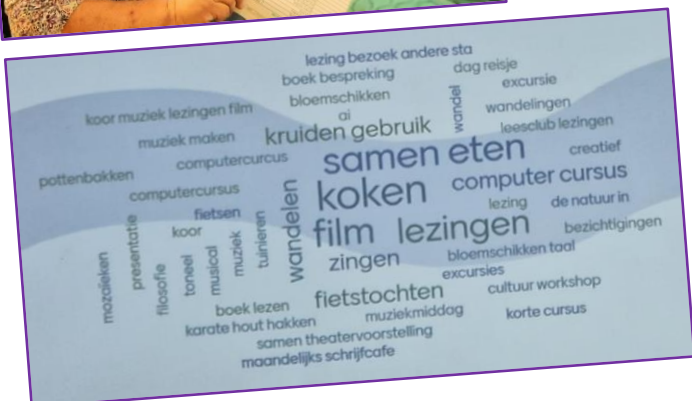
Op 10 mei hebben de eerste deelnemers zich ingeschreven voor deelname aan een of meer van de 130 activiteiten en workshops van de SAS-Zomerschool55+. Dat gebeurde tijdens een speciale 'inschrijfochtend' in het Sociaal Cultureel Centrum de Biechten.

In dit nummer

Dit zomernummer staat vol met artikelen over de SAS-Zomerschool55+, die het kernteam van de Zomerschool organiseert van maandag 7 juli tot en met vrijdag 25 juli. Met onder meer een overzicht van alle lezingen in de Zomerschool en de workshops 'Kennismaken met quilten' en 'Leef je creatief uit met mixed media'. Voorts zie je in dit nummer onze kalender tot en met de herfst.

'We benutten de denkkraft en ideeën van onze vrijwilligers...'

Tekst *Gabbie van der Kroef*



*Impressies van de SAS-vrijwilligersdag op 9 april.
Foto's: Gabbie van der Kroef.*

Eens per jaar nodigt het bestuur van de SAS al haar docenten, gastvrouwen en gastheren uit voor een bedankbijeenkomst. Dit keer op woensdagmorgen 9 april in een van de zalen van het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. Een bijeenkomst met deels inspanning en deels ontspanning. Met als rode draad: ontmoeten, samen doen en samen delen.

‘Dank voor jullie inzet voor de SAS!’

SAS-voorzitter Annelie Stevens bedankte direct bij de aftrap van de bijeenkomst iedereen voor zijn of haar inzet voor de SAS-activiteiten: bij de cursussen, de kortlopende activiteiten, bij de SAS-Zomerschool55+ en dit jaar ook voor het eerst de SAS-Winterschool55+. 'Zonder jullie grote inzet en gastvrijheid kunnen we ons brede activiteitenaanbod niet organiseren. Dank daarvoor! Het SAS-Bestuur benut graag jullie denkkraft voor de toekomst en voor nieuwe activiteiten.'

Aan de slag met de 'Mentimeter'

Lyke Frederiks vroeg vervolgens iedereen om op de eigen smartphone de app 'Mentimeter' te downloaden. Met deze app lukte het daarna vlot en plezierig om vragen te stellen aan iedereen. Alle antwoorden werden direct op het grote zaal zichtbaar.

Van de bijna veertig vrijwilligers benutte het grootste deel een telefoon; de vrijwilligers zonder mobiel gaven met handopsteken hun reacties en soms ook hun mening.

Meedoen vanwege sociaal contacten

'Het SAS-Bestuur benut graag jullie denkkraft. Wat vinden jullie?' vroeg voorzitter Annelie Stevens. Uit de reacties bleek dat 66 procent van de deelnemers op deze ochtend een leeftijd heeft tussen de 70 en 80 jaar en dat de meesten vrijwilliger zijn vanwege het sociale contact, de gezelligheid en het zinvol bezig zijn. Een verbeterpunt voor de SAS lijkt te zijn: de communicatie en werving van nieuwe vrijwilligers en deelnemers. Dat kan het beste via mond-tot-mondreclame, wellicht ook via huis-aan-huisbladen en misschien ook wel via een nieuwsbrief, die per mail verstuurd kan worden. Zo'n digitale nieuwsbrief heeft de SAS nog niet.

Meer kortdurende activiteiten?

Bij de op 9 april aanwezige vrijwilligers bleek groeiende interesse voor kortdurende activiteiten en cursussen, bijvoorbeeld van vier tot zes bijeenkomsten. Ook is er interesse in activiteiten tijdens de avonden en de zondagen. Voorts blijken activitei-

ten in de zomer welkom.

Gespreksleider Bea Wolf liet geduldig iedereen aan het woord en ze haalde zo vele reacties op. Voorzitter Annelie Stevens deed de toezegging dat het bestuur serieus aan de slag gaat met alle reacties, aanbevelingen en wensen. Het algemeen bestuur buigt zich inmiddels over de resultaten van de mentimeter-‘ophaalsessie’.

EnterTijnment

Na een korte pauze volgt een muzikaal optreden van Tijn. Zijn missie is eenvoudig en uitnodigend: iedereen gaat samen zingen. De zanger heeft hier ook een woord voor: hij biedt enterTijnment. Ieder kan zelf kiezen wat er gezongen wordt. De teksten van alle liedjes worden op een groot scherm gepresenteerd. Daar komen achtereenvolgens langs: Guus Meeuwis, Rob de Nijs, Claudia de Breijl, Édith Piaf, Elvis Presley en ook Ramses Shaffy. Voor deze ochtend geldt zonder meer het Shaffy-lied: 'Zing, lach, werk en bewonder, niet zonder ons!' Dank aan Tijn en de rozen die hij uitdeelt met een knieval voor meerdere dames.

Het bestuur trakteerde tenslotte alle deelnemers op een heerlijke lunch!

Eerste inschrijfdag breekt alle records!

Tekst Fia de Vos

Het is weer een zonnige zaterdag als we op 10 mei rond 9 uur 's morgens onze plaatsen gaan inrichten in het prachtige lichte atrium van het Sociaal Cultureel Centrum De Biechten in Hintham. We kunnen straks de eerste deelnemers helpen met het inschrijven voor de SAS-Zomerschool 55+. Als ik binnenkom, is de eerste geïnteresseerde al aanwezig. Ze weet dat ze nog een uurtje moet wachten, maar de koffie is lekker. Ze kan alvast het inschrijvingsformulier invullen.

De betrekkelijke rust is al snel voorbij en nog voor 10 uur wordt nummertje 40 al uitgereikt. Dan kunnen we echt gaan boeken en met tien vrijwilligers werken we tweeënhalve uur keihard om iedereen zijn of haar zo gewenste plaatsen bij de Zomerschool te kunnen geven.

Reservelijst

Tegen 11 uur ontdekken we dat de eerste activiteiten vol lopen (want ook digitaal gaan de boekingen hard) en groeit de reservelijst. Gelukkig blijft er nog genoeg interessants te boeken over en gaan veel mensen enthousiast met in hun hand het lijstje met de gereserveerde activiteiten weer de zon in.

Eerste activiteiten al volgeboekt

Het gaat heel hard en niet alleen bij de Biechten. Want de cijfers van de eerste inschrijvingsdag breken alle records. Bij de Biechten hebben we ruim honderd deelnemers kunnen inschrijven en totaal waren er na 24 uur al 467 deelnemers die met elkaar 1505 reserveringen hebben geboekt. Er zijn 672 digitale betalingen binnengekomen en tja... er zaten 38 activiteiten al helemaal vol. Ook wel grappig om te weten is dat er in de eerste minuut, van 10.00 tot 10.01 uur, 59 digitale transacties plaatsvonden!

Bevestiging per mail

Onze website kon de boekingen nog wel aan, maar de e-mailserver had er meer moeite mee: niet iedereen kreeg keurig op tijd een mailtje met de gereserveerde activiteiten.



De leden van het Kernteam van de SAS-Zomerschool55+ zorgden voor een vlotte aanmelding van de eerste deelnemers op zaterdag 10 mei.

Dat is in de loop van de week daarna goed gemaakt door iedere boeker een nieuwe e-mail te sturen. Na het weekend wordt het iets rustiger, maar er blijft geboekt worden en dat kan ook: er is nog van alles te beleven en vanaf 19 mei kan iedereen weer bijboeken waar er nog plaats is bij de activiteiten en

de workshops. Dat is er zeker het geval bij de lezingen. Een overzicht van die presentaties vind je op de volgende pagina.

Je kunt je aanmelden voor de SAS-Zomerschool55+ van 7 tot en met 25 juli via onze site www.saszomerschool.nl

Een koninklijke onderscheiding voor Henny van den Bogaard

Op vrijdag 25 april kreeg Henny van den Bogaard uit handen van burgemeester Jack Mikkers de versierselen van de Orde van Oranje-Nassau opgespeld. Henny is sinds 2003 vrijwillig actief op het gebied van ouderenwelzijn bij Thuishulp Divers (nu Farent), bij de Seniorenvereniging 's-Hertogenbosch Stad, KBO-Brabant, de SAS en natuurlijk ook de SAS-Zomerschool55+.

Het bestuur van de SAS en de redactie van dit blad feliciteren Henny met zijn welverdiende koninklijke onderscheiding. Chapeau!



Vanuit jouw stoel genieten van de Zomerschool

Tekst Fia de Vos

Het programma van de SAS-Zomerschool55+ biedt je ook dit jaar weer een enorme hoeveelheid aan activiteiten; van heel actief, creatief en sportief tot zaken om naar te luisteren en te kijken. Over die laatste activiteiten gesproken: we hebben dit jaar een bijzonder interessant en veelzijdig programma van lezingen en presentaties. Je hoeft er niet voor te bewegen, kunt lekker blijven zitten en bent toch geestelijk actief. Hieronder een korte opsomming van alle lezingen.

Een eeuw OV in 's-Hertogenbosch

Peter van Spaendonk neemt je mee in de geschiedenis van het Openbaar Vervoer. Hoe is dit ontstaan? Wat is er van dat vroegere vervoer overgebleven en zelfs nog te zien? Hoe heeft het zich ontwikkeld? In de lezing hoor en zie je er meer over op maandagmiddag 7 juli in De Biechten in Hintham

Natuurlijk geregeld

Er is steeds meer belangstelling voor een groene uitvaart met producten die zijn gemaakt van duurzame en biologische materialen. Op dinsdagochtend 8 juli komen in de Biechten alle onderdelen van de uitvaart aan bod: de opbaring, de kist, het vervoer, bloemen, rouwkaart en de nazit. Het ter beschikking van het lichaam stellen voor de wetenschap, het cremieren, resomeren en het begraven traditioneel of op een natuurbegraafplaats komen eveneens ter sprake.

Testament, levenstestament en het sociaal notariaat

Yvonne Vleeshouwers is notaris en is sinds 8 maart 2023 vrijwillig actief in Sociaal Notariaat Den Bosch op wijkplein De Kiek. Zij komt ons een en ander vertellen over het erfrecht en over levenstestamenten. Op een eenvoudige manier zal ze haar kennis over het erfrecht en familierecht met u delen. Denk aan erven, onterven, huis verkopen, schenken aan kleinkinderen, belasting betalen, et cetera. Dinsdagmiddag 8 juli in De Slinger.

Twee Scandinavische componisten

Een absoluut verplichte lezing voor wie van muziek houdt! Cees Hollenberg laat je kennis maken met twee bekende componisten uit Scandinavië.

Kom luisteren hoe zij door hun omgeving werden beïnvloed. Edvard Grieg is als romanticus zeer geïnspireerd door de Noorse volksmuziek, sprookjes en de literatuur. Jean Sibelius is de held van Finland vanwege de onafhankelijkheidsstrijd tegen Rusland (zijn Finlandia is zelfs het Finse volkslied geworden). Woensdagmiddag 9 juli in de Biechten.

Muziekgeschiedenis in theorie en praktijk

Paul van Gulick, dirigent van het Jeroen Boschkoor, laat je deze middag kennis maken met muziek vanuit de Middeleeuwen tot nu. Dat doet hij door je te laten luisteren én je te laten zingen. Hoe maakten men vroeger muziek in kerk en kroeg? Wie zijn de componisten die je moet kennen? Hoe zit muziek in elkaar? Kom het ontdekken op donderdag 10 juli in de middag in de Biechten.

Gedonder in Brabant

Aad Engelfriet neemt je mee in de zeer nabije geschiedenis van Brabant. De Belgische Revolutie die in 1830 uitbrak, liet vooral Noord-Brabant niet onberoerd. Met verplichte inkwartieringen van 'Hollandsche' schutterijen. Hoe keken 'de Hollanders' aan tegen Noord-Brabant, een voor hun nog onbekend stukje Koninkrijk? Dat beeld was bepaald niet positief: Brabant heeft 'een sullig-rooms karakter'. Vrijdagmiddag 11 juli in de Biechten.

De Bossche stadstaal

Harry van den Berselaar komt verhalen over de Bossche stadstaal. Hij zegt: 'Al staat het plaatselijke en regionale taaleigen onder druk, toch is het Algemeen Nederlands niet altijd en overal de norm. Ook niet in onze gemeente. Waar en wanneer wordt Bosch gesproken? Wat is zo kenmerkend? Is het wel een taal? Kun je taalfouten maken? Hoe schrijf je "Wè zeet Uwes?". Mijn moedertaal is een doortimmerd geheel. Èch waar? Èch waar!' Kom luisteren op donderdagmiddag 17 juli in de Ontmoeting in Rosmalen.

Terugkeer van de wolf in Nederland

De wolf is al enige tijd terug in Nederland en regelmatig in het nieuws. Ton Popelier komt vertellen over die wolf. Aan bod komen onder meer de angst voor wolven in historisch perspectief, het uitsterven van de wolf in Nederland

en hun comeback. We bespreken wolven en wild, wolven en vee en de beschermingsmaatregelen voor vee en we sluiten af met wat we in de nabije toekomst kunnen verwachten. Op vrijdagmiddag 18 juli in de Biechten.

Ontdek de Wereld van Kunstmatige Intelligentie (AI)

Tijdens deze presentatie zal de focus liggen op wat Kunstmatige Intelligentie te bieden heeft; de mogelijkheden en bedreigingen die ermee gepaard gaan en enkele praktische voorbeelden die je zelf kunt uitproberen. Ben je nieuwsgierig naar wat AI voor je kan betekenen? Krijg een inzichtelijke kijk op de fascinerende wereld van AI op vrijdagmiddag 18 juli in De Slinger.

Het Rijke Roomse Leven in Brabant

René Bastiaanse vertelt over het Rijke Roomse Leven in Brabant (1900-1970). Niet alleen de sociale en economische ontwikkeling van Noord-Brabant, maar ook de positie van de vrouw, het grote gezin en de seksuele moraal komen in de voordracht aan bod. Dat illustreert Bastiaanse met foto's, film- en geluidsfragmenten. Op dinsdagmiddag 22 juli in de Biechten.

Holocaust en (Bossche) Jodenvervolgingen

John Vermulst houdt een voordracht met beeld en soms met geluid over de geschiedenis van de Joden sedert het begin van onze jaartelling. Bijna altijd zijn zij gediscrimineerd, vervolgd, opgejaagd of gedood in nagenoeg alle landen van Europa tijdens de Tweede Wereldoorlog! Er wordt ook aandacht besteed aan de Bossche Joden voor de Tweede Wereldoorlog en ook hoe het hen is vergaan tijdens de oorlog. Deze laatste presentatie vindt plaats op donderdagmiddag 24 juli in de Ontmoeting.

Er is vast nog wel een plaatsje vrij bij deze presentaties. Boek ze op de site: www.saszomerschool.nl of bespreek een plekje bij onze Last Minute Balie in de Biechten, waar je ook gewoon cash of met de pin kunt betalen.



'Een eeuw OV in 's-Hertogenbosch'

Tekst *Gabbie van der Kroef*

's Hertogenbosch

Meteen al op de eerste middag van de drie weken Zomerschool kun je een reis terug in de tijd maken. Peter van Spaandonk neemt je bij deze lezing mee door onze stad. Met hem beleef je de geschiedenis van het Openbaar Vervoer in 's-Hertogenbosch. We reizen terug naar de BBA, de Brabantse Buurtspoorwegen en Autobusdiensten en verder met de voormalige stoomtram naar Veghel. Ook de historie van busmaatschappij Zuidooster en de Nederlandse Spoorwegen in onze stad komen met een stopdienst- en sneltreinvaart voorbij.

Honderdvijftig plaatjes

De geboren Tilburger Peter van Spaandonk woont met zijn vrouw Marijke al vanaf 1978 in onze stad. Hij werkte als omgevingsmanager voor Rijkswaterstaat en was betrokken bij grote infrastructurele projecten. Gaandeweg raakte hij ook betrokken en geïnteresseerd in Den Bosch. Hij was als vrijwilliger ruim twintig jaar stadgids voor de Kring Vrienden 's-Hertogenbosch en daarna nog een paar jaar voor het VVV.

Peter begeleidt nu geen wandelingen meer. Wel presenteert hij zijn verhalen en kennis over Den Bosch tijdens boeiende lezingen. Bij de SAS-Zomerschool55+ presenteerde hij in voorgaande jaren al lezingen over 'Wat is er allemaal verdwenen in Den Bosch?' en over de 'Mariavereniging in Den Bosch'. Nu wijdt hij menig uur aan zijn voorbereiding voor een presentatie over 'Een eeuw Openbaar Vervoer in 's-Hertogenbosch'. 'Ik heb mijn presentatie ruwweg al klaar. In totaal 150 plaatjes met daarbij mijn verhaal in twee delen van drie kwartier. We maken een reis met de diligence, per boot, de stoomtram, de bus, de trein en tenslotte het seniorenvervoer. Van het einde van de negentiende eeuw tot de nabije toekomst', vertelt Peter.

Diligence, boot, trein, stoomtram en dieselbussen

'De eerste vormen van regelmatig openbaar vervoer vanuit Den Bosch ontstonden al in het eind van de achttiende eeuw. Dat begon met de diligence-postkoetsdiensten naar de omliggende steden en een bootdienst met een stoomboot naar Rotterdam. In 1868 opende het eerste, toen nog houten treinstation aan het Emmaplein. In 1896 is dat station afgebroken en is enkele honderden meters zuidelijker een nieuw station herrezen. Door de nieuwe wijk 't Zand kon je vanuit de binnenstad direct naar het station lopen. Het tweede station was van de hand van de bekende architect Eduard Cuypers. Dit prachtige station is aan het eind van de Tweede Wereldoorlog op 16 september 1944 verwoest tijdens Engelse bombardementen en is niet meer opnieuw opgebouwd. De perronoverkappingen zijn bewaard gebleven en zijn nu een Rijksmonument. In het begin van de twintigste eeuw bestonden er overigens nog stoomtramverbindingen met Veghel en Helmond. Ook was er een tramlijn naar Heusden en een korte lijn naar Vught.'



Een foto uit de jaren 30 van de vorige eeuw: naast de ophaalbrug over de Brede Haven ligt ook een brug van de stoomtramlijn van Den Bosch naar Veghel. Het huisje met de uitsnijding in de linker pui, staat hier nog altijd.

De Brabantse Buurtspoorwegen en Autobusdiensten

Naast de verhalen over het derde en vierde station 's-Hertogenbosch staat Peter ook stil bij het busvervoer in onze stad: 'Natuurlijk vertel ik ook over de oude rode BBA-stadsbussen, die velen van ons nog gezien hebben: de DAF-bussen van de Brabantsche Buurtspoorwegen en Autodiensten. Ook sta ik stil bij de regionale busdiensten van de Zuidooster. De BBA-bussen werden in de jaren 90 lichtrood en later nog paars-wit met rode blokken en uiteindelijk blauw-wit. In 2007 verdwenen de bussen van de BBA uit het Bossche straatbeeld. Toen kwamen de eerste Arriva-bussen in dienst, deels bijeen gezochte bussen uit onder meer Zuid-Holland. Het van oorsprong Engelse, tussen 2010 en 2024 in Duitse handen gekomen, bedrijf Arriva kreeg de OV-concessies voor het stadsvervoer.'

Peter vertelt ook nog over bijzonder vervoer: de Seniorenbus en de stadsdienst van 'De Blauwe Engelen'. Tenslotte blikt hij vooruit naar de komst van het nieuwe NS-station. Aanmelden voor zijn lezing kan via www.saszmerschool.nl



Een oude DAF BBA-stadsbus in 2006 op het Stationsplein met op de achtergrond blauwwitte BBA-bussen.

Kennismaken met quilten

Tekst *Henriëtte Doensen*

Wietske Meinders, eigenares van de winkel 'Bossche Quilts & Meer' in de Sint-Jorisstraat, begeleidt op woensdagochtenden 16 en 23 juli in haar winkel voor de SAS-Zomerschool55+ twee creatieve workshops 'Kennismaken met quilten'. In haar prachtige winkel in de binnenstad geeft ze uitleg over haar passie voor het quilten.

Stoffen in alle kleuren

'Bossche Quilts en More' is een kleurige winkel waar je alles kunt kopen wat met quilten te maken heeft. Bij aankomst al voelt het alsof je in een andere wereld belandt. Buiten op de stoep staat een wit bistrosetje, een quilt hangt gedrapeerd over een houten rek tegen een muur en mooie gekleurde bloemen in de lampetkan fleuren het straatbeeld op. Eenmaal voorbij de winkeldeur stralen mooie stofjes in alle kleuren je tegemoet en nog meer Wietskes grote glimlach. Haar onthaal is hartelijk met verse koffie en een Bosch' kuukske. Herman, de echtgenoot van Wietske, schenkt de koffie in. Samen runnen ze al twaalf jaar hun winkel.

Van een hobby naar een eigen winkel

Wietske vertelt dat ruim twaalf jaar geleden een ongeluk de oorzaak is geweest van haar besluit om te gaan quilten. Door het ongeluk heeft ze een groot deel van haar mobiliteit verloren. Uiteindelijk kwam ze zonder werk. 'Niks doen en bij de pakken neerzitten was en is voor mij geen optie' vertelt ze. Haar man Herman was inmiddels gepensioneerd en thuis. Wietske had als hobby borduren en wilde als helingsproces voor zichzelf een quiltcursus gaan doen. Ze vertelt over deze cursus, die ze bij een docent aan huis kreeg. Vanaf dat moment was ze verslingerd aan het quilten. Zo ontstond haar gedachte om zelf een quiltwinkel op te zetten. Het werd een uit de hand gelopen hobby volgens Wietske, waar ze nu dag en nacht mee bezig is. Het echtpaar importeert zelf stoffen, uit Amerika bijvoorbeeld, waar deze handvaardigheid zijn oorsprong had. Wietske vertelt dat het quilten in 1630 is ontstaan. Ze noemt de namen van Jane Austin en Jane Stickley. De eerste quilt heet dan ook 'Dear Jane', vertelt ze.

Van een hobby naar een eigen winkel

Deze zomer zijn deelnemers van de SAS-Zomerschool55+ twee keer te gast bij het 'Bossche Quilts & Meer'. Bij het begeleiden van haar workshops krijgt Wietske ondersteuning van Patricia, Ank en Els. Volgens haar kan iedereen leren quilten: 'Je hebt er totaal geen ervaring voor nodig en alles wat je leren moet, leer je in de cursus. De mensen komen hier naar toe. We ontmoeten hier zoveel mensen: dagjesmensen komen kijken in de winkel, de cursisten lopen binnen en zo is er altijd een levendige energie in huis. Vanwege mijn beperkte mobiliteit is dat allemaal zeer welkom.'

Inmiddels hebben Wietske en Herman ook veel internationale contacten in de quiltwereld opgebouwd. In oktober komt de Engelse quiltexpert Sara Fielke twee dagen naar Nederland. Ze geeft dan een cursus in de achterzaal van de winkel. Wietske is bovendien een enthousiaste blogger. Op de website van het 'Bossche Quilts & Meer' kun je haar blogs lezen en volop informatie vinden over de materialen en haar cursussen. Neem een kijkje op www.wietskesquilts.blogspot.com



Wietske Meinders.



Op de woensdagochtenden van 16 en 23 juli kun je meedoen aan twee quiltworkshops in de winkel van het 'Bossche Quilts & Meer' in de Sint Jorisstraat.

Workshops 'Kennismaken met quilten' in de winkel

Overal in de winkel hangen prachtige quilts, handgemaakt, steek voor steek. Je raakt er niet uitgekeken en Wietske raakt er niet over uitgepraat. De winkel aan de Sint Jorisstraat 32A-34 is geopend op woensdag, vrijdag en zaterdag, alle dagen van 10.00 tot 16.00 uur. De SAS-Zomerschool55+ biedt de twee workshops 'Kennismaken met quilten' aan op 16 en 23 juli. Aanmelden via www.saszomerschool.nl

'Leef je creatief uit met mixed media'

Tekst *Gabbie van der Kroef*

Niet elk schilderij, collage of werkstuk hoeft groots of een levenswerk te zijn. Materialen uitproberen, je eigen creativiteit ontdekken en vooral lekker bezig zijn met elkaar. Dat kun je doen tijdens vijf workshops 'Leef je uit met mixed media', begeleidt door onze nieuwe docent Angélique Coenraads-Geurtjens van juni tot december.

Losse workshops

Er zijn vier lange workshops gepland op 16 juni, 25 augustus, 13 oktober en 1 december, telkens van 10.00 tot 14.00 uur in het Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. En tussen door kun je je ook aanmelden voor twee korte workshop op 21 juli, zowel 's morgens en 's middags tijdens de SAS-Zomerschool55+. De workshops kunnen los van elkaar of als een reeks gevolgd worden.

Werken met verschillende materialen

Angélique: 'Ik heb de afgelopen twee jaar al vergelijkbare workshops tijdens de Zomerschool begeleid. De deelnemers waren zo enthousiast, dat ze mij vroegen om ook door het jaar heen een cursus te organiseren. Ik woon echter in Moordrecht, bij Gouda. Oorspronkelijk kom ik wel uit Den Bosch en het begeleiden van workshops hier voelt prima en eigen. Tijdens de workshops 'Leef je creatief uit met mixed media' gaan we aan de slag met verschillende materialen.'

We werken met een combinatie van aquarel, stempel en mixed media technieken. Dat betekent dat je op een schilderdoek, op een houten paneel of in je eigen 'art journal' aan de slag gaat. Zo kun je met acrylverf beginnen of een ondergrond maken van teksten, aquarel of ecoline. Daarna werk je dit af met bijvoorbeeld gestempelde patronen, papier of andere materialen. Uiteraard geef ik instructies. Ik help je verder en je gaat gegarandeerd naar huis met een resultaat.'

Een gedicht om te associëren

'In mijn werkwijze in de workshops combineer ik graag het gebruik van allerlei materialen met het gebruik van taal. Denk bijvoorbeeld aan een bekend kindergedicht 'Rozen verwelken, schepen vergaan. Maar onze vriendschap blijft altijd bestaan.' Bij dat gedichtje heeft vrijwel iedereen meteen een beeld. Als ik je vervolgens vraag 'aan welke kleuren denk je bij dit gedicht?', dan komen er waarschijnlijk twee of drie kleuren bij je op. Mijn uitnodiging is vervolgens om een van die kleuren te gebruiken als basiskleur voor het beschilderen van een wit vel, een paneel of in een oud boek. Vervolgens kun je verder associërend met het gedichtje, of een andere tekst, plaatjes zoeken en een collage maken. Zo kun je heel eenvoudig een schilderijtje opbouwen zonder al te veel poeha. Je hoeft echt niet goed

te kunnen schilderen, je hoeft geen groot talent te zijn, maar je bent gewoon lekker bezig met verf en verschillende materialen. Je zit fijn bij elkaar met een groep mensen, die met hetzelfde bezig zijn en die een beetje met elkaar kletsen. Al werkend kun je ongedwongen met elkaar praten, terwijl je tegelijkertijd creatief bezig bent.'

Iedereen is creatief

En oefening baart kunst; na een paar keer oefenen word je steeds handiger in het werken met mixed media. Tijdens de afzonderlijke workshops start Angélique telkens met een andere invalshoek. Een lied, een klassiek muziekstuk, een spreekwoord of gedicht. 'Mijn ervaring is dat vrijwel iedereen een beetje creatief is. Een goede aftrap helpt daarbij. Zo lukt het altijd om met een paar aanwijzingen de deelnemers uit te nodigen om iets moois te maken.'

Vieze vingers

In het dagelijks leven werkt Angélique bij het Ministerie van Onderwijs. Ze is verantwoordelijk voor het afnemen van examens voor mensen, die in een bijzondere situatie verkeren. 'Ik ben soms veel met mijn hoofd bezig. Dan weet ik hoe fijn het is om iets met mijn handen te doen. Dan wil ik vieze vingers krijgen van de aarde of van de verf. Zo ben ik zelf



Voorbeelden van de prachtige resultaten uit de workshops 'Leef je creatief uit met mixed media!'

creatief aan de slag gegaan, inmiddels ook in Den Bosch. Een schilder-cursus hoeft niet ingewikkeld of duur te zijn. Ik vind het gewoon leuk om samen enthousiast aan de slag te gaan.'

Terug naar Den Bosch

De moeder van Angélique is een van de leden van het kernteam van de Zomerschool. 'Zij vroeg mij in 2022 om ook een zomerse workshop hier in Den Bosch te begeleiden. Ik dacht: als ik dit in Moordrecht kan doen, waarom niet ook in Den Bosch? Hoe leuk! In de zomer werk ik gewoon door, ik heb dan geen vakantie. Als onderbreking geef ik dan de workshops, vier voor de SAS en één voor de Zomerschool. De eerste al in juni. Ik hou ook gewoon van Den Bosch en van Brabant. Ik doe het met plezier!'

SAS-Zomerschool55+

Op maandag 21 juli begeleidt Angélique twee workshops: 'Verder met mixed media', 's-morgens en 's-middags in locatie 'De Ontmoeting' in de Tulpstraat 2 in Rosmalen. 'Ik doe dan drie uur min of meer hetzelfde als in andere, vier uur durende workshops. Je kunt een oud boek meenemen, gewoon van de kringloop of de straatbieb. Het mooiste zijn stevig ingebonden boeken. Die hebben ook wat steviger papier. Je kunt een kunstwerkje maken door over een van de bladzijden te schilderen. De drukletters komen er dan nog doorheen en daar zoek je dan nog plaatjes bij. Het leuke is natuurlijk ook het samendoen. Iedereen heeft een verhaal. Daar maak ik ook tijd voor. De eigen verhalen van deelnemers kleuren mijn workshops.'

Géén schorten!

'Het gaat mij dus om lekker samen bezig zijn. Iedereen maakt fouten. Dat maakt niet uit. Tijdens de workshops van vier uur pakken we ook een pauze voor even rust voor een boterham met kaas. Ik zorg voor alle verf- en schildermaterialen. Alleen neem ik géén schildersschorten mee. Die mag de deelnemer zelf meenemen. Of een oude blouse. En ook een oud boek als je een 'art boek' wilt maken. Daarin kun je vaker werken. Of je nu één keer komt of vaker, dat maakt niet uit. Je betaalt per keer € 10. Voel je welkom om eens mee te doen en mijn workshops te ontdekken. Ik ben er voor jou. De lange workshops organiseren we in Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel. Tenslotte: neem iemand mee, als je denkt dat die ander het ook leuk vindt. Het is fijn om dit samen te doen!'

SAS-Winterschool55+ 2026

Nu al gevraagd: Wie wil er het kernteam voor de SAS-Winterschool55+ 2026 versterken?

In maart evalueerden de vier organisatoren van de eerste SAS-Winterschool55+ samen met leden van het SAS-bestuur de resultaten van twaalf Winterschool-activiteiten in januari en februari.

De Winterschool is georganiseerd als experiment, bedoeld om helder te krijgen of bij Bossche senioren animo is voor een mini-editie van de Zomerschool, maar dan met een winters programma. Die interesse is er, zo blijkt uit de reacties van deelnemers.

Duidelijk is echter ook dat het kernteam van de SAS-Winterschool55+ versterking nodig heeft om met een stevige organisatie de volgende editie in 2026 te organiseren. Daarom een oproep. Wie wil er het kernteam voor de SAS-Winterschool55+ 2026 versterken?

Losse workshops

Voor de organisatie van de Winterschool is vorig najaar een team van vier kernleden gevormd. Vooral de 'kartrekker' van dit team had meer



dan haar handen vol aan het organiseren van de totale programmering en de twaalf afzonderlijke activiteiten. Voor de praktische begeleiding van de activiteiten zijn er voldoende gastvrouwen en gastheren bereid gevonden om dit op zich te nemen. Enkele van hen hadden al ervaring opgedaan bij de organisatie van de SAS-Zomerschool55+.

De organisatorische ervaringen en de praktische informatie, zoals een draaiboek, van de Zomerschool zijn dankbaar gebruikt bij het organiseren van de SAS-Winterschool55+.

In 2026 wederom organiseren!

Alhoewel niet alle activiteiten ruim bezocht zijn, mogen we constateren dat over het algemeen de belangstelling prima was. We hebben 125 unieke (en betalende) bezoekers mogen verwelkomen. Dit betekent dat dit nieuwe initiatief zeker voor herhaling vatbaar is; iets wat door de deelnemers ook veelvuldig is vermeld bij de evaluaties van de afzonderlijke activiteiten.

Doe mee aan ons kernteam!

Voor het kernteam van de SAS-Winterschool zoeken we nu al enkele enthousiaste vrijwilligers. We zoeken vooral 'samenwerkers' met organisatorische en administratieve vaardigheden. Ook mensen met computerkennis zijn welkom, vooral voor het bijhouden van de deelnemersadministratie en de programmering van de nieuwe activiteiten.

Meedoen?

Mail dan naar info@sasdenbosch.nl. Alvast bedankt voor jouw reactie. We starten na de zomer met de voorbereidingen.

'Het zware thema van de klimaatcrisis willen we niet altijd zwaar brengen...'

Tekst *Gabbie van der Kroef*



De Grootouders voor het Klimaat Den Bosch-Boxtel maken zich zorgen over de toekomst van onze planeet. Rechts: Elly van Noorden (rechts) overhandigt de toekomststoel aan twee wethouders, foto DTV Nieuws.

Hoe geven we onze planeet, de aarde, door aan onze kleinkinderen en aan de volgende generaties? De Bossche Grootouders voor het Klimaat maken zich grote zorgen over de klimaatverandering, die inmiddels een klimaatcrisis is geworden. Wekelijks gaan ze op straat in gesprek met voorbijgangers over wat je zelf kunt doen als burger voor een beter klimaat.

'We krijgen niet altijd positieve reacties. Maar steeds meer mensen vinden ook dat voor de aanpak van de klimaatcrisis meer actie nodig is.'

'Flaneren' in de Bossche binnenstad

Elly van Noorden heeft één kleinkind. Er zijn er nog twee op komst. Lisette Poldner is de oma van zes kleinkinderen. Beiden zijn actief in het netwerk van Grootouders voor het Klimaat Den Bosch-Boxtel. Elly: 'We doen mee aan een landelijk netwerk van lokale en regionale groepen van grootouders. Ons Bossche netwerk bestaat uit ruim twintig mensen, die maandelijks bijeenkomen en die onder meer 'flaneren' op zaterdag door de binnenstad.' Lisette: 'We zijn herkenbaar met spandoeken. We gaan met voorbijgangers in gesprek over de klimaatverandering en wat je zelf als burger kunt doen, thuis en in de buurt. Onze gesprekken zijn bedoeld om het 'bewustzijn' te vergroten over wat er mis gaat rond het klimaat. Wij willen écht een leefbare wereld voor onze kleinkinderen! De gesprekken gaan over de vraag

hoe we omgaan met de planeet. Iedereen handelen heeft immers effect op het klimaat. Denk aan het hergebruik van goederen, consumptie en vliegreizen. Het lukt regelmatig om daarover open gesprekken te voeren.'

Extra CO2-maatregelen zijn nodig

Het netwerk van de Grootouders Den Bosch-Boxtel komt maandelijks voor overleg bijeen. Lisette: 'We hebben een leuke en ook zeker gezellige groep. We bespreken de reacties die we krijgen tijdens de gesprekken in de stad. Ook het klimaatbeleid in de gemeente komt ter sprake. Op 1 juli neemt de gemeenteraad een besluit over extra klimaatmaatregelen. De gemeente loopt achter op haar eigen planning voor CO2-reductie, die er voor moet zorgen dat Den Bosch uiteindelijk in 2045 volledig CO2-neutraal is. Daarom zijn die extra maatregelen noodzakelijk.'

Samen met de Klimaatcoalitie

Elly: 'We doen met de Grootouders mee aan de Klimaatcoalitie Den Bosch, die over de CO2-maatregelen overleg heeft met de wethouders. Zij doen binnenkort voorstellen aan de raad. Denk aan het versnellen van de energietransitie en maatregelen voor elektrisch rijden en een grotere emissievrije-zone. Natuurlijk zitten we op 1 juli in de raadszaal op de tribune!'

Toekomststoel

Elly: 'Een recente activiteit van de

Grootouders is het aanbieden van de toekomststoel aan de wethouders Mike van der Geld en Rick Vermin. We boden hen deze stoel aan voor de gemeenteraad tijdens een bijeenkomst met honderd bezorgde Bosschenaren. De toekomststoel is een idee van de onlangs overleden oud-politicus Jan Terlouw: een lege stoel die in iedere raadsvergadering de toekomst vertegenwoordigt en de raadsleden eraan helpt herinneren om de duurzaamheid van onze toekomst mee te wegen in de beslissingen van vandaag. De wethouders waren erg onder de indruk van ons pleidooi. De gemeenteraad besloot op 8 mei om de toekomststoel een plek te geven in de hal van het bestuurscentrum.'

'Het gaat te langzaam!'

Lisette: 'De aanpak van de klimaatverandering gaat helaas veel te langzaam. Toch blijven we in gesprek, maar dat vraagt veel uithoudingsvermogen!' Elly: 'We willen niet overtuigen. Het zware thema van de klimaatcrisis willen we juist niet al te zwaar brengen. We blijven het gesprek zoeken over hoe we de aarde doorgeven aan onze kleinkinderen.'

Sluit je aan!

Meedoen met de Grootouders voor het Klimaat? Scan de QR-code.



'Jouw tuin is eigenlijk een stukje natuur in de stad...'

Tekst *Gabbie van der Kroef*



Sommige Bosschenaren kennen hem als 'de striptekenaar uit de Maaspoort'. Sinds twee jaar werkt hij twee dagen per week als begeleider en gastheer bij buurttuin de Graafse Akker in Hintham. Bart van der Kraan is vanaf april bovendien tuincoach: je kunt hem gratis 'inhuren' voor advies over het opknappen en ecologisch maken van jouw tuin. Het maakt niet uit of je huurder of huiseigenaar bent. Bart krijgt zijn vergoeding van de gemeente, die het aanbod van acht tuincoaches in onze stad en omliggende dorpen aanbiedt. De coaches adviseren en bieden praktische tips om zelf of met hulp van anderen met jouw tuin aan de slag te gaan.

Is jouw tuin goed voorbereid op hitte en droogte?

De initiatiefnemers voor het aanbod van de tuincoaches, waaronder onze gemeente, vinden het zinvol om bewoners die hun tuin willen opknappen advies te geven. Bart: 'Jouw tuin is misschien wel klein. Veel kleine stukjes tuin in onze stad vormen echter samen wel een groot oppervlak. De gemeente wil graag onze stad zo veel mogelijk klimaatbestendig maken. Iedere tuin of terras heeft te maken met meer hitte of wateroverlast als gevolg van het veranderende klimaat. De tuincoaches geven je onder meer advies over hoe jouw tuin beter bestand is tegen hitte, droogte en wateroverlast. Belangrijk is bijvoorbeeld dat bij een hoosbui het regenwater niet direct vanuit de tuin het riool inloopt. Beter is het als een tuin water 'vasthoudt', zodat die daarna ook beter bestand is tegen een lange periode van droogte. Als tuinbezitter heb je eigenlijk een stukje natuur in handen, als je jouw tuin tenminste niet vol en dicht ligt met tegels.'

Wat wil je eigenlijk met jouw tuin?

'Vooropgesteld mijn advies is eerst en vooral gericht op jouw eigen wensen. Wil je een terras met tegels of wil je meer groen en natuur in jouw tuin? Inmiddels heb ik mijn eerste advies gegeven aan een nieuwe bewoner.' Die wilde graag de tegels uit zijn tuin



Bart van der Kraan: 'Bomen en struiken geven verkoeling in de tuin; wel zo prettig tijdens een hete zomer.'

halen en hij vroeg mij om raad. We hebben gekeken naar de dakgoot van zijn schuurtje en de mogelijkheid om de afvoer te koppelen aan een regenton. Hij wilde geen hoge bomen in zijn tuin, maar lage struiken. Daarover heb ik hem advies gegeven. Ik heb hem onder meer een link gestuurd met een overzicht van inheemse struiken. Dat wil zeggen planten die hier in Nederland gebruikelijk zijn. Welke planten je uiteindelijk aanschaft, is natuurlijk jouw eigen keuze. En je besluit zelf ook hoeveel meer natuur je in jouw tuin wilt realiseren.'

Bomen en struiken geven verkoeling

Uit eigen ervaring weet Bart dat het groener maken van een tuin vooral in hete zomers verkoeling biedt: 'Als je al een stevige struik in jouw tuin hebt staan, bijvoorbeeld een hazelaar, dan zorgt dat voor een lagere temperatuur in vergelijking met een tuin met alleen maar tegels. Je kunt in jouw tuin in de zomer de warmte echt flink dempen met een paar struiken en een boom. Daar besteed ik ook aandacht aan bij mijn advies als tuincoach.'

De tuincoaches geven advies, maar geen 'handjes' als tuinhulp. Wel kunnen zij met jou meedenken over het organiseren van het opknappen van jouw tuin. Advies van een van de coaches kun je regelen via www.mijntuincoach.nu/tuinadvies-aanvragen. Of scan de QR-code bovenaan deze pagina om op de site te komen.

Onze gemeente gaat voor groen! Doe je mee?

Groen is goed voor jezelf én voor je omgeving. Voor jong en oud! Daarom biedt de gemeente subsidie en hulp om aan de slag te gaan. Rondom je eigen huis, in je buurt en in je wijk. Vergroenen is goed, maar waar begin je? De gemeente helpt jou graag met persoonlijk advies, tips en subsidies. Neem een kijkje op de site van de gemeente met allerlei groentips voor de zomer!





Hoe zorg je goed voor jezelf als jouw partner dementie heeft?

Tekst *Gabbie van der Kroef*

Dementie is een ziekte met een grote impact op het leven. Niet alleen voor diegene die het overkomt, maar zeker ook voor de partner. Welzijnsorganisatie Farent biedt samen met het Geheugenhuis van Huis73 de partners van senioren, bij wie dementie is vastgesteld, de mogelijkheid om in met elkaar in gesprek te gaan. De partners wisselen dan ervaringen erover uit en je krijgt praktische tips rondom jouw thuissituatie. Gespreksleider is Akkie de Rouw van Farent.

Volop ruimte voor jouw eigen verhaal

Akkie de Rouw: 'Dit voorjaar begeleidde ik een praatgroep voor partners van mensen met dementie. En dit najaar starten we bij voldoende aanmeldingen weer een nieuwe gespreksgroep voor partners. We bespreken wat dementie, is, hoe je omgaat met jouw naaste en welke gedragsveranderingen je ziet bij dementie. Ook staan we stil bij het goed voor jezelf zorgen als mantelzorger, bij de praktische ondersteuning die je kunt krijgen als partner en bij vragen om hulp. Ik maak in de gesprekken volop ruimte voor persoonlijke verhalen, extra vragen en onderling contact.'

'Niet onmiddellijk een zwaar leven'

Akkie: 'Direct tijdens de eerste bijeenkomst van de praatgroep staan we stil bij de vraag wat dementie eigenlijk is. Opvallend is dat veel mensen de diagnose 'dementie' ervaren als de boodschap 'oh jee, vanaf nu kunnen we niets meer!' Mijn boodschap in de praatgroep is dat je ondanks de ziekte vaak nog veel samen als partners kunt doen. Er zijn veel vormen van dementie. Van een progressieve vorm van demen-

tie snel toeneemt tot een langzame vorm van dementie, die soms wel acht jaar duurt. Sommige mensen met dementie maken nog de moeilijkste kruiswoordpuzzels, maar weten niet meer wat ze gisteren hebben gedaan. Voor anderen betekent dementie dat je niet meer kunt rekenen of schrijven. Dementie betekent echter niet dat je vanaf de eerste dag van de diagnose onmiddellijk een zwaar leven zult ervaren. Wel zul je meer nadenken over de toekomst samen met jouw partner. Voor jou als partner betekent dat ook dat je goed mag nadenken over jouw eigen rol en over hoe je goed voor jezelf blijft zorgen. Daarover praten we met regelmaat in de praatgroep voor partners van mensen met dementie.'

Wat is mantelzorg?

Akkie werkt al twintig jaar als mantelzorgondersteuner bij welzijnsorganisatie Farent en bij Divers, de voorganger van Farent. Zij doet dat met een team van zes collega's, die aan de duizenden mantelzorgers in onze gemeente advies en ondersteuning bieden. Waaronder huisbezoeken en de praatgroepen voor de partners van mensen met dementie. Akkie: 'Mantelzorg is iets anders dan burenhulp, zoals boodschappen doen of de groenbak buiten zetten. Onder mantelzorg in het algemeen verstaan we de hulp aan een naaste – een partner, een van de ouders, broer, zus, kind of buur – voor tenminste acht uur per week, langer dan drie maanden. Vanuit Farent geven we allerlei adviezen en trainingen aan mantelzorgers. Bovendien bieden we prak-

tische diensten aan, zoals hulp bij tuinonderhoud, bij woning- en parkeervergunningen.'

Aandacht juist voor de partners

Farent startte drie jaar geleden met de eerste gespreksgroepen voor mensen met dementie. Aanvankelijk waren dat groepen voor echtparen. Akkie: 'Tijdens die gespreksgroepen bleek dat de partners toch vooral hun aandacht richten op de zorg voor hun naaste, bij wie dementie was vastgesteld. Om goed stil te staan bij de zorg voor de partner zelf en haar of zijn mantelzorg, zijn we de gespreksgroepen voor de partners gestart. In de huidige gespreksgroepen leren de partners van elkaar. Ze zijn lotgenoten. Met veel herkenning over en weer. Soms met emoties en vooral met veel onderling begrip en herkenning van elkaars gezinssituaties. De groepsleden steunen elkaar, ook na de bijeenkomsten. Opvallend is dat de mannen en vrouwen vaak anders als partner reageren en juist daarom van elkaar leren. Met veel respect en zonder felle discussies. Wat ik altijd aan bod laten komen, is de vraag: "Hoe heb je de zorg geregeld?". Denk bijvoorbeeld aan de administratie, verzekeringen en de informatie naar de kinderen. En rondom wonen: Is het goed geregeld met medehuurschap of de verkoop van een huis? Daarover maken we goede afspraken!'

Uitwisseling van eigen ervaringen

De cyclus van de praatgroep omvat vijf bijeenkomsten en een terugkomdag. Akkie: 'Ik heb een paar vaste onderwerpen, maar er is zeker volop

ruimte voor een open gesprek en de uitwisseling van eigen ervaringen. Wat ik echter wel wil voorkomen, is dat de deelnemers elkaar onderling goed bedoelde adviezen geven. Wij zijn geen doktoren of psychologen; we bieden vooral een luisterend oor en ruimte voor gesprek.'

Samen leren omgaan met dementie

'Het effect van de groep is voor de deelnemers vooral de herkenning', vertelt Akkie. 'Het meedoen verlicht het omgaan met de ziekte van de partner en het maakt de dementie wat dragelijker. De deelnemers ontdekken dat zij niet de enige zijn met twijfels en de neiging om jezelf weg te cijferen voor de partner, die zorg en aandacht vraagt.'

Aanmelden voor de praatgroep

Via de website van Farent kun je je aanmelden voor de volgende praatgroep voor partners met dementie. De groep start in september. Thema's die in deze partnergroep aan bod komen, zijn: Wat is dementie? Omgaan met je naaste en gedragsveranderingen bij dementie. Zorgen voor jezelf als mantelzorger! Praktische ondersteuningsmogelijkheden en hulp vragen. Er is ruimte voor persoonlijke verhalen, extra vragen en onderling contact. De partnergroep omvat zes bijeenkomsten. Meld je aan via deze QR-code.



Dementievriendelijke wijken

Welzijnsorganisatie Farent werkt samen met de gemeente en andere partners uit de stad, zoals Alzheimer NL, Huis73, de GGD en thuiszorginstellingen om de wijken Zuid, Binnenstad, Schutskamp en Rosmalen centrum, waar veel senioren wonen, dementievriendelijk te maken. In deze wijken is Farent gestart om winkeliers, bewoners en maatschappelijke organisaties te benaderen over de aanpak van een dementievriendelijke gemeenschap. Lees via de QR-code meer over 'Dementievriendelijk Den Bosch'.



Gespreksbijeenkomsten 'Senioren Zelf Aan Zet' op 12 juni en 28 augustus

'Pap, hoe wil je wonen als je ouder bent?'



Om het wonen, de zorg en welzijn bij de groeiende vergrijzing en toenemende tekorten aan zorgpersoneel goed vorm te kunnen blijven geven, is een krachtenbundeling van senioren met vrijwilligers, plaatselijke (woon-, zorg- en welzijns-)organisaties en gemeenten noodzakelijk. Daarom zijn seniorenverenigingen Senioren Brabant-Zeeland, KBO-Limburg en KBO-Overijssel gestart met het tweejarig project 'Senioren Zelf Aan Zet, praat vandaag over morgen'. Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS. Dat alles onder het motto: Van vergrijzingsangst naar samenredzaamheid en draagvlak!

Bijeenkomsten in Den Bosch

Op 1 mei organiseerde 'Senioren zelf aan zet!' al twee bijeenkomsten in Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel en Sociaal Cultureel Centrum De Schans en rond het thema 'Toekomstig wonen begint nu - in gemeente 's-Hertogenbosch'. Op donderdag 12 juni staan twee vervolgbijeenkomsten gepland rond het thema 'De toekomst van de zorg is thuis'. De bijeenkomsten zijn wederom gepland in SCC De Helftheuvel



van 14.00 tot 16.30 uur en in SCC De Schans van 19.30 uur tot 22.00 uur. Op donderdag 28 augustus tenslotte geeft de gemeente tijdens twee bijeenkomsten (zelfde tijd, zelfde locaties) uitleg over het woon- en zorgbeleid van de gemeente 's-Hertogenbosch. Deelname aan alle bijeenkomsten is gratis!

Ga voor aanmelding naar de website van 'Senioren Zelf Aan Zet!': www.seniorenzelfaanzet.nl/calendar/

Zomerpuzzels

Letterblok

Streep de letters die meerdere keren voorkomen weg. De letters die je overhoudt, vormen een woord.

z	d	f	p	i	t	C
u	o	k	T	m	b	p
g	w	B	ij	f	G	L
c	h	E	f	u	l	ij
i	v	w	j	c	d	r
v	a	k	g	u	k	n
b	t	v	n	s	h	ij
w	h	IJ	p	D	n	l

Woordzoeker

Zoek de onderstreepte woorden uit het gedichtje in de woordzoeker. Als je het goed doet houd je een mooie titel over!

Liters water uit de kraan
Uskoud bier en een raketje
Antimug en zonnebrand

Vensters dicht en airco aan
Zonnebril en zonnepetje
 In de file voor het strand

Tropenrooster, hitteplan
 Is me dat toch weer een pretje
Zomer in ons eigen land.

z	r	a	k	e	t	j	e	l	o
z	o	n	n	e	b	r	a	n	d
w	a	t	e	r	m	n	a	a	u
s	f	i	l	e	d	l	i	a	o
r	e	m	r	r	p	b	r	r	k
e	l	u	u	e	e	e	c	k	s
t	s	g	t	g	e	m	o	d	ij
i	s	t	r	a	n	d	o	i	c
l	i	r	b	e	n	n	o	z	h
h	t	s	r	e	t	s	n	e	v

Hondenliefde

Tekst *Gerda Zachariasse*

Er is al heel wat geschreven over honden. Het zijn onvoorwaardelijke vrienden. Voor sommigen zelfs half-mensen, die mee in bed gaan, geknuffeld en gezoend worden, kleren aan krijgen en wiens verjaardag wordt gevierd compleet met feestmuts en taart.

Honden doen goede diensten, dat moet gezegd. Voor sommigen zelfs onmisbaar bij hun functioneren. En denk eens aan het opsporen van drugs en de inzet bij rampen. Ook kunnen ze zorgen voor irritaties. Zoals loslopende honden, poepende honden op speelterreinen of zelfs voor iemands deur. Hoe vaak trap je niet in zo'n lekkere bruine en neem je de stank en alle ellende vervolgens mee naar binnen. 'Brengt geluk!' zegt men dan lacherig. Baasjes-gedrag is dus heel bepalend.



Zo blijken zakjes aan de riem soms gewoon schijnheiligheidzakjes te zijn. Mijn zwager weet daar alles van. Voor zijn deur, zakte dagelijks, steevast, zelfde tijd, een hond door zijn poten om zijn behoefte te doen. Elke dag voelde hij zich een drol-verwijderaar. Zijn tolerantieniveau zakte dan ook tot nul. Op zekere ochtend trok hij dikke huishoudhandschoenen aan en wachtte gespannen af achter zijn voordeur. Niet lang daarna kwamen baas en hond aanwandelen. En ja hoor, de hond stopte op de vertrouwde plaats. De baas keek om zich heen zonder een enkel spoor van schaamte. Ook deed hij geen enkele poging de hond snel de goot in te trekken. Mijn zwager spurte naar buiten, pakte de nog dampende hoop op en smeerde de hond ermee in alsof het shampoo was. Vol genoeg en grijnzend keek hij de hondenbaas aan. Deze deinsde van schrik achteruit, kon geen woord uitbrengen en maakte zich zo snel mogelijk uit de voeten. Resultaat: Nooit meer een drol bij mijn zwagers voordeur.

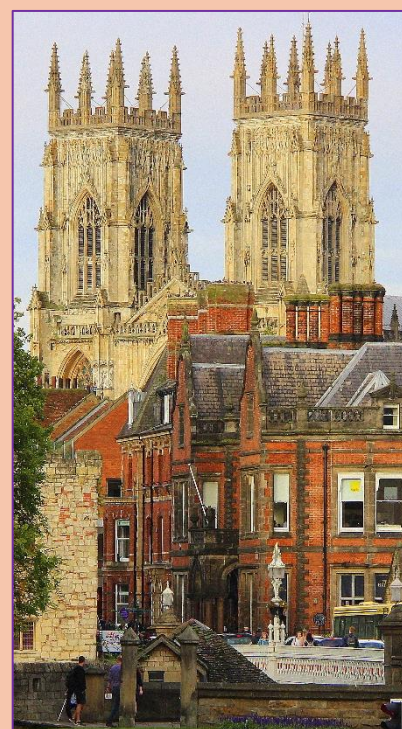
Misschien zou het verhaal anders zijn geworden als hij het baasje erop had aangesproken. Maar grote mond terug en op de vuist gaan is ook een beetje van deze korte-lontjes-tijd.

Mijn advies: Laat uw hond 'hond' mogen zijn en gebruik het zakje aan de riem en u wordt graag gezien, zullen we maar zeggen. Heeft iemand jou ooit een onvergetelijke loer gedraaid, laat de hond dan zijn werk doen. Zet er dan wel, als grap, een leuk vlaggetje op!



Docent(en) Engels gezocht!

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 genooddakt 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 een 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 wegwijst te maken in de niveaus en andere inhoudelijke aspecten van de cursussen.

Reacties graag via
info@sasdenbosch.nl



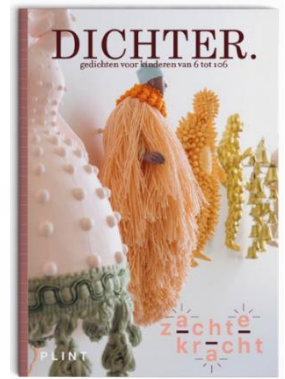
Neem deze zomer of in het najaar een vriendin
of een vriend mee naar een van onze activiteiten!



Taalplezier & Schrijfzin: lezen als zachte kracht

Tekst *Gretha Goettsch*

De zomer komt eraan. Tijd om te lezen. De deelnemers aan de cursus Taalplezier & Schrijfzin verrassen je graag met hun eigen werk. De gedichten gaan over dichtbij en ver weg, in ruimte of tijd. Ze laten je in een paar leesminuten ontsnappen naar overal en nergens. Lezen als zachte kracht om de werkelijkheid aan te kunnen. Wil je meer poëzie? Kom naar de SAS-Zomerschool55+ voor een poeziëwandeling of een schrijfworkshop. Meer lezen? Kies het nieuwe zomernummer van Dichter. Met als titel 'zachte kracht'. Ik wens je een fijne zomer.



Het zomernummer 2025
tijdschrift Dichter.
nr. 36, Plint Eindhoven.

Nostalgie

Nostalgie is een tere gepasseerde sfeer
ze woont in mijn verloren ruime trui
gebreed met steken averechtse liefde
ik kwam er mijn schooltijd moeiteloos mee door

Nostalgie is heimwee naar die ene vakantie
vol vuur en fleurige rozen
die gedroogd en opgehangen er nog wel zijn
maar waaruit de kleur vertrokken is

Helena Frederiks

Brief aan de Witte Dame

Jij, Blanche, koos ons uit, zes jaar geleden.
Parmantig en nuffig stapte jij op ons af.
Alle harten had jij direct al veroverd.

Sindsdien ben jij de koningin van het huis.
Uitgegroeid tot een stevige kat met karakter.
Erg zuinig op je spierwitte vacht.
Dol op langdurig zonnebaden op het balkon.
En soms, heel soms verlaag je je tot
flauwe spelletjes om je huisgenoten te plezieren.
Eventjes dan, al snel keer je je af van dit gedoe
en ga je je eigen weg.

Kortom, geen poespas, jij bepaalt hier het ritme.
Wij hebben maar te gehoorzamen.

Isabelle Vilters

Dijkzicht

De Voordijk, op de kaart een dorpje,
maar een lange, rechte dijk,
met aan de voet ons witte huis.

Je nadert het, eerst over gras, een brievenbus
en dan een iets gebogen pad omlaag.
De hond achter de voordeur blaft.

De oude moestuin droomt van betere tijden,
de vijver schittert en de bloemen bloeien.
De populieren ruisen, de notenboom geeft noten.

Vroeger, zegt de buurman, stond het water hier
tegen de dijk en als het had gevroren
dan schaatsten we naar Den Bosch.

De hond ging dood en werd door ons begraven
in de oude moestuin, die later werd bedekt
door een jeu de boulesbaan.

Alles verandert voortdurend,
maar in mij blijft alles bestaan.

Anita Koster

Mijn familie houdt van de maan

Mijn vader hield van de maan.
Stond op voor de landingen
vertelde schoolklassen haar verhalen
en liep met hen heel de Melkweg af.

Mijn familie houdt van de maan.
Stuurt elkaar foto's als ze vol is
kijkt op donkere plekken door telescopen
of op het balkon van ons geboortehuis.

Mijn familie houdt van de maan.
In al haar gestalten en kwartieren
als sikkels, super of bloed
zowel helder, verduisterd als verborgen.

Mijn familie houdt van de maan.
Huult mee met de wolven
verslindt haar legenden
en deelt ze ter herinnering met elkaar.

Greetje Senhorst

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.

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

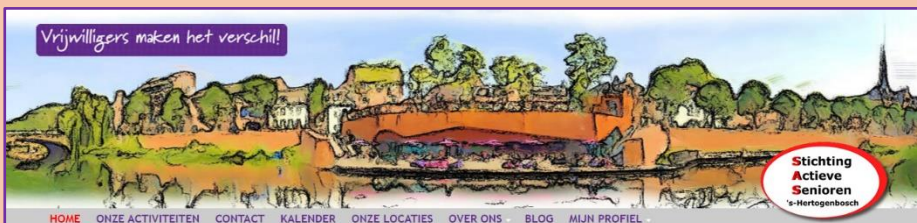
Sociaal Cultureel Centrum
De Schans,
Troelstradreef 160
5237 DE 's-Hertogenbosch.

SAS De Muntel, De Vliert, Binnenstad, Noord

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

BBS De Hambaken

Het Wilssem 1,
5231 BV 's-Hertogenbosch.



Direct inschrijven voor een cursus via onze website

Op onze website kun je terecht voor de algemene informatie over de SAS en ons laatste nieuws. Daarnaast vind je hier een volledige kalender met alle SAS-activiteiten. Het zoeken naar activiteiten is heel gemakkelijk. Je kunt dit doen zowel op de soort activiteiten als ook op de locaties in onze stad. Inschrijven voor activiteiten doe je met een paar muisklikken vanuit de kalender. Als terugkerende deelnemer kun je inloggen en jezelf inschrijven voor onze SAS-activiteiten. Ga daarvoor naar www.sasdenbosch.nl

Deelname aan activiteiten is alleen mogelijk met een machtiging

Deelname aan activiteiten en cursussen, zowel kort- als doorlopend, is alleen mogelijk door het invullen en opsturen van het inschrijfformulier via de website van SAS. Met dit formulier machtig je SAS om contributie of cursusgeld van jouw bankrekening af te schrijven. Je gaat hierbij akkoord met de incasso-voorwaarden van SAS 's-Hertogenbosch.

Bij deelname aan een doorlopende activiteit of cursus gaat het om een doorlopende machtiging. Het bedrag wordt per cursusmaand afgeschreven.

De machtiging geldt tot wederopzegging. Bij deelname aan een kortlopende activiteit of cursus gaat het om een eenmalige machtiging. Het bedrag wordt aan het begin van de cursus van jouw bankrekening afgeschreven.

De SAS is een ANBI

Algemeen Nut
Beogende Instelling

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. 06-4833758.

Boekbinden en kartonnage

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Keramiek kleien

West-Engelen

Van Well Groeneveldlaan 5 (Kruiskamp). Van oktober tot en met mei, op donderdag van 13.30 tot 16.00 uur. € 20,00 per maand, excl. materiaalkosten. Van juni tot en met september is er geen les. Voor zes deelnemers. Informatie: Cocky Martens, tel. 06-23710958 cocky.martens@icloud.com

Handvaardigheid

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Dinsdag van 13.30 tot 16.00 uur. € 5,00 per maand. Informatie: Phily Timmermans, tel. 06-40751848.

3D-kaarten maken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Leef je uit met Mixed Media!

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Vier bijeenkomsten om de zes weken op de maandagen 16 juni, 25 augustus, 13 oktober en 1 december, van 10.00 tot 14.00 uur. Kosten € 10,00 per bijeenkomst inclusief materiaal. Inschrijven per afzonderlijke bijeenkomst via www.sasdenbosch.nl Informatie: Angélique Coenraads-Geurtjens. creataalzuidplas@gmail.com

Speksteen bewerken

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

Tekenen en schilderen

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

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

West-Engelen

Zalencentrum De Engelenburcht, Heuvel 18, Engelen. Schilderen en schetsen: donderdag van 13.30 tot 16.00 uur. € 11,00 per maand. Informatie: Hans van den Berg, tel. 06-45110392.

West-Engelen

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115. Schilderen en schetsen: woensdag van 9.30 tot 11.30 uur. € 11,00 per maand. Informatie: Peter van Oorschot, tel. 06-28049566.

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van Looystraat 5, grote zaal. Schilderen en schetsen: maandag van 9.30 tot 11.30 uur. € 11,00 per maand, exclusief materiaal. Informatie: Els van Nielen-van Kessel. Informatie via www.sasdenbosch.nl

Ook in de herfst!



Dichter op de koffie

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Sociaal Cultureel Centrum De Schans, Troelstradreef 160. Donderdag 13.30 tot 16.00 uur. Eens per maand van 30 oktober tot en met 16 april 2026. Zes bijeenkomsten, zie de datalijst op onze website. € 60,00. Inschrijven vanaf 1 augustus via www.sasdenbosch.nl Informatie via Gretha Goettsch gmggoettsch@gmail.com

Taalplezier & Schrijfzin

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 3. Woensdag 13.30 tot 16.00 uur. Van 22 oktober tot en met 22 april 2026. Twaalf bijeenkomsten, zie de datalijst op onze website. Inschrijven via www.sasdenbosch.nl Informatie via Gretha Goettsch gmggoettsch@gmail.com

Sportactiviteiten

Biljarten

Oost

Biljartcentrum, Maassingel 474, Elke maandag, woensdag en vrijdag van 12.00 tot 16.30 uur. € 3,50 per maand. Informatie: W. Keller, tel. 06-22333061, w.keller@ziggo.nl

Bridge

Zuid

BBS Nieuw Zuid, Jac. van 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 Schöfferlaan 3. Maandag van 11.00 tot 12.00 uur, € 20,00 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 Schöfferlaan 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 Schöfferlaan 3. Maandag van 10.00 tot 11.00 uur, € 20,00 per maand. 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 Schöfferlaan 3. Iedere vrijdag, groep 1 van 9.00 tot 9.55 uur, Groep 2 van 10.00 tot 10.55 uur. € 20 per maand. Informatie: Emmetje Bevers, emmabevers@kpnmail.nl

Taallessen in de herfst



Engels

Muntel-Vliert-Binnenstad-Noord



Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfferlaan 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 via Henny van den Bogaard, h.e.l.vandenbogaard@home.nl

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

Informatie per afzonderlijke cursus

Actuele informatie over iedere cursus vind je op www.sasdenbosch.nl

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

Galant Vrijwilligersacademie



Dankzij samenwerkingsafspraken met de Galant Vrijwilligersacademie kunnen SAS-vrijwilligers gratis meedoen aan de volgende Galant-cursussen. Gebruik de inlogcode, die je als SAS-vrijwilliger hebt ontvangen. Ben je die code kwijt of heb je vragen hierover? Mail naar info@sasdenbosch.nl

Chat GPT voor beginners

Farent hoofdkantoor, Rogier van der Weydenstraat 2. Maandag 2 juni, 19.00 tot 22.00 uur, € 10. Begeleider: André van der Vlerk.

Rondleiding Claraklooster

Dinsdag 3 juni, 10.30 tot 12.00 uur, € 5. Begeleider: Denise da Costa.

Bestuurdersaansprakelijkheid en vrijwilligerspolis voor bestuurders

Farent hoofdkantoor, Rogier van der Weydenstraat 2. Woensdag 4 juni, 19.30 tot 21.15 uur, gratis.

Vind je weg in zorgland

Farent hoofdkantoor, Rogier van der Weydenstraat 2. Woensdag 11 juni, 10.00 tot 12.00 uur, € 5,00. Begeleider: Akkie de Rouw.

Inschrijven voor deze en andere workshops kan via de site van Galant. Gebruik deze QR-code.



SAS-Zomerschool55+

Stichting Actieve Senioren 's-Hertogenbosch

ZOMERSCHOOL VOOR 55+ 16^e Editie

Geen gewone school!

maandag 7 juli t/m vrijdag 25 juli 2025

Activiteiten en workshops op het gebied van kunst, cultuur, educatie, creativiteit en beweging

Inschrijven kan digitaal via onze website: sas-zomerschool.nl

Hulp nodig? Kijk in de folder voor meer informatie of bel ons...

U komt toch ook? Inschrijven vanaf 10 mei om 10.00 uur

Voor meer informatie:
T: 06 118 025 94
E: info.sas-zomerschool@gmail.com
W: www.sas-zomerschool.nl