



**Seniorenvereniging
's-Hertogenbosch Stad**

AANGESLOTEN BIJ



NIEUWSBRIEF 10 van okt 2024 oplage 900

website: www.sv-shertogenboschstad.nl

e-mail: info@sv-shertogenboschstad.nl

bankrek.: NL55 INGB 0675 2916 90

**t.n.v. Seniorenvereniging
's-Hertogenbosch Stad**



Beste leden van Seniorenvereniging 's-Hertogenbosch Stad

Terwijl we nog nagenieten van de heerlijke barbecue, gevuld met lekkernijen en een frisse fruitsalade als afsluiting is de Activiteitencommissie alweer vol in de weer met de voorbereidingen voor onze aankomende Vitaliteitsdag op 16 januari!

Deze speciale dag staat in het teken van vitaliteitsmetingen en gesprekken, gebaseerd op de lessen uit de 5 Blauwe Zones. Dit zijn regio's wereldwijd waar mensen uitzonderlijk gezond en vitaal oud worden.

Dankzij onderzoek van studenten van Avans Hogeschool, die deze gebieden hebben bezocht, weten we meer over de gewoonten van de bewoners:

- Ze eten voornamelijk plantaardig, met hier en daar wat vlees en vis, maar in kleine hoeveelheden.
- Ze blijven de hele dag actief, vaak door tuinieren, wandelen of fietsen.
- Stress heeft weinig vat op hen, wat hun gezondheid ten goede komt.
- Ze slapen goed en hebben vaste rustmomenten.
- Sociale verbondenheid is enorm belangrijk voor hen; ze brengen veel tijd door met vrienden en familie, wat een gevoel van voldoening geeft.

Door deze gewoonten toe te passen, kunnen ook wij onze vitaliteit verbeteren en wellicht gezond 100 jaar oud worden! Daarom nodigen we u uit om deel te nemen aan onze Vitaliteitsdag.

Zet 16 januari dus alvast in uw agenda!

Met vriendelijke groet,

Voorzitter Pieterneel van de Korput

ACTIVITEITENKALENDER

oktober 2024

Wo 2 okt	SCC De Helftheuvel Orkest Toermalijn
Do 3 okt	Busreis De Kempische Smokkelroute
Wo 9 okt	Nico Schuurmanshuis: Cor Swanenberg Brabantse Middag
Wo 16 okt	Wijkgebouw De Slinger: Boekbespreking Francien van den Heuvel
Do 24 okt	SCC De Schans: Lezing Els van Daal KBO-Brabant
Do 24 okt	SCC De Schans: Stampottenbuffet vanaf 17 uur

november 2024

Wo 6 nov	SCC De Helftheuvel: Seniorenorkest De Langstraat
Wo 13 nov	Nico Schuurmanshuis: Muziek Entertijnment
Wo 20 nov	Wijkgebouw De Slinger: Bingo
Wo 27 nov	Knillispoort: Spelletjes en kaartmiddag
Do 28 nov	Hotel van der Valk: Eindejaarsetentje

LOCATIES ACTIVITEITEN:

SCC De Helftheuvel,

Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch

Nico Schuurmanshuis,

Ketsheuvel 50, 5231 PT 's-Hertogenbosch – Orthen

Wijkgebouw De Slinger,

Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch

Stichting De Knillispoort,

Korte Waterstraat 15, 5211 NR 's-Hertogenbosch

SCC De Schans

Troelstradreef 160, 5237 DE 's-Hertogenbosch-Maaspoort

Op de activiteitenmiddagen is 1^e kopje koffie/thee bij binnenkomst gratis.

De drankjes die u in de pauze bestelt, dient u zelf af te rekenen.

NB bij het Nico Schuurmanshuis en SCC De Schans kunt u alleen met pin betalen.

Bij bezoek van een activiteit kan naar uw **lidmaatschapspasje** gevraagd worden. Niet-leden zijn welkom: **betalen wel € 5,-** bij binnenkomst.

SCC De Schans is goed bereikbaar: buslijnen 8 en 9 stoppen recht voor de deur; daar is ook een fietsenstalling. Er is beperkte parkeergelegenheid voor de deur, maar om de hoek is een groot parkeerterrein. Vandaar kunt u via de achterdeur naar binnen.

Excursie naar Nationaal Park De Biesbosch

Op 6 augustus komen rond 10 uur 's morgens circa 50 leden via goed georganiseerde carpooling aan op de P van het NP in Werkendam. We zijn hier niet alleen: het is een druk bezocht toeristische topper.

Bij het hoofdgebouw aangekomen wordt ons vriendelijk de weg gewezen naar een grote ontvangstzaal, stoelen aan lange tafels. In een goede akoestiek is hier niet voorzien. Het sterk schuin oplopend plafond levert daaraan geen bijdrage. Er ontstaat in de kortste keren een kakofonie van stemmen van vijftig KBO-ers. We kijken elkaar aan, meer zit er niet op. Over de tafel heen is er alleen maar gebarentaal.

We worden uitgenodigd om naar de rondvaartboot te gaan. "Koffie komt later". De schipper staat al klaar en helpt ons, aan de arm ondersteunend, het trapje af om vervolgens plaats te kunnen nemen op banken in de ruime boot.

"Aad de Man is mijn naam", zegt de schipper en hij heet ons van harte welkom. De Biesbosch is een betoverende mix van waterwegen, kreken, moerassen, rietvelden, uitbundig groeiende biezen en bossen, bevolkt door dieren in het wild, zoals de bever. Het is een wonder dat hij al varend weet of ie links of rechts een smalle kreek in moet.

Hij is een vrijwilliger, vertelt ie. De rederij mag zich gelukkig prijzen met zo'n enthousiaste gids. We luisteren naar een boeiend relaas over planten, bomen, vogels zoals de zeearend en andere. En let op: de Biesbosch is een zoetwatergebied, gekenmerkt door eb en vloed. Het is ontstaan na de Sint-Elisabethvloed van 1421. Aad is betrokken, ik heb me geen moment verveeld.

Mochten wij niet alles hebben begrepen of onthouden, onze vaartocht eindigt bij *Biesbosch Museum Eiland*. In het museumcafé is er tijd voor een kopje koffie. Het museum laat zien hoe het zoetwatergebied is ontstaan en hoe het zich verder ontwikkelde. Veel ervan wordt middels foto's en video getoond op tal van schermen. Sommigen van ons vinden het jammer dat er geen fysieke aanwezigheid is van een ambachtsman uit het gebied.

Dan is het tijd voor de lunch. Een lopend buffet staat voor ons klaar. Een alleszins geslaagde excursie! Hulde aan hen die dit alles georganiseerd hebben.

John Damen

Een leuk extraatje dat er normaal niet in zit. Sluit je aan bij Quiet Den Bosch, 1000+ members gingen je al voor.

Maak kennis met Quiet: www.quiet.nl/denbosch



Doe mee!

Wil jij member worden van Quiet Den Bosch? Dat kan!

Meld je aan via een Wijkplein, Farent, Stichting Leergeld of een van de andere organisaties die je vindt op www.sta.nl Zij geven jouw naam per e-mail aan ons door. Vervolgens ontvangen wij je voor de inschrijving graag persoonlijk tijdens een inloopochtend, iedere vrijdag tussen 9.30 en 12.00 uur.

Ben je bezoeker van de Voedselbank? Dan kun je je rechtstreeks bij ons aanmelden.

Quiet Den Bosch zet zich in voor mensen in een armoedesituatie. Via lokale sponsors bieden we je regelmatig iets aan waar normaal gesproken geen geld voor is. Van een tweedehands fiets tot een etentje, van een knipbeurt tot kaartjes voor een voorstelling of voetbalwedstrijd.

Wij bieden hulp op het gebied van:

- Eten, drinken & verzorging
- Vrije tijd, sport & cultuur
- Kleding
- Huisraad



ACTIVITEITEN IN OKTOBER 2024

Woensdag 2 oktober ORKEST TOERMALIJN in SCC De Helftheuvel van 14.00 tot 16.00 uur.

Toermalijn is een amateur symfonieorkest, bestaande uit ongeveer 40 leden. Van oudsher is het een seniorenorkest, maar inmiddels zijn ze enigszins "verjongd". Ze hebben tot doel een gezellige muzikale middag te verzorgen. Ze spelen licht klassieke muziek en (delen uit) musicals. De dirigent licht de stukken die ze spelen op aangename wijze toe. Genoeg ingrediënten voor een ontspannen, gezellige middag.

Najaarsreis op donderdag 3 oktober 2024

We gaan dit jaar weer een leuke en interessante najaarsreis organiseren.

Op 3 oktober a.s. beleven we de **Kempische Smokkelroute**.

Vertrek: 9.15 uur vanaf Station Oost

We gaan via Baarle Nassau en Baarle Hertog naar het Kempenmuseum **De Acht Zaligheden in Eersel**. Daar worden we ontvangen met koffie en vlaai en daarna gaan we zelf het museum ontdekken.

We verzoeken de deelnemers hun museumjaarkaart mee te nemen.

Na de lunch in het museum gaan we onder leiding van een gids een smokkelroute rijden met onderweg een stop voor een glaasje brandewijn.

Na afscheid van onze gids is er nog even tijd om te voet Eersel te bezoeken. Daarna gaan we naar restaurant **Landgoed De Biestheuvel** voor een heerlijk diner.

We zijn rond 20.30 uur weer terug in 's-Hertogenbosch.

Door een beroep te doen op het flexibele subsidiebudget van de gemeente 's-Hertogenbosch kunnen we deze reis aanbieden voor € 60,00 per persoon.

U kunt zich aanmelden door dit bedrag over te maken op onze bankrekening, onder vermelding van "smokkelroute". We maken er weer een leuke en gezellige dag van !

Op Nationale Ouderendag (4oktober) kunt u gratis de spannende voetbalwedstrijd FC Den Bosch – De Graafschap bijwonen. En neem gerust uw (klein)kinderen, familie, vrienden of burens mee.



Op vrijdag 4 oktober vieren we Nationale Ouderendag en bent u van harte uitgenodigd voor een onvergetelijke avond! FC Den Bosch Foundation nodigt 750 leden van Senioren Vereniging

Brabant-Zeeland uit om gratis te genieten van de spannende wedstrijd FC Den Bosch – De Graafschap. U kunt genieten van een unieke

voetbalervaring vol sportiviteit en saamhorigheid.

Het wordt een avond vol plezier.

De wedstrijd is onderdeel van het bijzondere initiatief 'De perfecte wedstrijd', waarbij beide teams streven naar een veilige en voorbeeldige wedstrijd. Heeft u iets blauw-wit om aan te trekken, een blauw-witte sjaal bijvoorbeeld, neem het mee. Zowel FC Den Bosch als De Graafschap

delen deze kleuren. Zo wordt het een avond dat we met heel veel KBO'ers juichen en plezier hebben.

Datum: Vrijdag 4 oktober 2024

Waar : Stadion De Vliert, Victorialaan 21, 's-Hertogenbosch

Inloop: Vanaf 19.00 uur

Aanvang: 20.00 uur

Er zijn 750 kaarten beschikbaar:

Aanmelden (zo snel mogelijk) via deze link : <https://www.kbo-brabant.nl/voetbalwedstrijd/>

Woensdag 9 oktober van 14.00 tot 16.00 uur in het Nico Schuurmanshuis: Gezellige, muzikale middag met Cor Swanenberg.

De Berlicumse schrijver-verteller-zanger Cor Swanenberg was leraar Engels en Duits. Hij publiceerde daarnaast een groot aantal boeken, die meestal over Brabant gaan en waarvan ongeveer de helft in dialect is geschreven. Hij vertelt en zingt in zijn dialect.

Met de Dungense accordeonist Henk Verhagen (o.m. Leider van de volksdansgroep Brabants Bont) brengt hij een vertolking in het Oost-Brabants van eigen liedjes en conference.

Woensdag 16 oktober in de Slinger: Francien van den Heuvel vertelt over haar boek.

Aanvang 14.00 uur einde 16.00 uur.

Eeuwenlang werd er in 's-Hertogenbosch met bootjes door de stad gevaren als die getroffen werd door een overstroming. De vloeren in de kathedraal van de Sint-Jan zakten dan vaak in. In de periode 1740-1995 werden 's-Hertogenbosch en omgeving 81 keer getroffen door periodes van hoog water, hiervan werden er zestien als ramp aangemerkt. Dit boek geeft een inzicht op het verloop van de hulpverlening na



overstromingen in 's-Hertogenbosch en omgeving en de pogingen van de overheidsorganen om de strijd tegen het water te winnen. Keer op keer reisden Bossche en Brabantse bestuurders hiervoor naar Den Haag om te pleiten voor verbetering van de waterstaatkundige situatie. De

hoogwaterperiodes in 1993 en 1995 toonden aan dat aanpassing van de strategieën ten aanzien van het waterbeheer continue noodzakelijk is.



**Ouderen Sociëteit Maaspoort,
SCC De Schans,
Politie, ING Bank en de
Hcc! Seniorenacademie**

Nodigen alle Maaspoorters uit voor een leerzame presentatie over de digitale oplichters en inbraak praktijken, die steeds maar weer slachtoffers maken.

Maar.....wat kunt u doen om het e.e.a. te voorkomen?
De Politie en de **ING Bank** gaan u laten zien wat hun praktijk ervaringen zijn en wat zij en u er tegen kunnen doen.

**Plaats delict!!
SCC De Schans
Troelstradreef 160**

Graag aanmelden bij: info@sccdeschans of aan de Bar

Deze presentatie wordt gegeven op **22 oktober a.s.**

Programma:

13:30 – Zaal open **Gratis toegang**

14:00 - Inleiding Hcc!

- Politie presentatie

- ING presentatie

16:30 - Sluiting



Hcc! Seniorenacademie

Helpt bij het gebruik van Tablet, Smartphone en Computer



MELD
JE AAN!

S-PORT

WANDEL4DAAGSE 2024 LOOP JE MEE?



Vier dagen, vier startpunten, vier routes van maximaal 4,5 km. Samen bewegen, gezelligheid en plezier.

Twee wandelmomenten per dag!

- maandag 30 september
- dinsdag 1 oktober
- woensdag 2 oktober
- donderdag 3 oktober (met afsluiting)

Gratis aanmelden via website

www.s-port.nl/aanmeldenwandelen of scan de QR-code.

Heb je vragen? Stuur een e-mail aan Jolanda Griffioen van 'S-PORT: jolanda.griffioen@s-hertogenbosch.nl

Meedoen aan de Wandel4daagse is GRATIS!

Zie achterkant voor meer info.

WEEK
TEGEN
EENZAAMHEID

WWW.S-PORT.NL



S-PORT

Wandel je mee?

Woon jij in gemeente 's-Hertogenbosch en ben je 18 jaar of ouder? Doe dan mee met de Wandel4daagse van maandag 30 september tot en met donderdag 3 oktober. Geniet van mooie wandelrondes, een andere kijk op je omgeving, gezellige klets onderweg en plezier met elkaar. Dat is waar het tijdens de Wandel4daagse om draait. Leer nieuwe mensen kennen en wie weet wat je ontdekt... Iedereen vanaf 18 jaar kan meedoen en is welkom. In verband met de routes is het wel belangrijk dat je zonder hulpmiddelen kunt wandelen.

Kies uit ochtend of avond

Er zijn per dag twee wandelmomenten. Per wandelmoment zijn er 60 plaatsen beschikbaar. Groepsinschrijvingen is niet mogelijk. Meld je je aan, dan wandel je alle dagen op hetzelfde tijdstip. Maak je keuze:

In de ochtend: 10:00 - 11:00 uur

In de avond: 19:00 - 20:00 uur

Vier startlocaties; vier wijken!

We starten elke dag op een andere locatie. Aan het einde van de wandeling komen we hier ook weer terug.

Maandag 30 september | WEST | SSC De Helftheuvel

Dinsdag 1 oktober | MAASPOORT | SSC De Schans

Woensdag 2 oktober | ZUIDOOST | SSC De Stolp

Donderdag 3 oktober | BINNENSTAD | Markt (bij de put)

Leuke attentie

Op je eerste wandeldag ontvang je een stickerkaart. Is je stickerkaart vol en heb je dus elke dag meegewandeld? Super! Je ontvangt een leuke attentie tijdens de afsluiting!

Afsluiting van de Wandel4daagse

Op donderdag 3 oktober sluiten we samen af. Dit doen we in de ochtend en in de avond. Gezellig als je erbij bent.

Op www.s-port.nl/wandelen staat meer informatie over de wandelgroepen.

WWW.S-PORT.NL



 S-PORT

Donderdag 24 oktober in SCC De Schans vanaf 14.00 uur Lezing door Els van Daal (KBO-Brabant) en Pieter Jacobs (onze vice-voorzitter)

Om wonen, zorg en welzijn bij een dubbele vergrijzing en toenemende tekorten aan zorgpersoneel goed vorm te kunnen blijven geven, is een krachtenbundeling van senioren met vrijwilligers, plaatselijke (woon-, zorg- en welzijnsorganisaties en gemeente noodzakelijk



Daarom starten de KBO's in Brabant, Zeeland, Limburg en Overijssel een tweejarig project SENIOREN ZELF AAN ZET, PRAAT VANDAAG OVER MORGEN. Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door het ministerie van VWS.

Ook het bestuur van onze vereniging wil met u hierover in gesprek, Komend jaar worden meerdere bijeenkomsten hierover georganiseerd.

De lezing van vandaag is een voorbereiding daarop.

Het is belangrijk dat zoveel mogelijk leden aanwezig zijn. De bijeenkomst duurt tot maximaal 16.30 uur; er is voldoende gelegenheid om vragen te stellen.

Stamppottenbuffet op donderdag 24 oktober vanaf 17 uur in SCC De Schans

Het buffet bestaat uit meerdere stamppotten, appelmoes, worst, gehaktbal en spek.

Kosten: € 18,00 voor leden; introducees betalen € 23,00. In de prijs is één drankje (bier, fris of wijn) inbegrepen. Aanmelden door het verschuldigde bedrag over te maken op onze bankrekening (zie voorpagina) o.v.v.

Stamppot. **Inschrijving sluit op 14 oktober.**

ACTIVITEITEN IN NOVEMBER 2024

Woensdag 6 november Seniorenorkest De Langstraat in SCC De Helftheuvel van 14.00 tot 16.00 uur.

Het orkest uit Kaatsheuvel bestaat uit circa 27 leden. De leden zijn allemaal amateurs die tot doel hebben een leuke, gezellige en vooral muzikale middag te verzorgen. Het repertoire is erg gevarieerd. Geniet van leuk in het gehoor liggende muziek, o.a., dansmuziek, evergreens, licht klassieke nummers en marsmuziek.

Woensdag 13 november in het Nico Schuurmanshuis van 14.00-16.00 uur: ENTERTIJNMENT De kracht van muzikale verbinding

U bepaalt welke liedjes er voorbij komen, de teksten worden geprojecteerd en er kan gekozen worden uit een groot aanbod van liedjes: van oud Hollandse liedjes van vroeger tot Nederlandstalige en internationale hits. Polonaise, Elvis, Beatles en crooners als Sinatra en anderen. Voor ieder wat wils en als iemand zelf de microfoon wil pakken mag dat natuurlijk ook.

Woensdag 20 november Bingo in Wijkcentrum De Slinger

Aanvang: 14.00 uur, einde 16.00 uur. We spelen 5 rondes: 3 voor de pauze, 2 erna. Kosten 5 euro per plankje. Eenieder kan slechts 1 hoofdprijs winnen.

Woensdag 27 november Spelletjes- en kaartmiddag in de Knillispoort

Op woensdagmiddag **27 november van 14.00u tot 16.00u** is er weer een spelletjesmiddag in **De Knillispoort** Korte Waterstraat 15.

Nieuw is het dat er dit keer je ook kunt sjoelen.

De koffie en thee staat natuurlijk weer klaar. De eerste consumptie is gratis. Wilt u een tweede consumptie dan kost deze €1,50.

Er word gevraagd met welk spel je mee wilt doen.

En dan worden er groepjes gemaakt. Vaak word er gekaart en rummiecup en nu dus ook sjoelen.

Rond **16.00u** ruimen we op en gaan we weer naar huis.



shutterstock.com - 182924738

Traditioneel Eindejaarsbuffet in Hotel v.d. Valk 's-Hertogenbosch-Vught op donderdag 28 november.

Op deze dag wordt het inmiddels traditionele eindejaarsbuffet gehouden. Wegens succes hebben we wederom gekozen voor het life-cooking buffet bij Hotel Van Der Valk 's-Hertogenbosch-Vught. De aanvang is om 17.00 uur, einde 20.00 uur. De zaal is open vanaf 16.30 uur: u wordt verzocht te wachten bij de receptie.

Onze huistroubadour Robert Verhoeven zal deze avond weer muzikaal opluisteren.

Ondanks de prijsverhogingen in de horeca handhaven we de eigen bijdrage op € 15,- p.p. U bent ingeschreven voor dit buffet door het verschuldigde bedrag over te maken op onze bankrekening, zoals vermeld op de voorpagina van deze Nieuwsbrief, onder vermelding van “Eindejaarsbuffet”.

Dit buffet wordt mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Ouderenfonds 's-Hertogenbosch e.o.

Ervaring van voorgaand jaren leert ons, dat u er snel bij moet zijn, om teleurstelling te voorkomen.

Vanwege die grote belangstelling kunnen niet-leden niet deelnemen!

WE HOPEN WEER – NET ALS VOORGAANDE JAREN – OP EEN GEZELLIGE AVOND MET VELE LEDEN!

Uitvoerder gezocht voor KLUSSENDIENST

We willen graag starten met een groepje leden die mede-leden in hun directe omgeving willen gaan helpen met allerlei eenvoudige klussen: de hond af en toe uitlaten, eens een keer boodschappen doen, in het voorjaar/najaar de tuin bijwerken, enzovoort.

In de nabije toekomst zullen wij senioren meer en meer zijn aangewezen op hulp van derden.

Voor meer info: Jan Kleyne (zie achterpagina).

Gezocht Administratief ondersteuner

Het ligt in de lijn der verwachting dat een toenemend aantal ouderen moeite krijgt met het bijhouden van de thuisadministratie. Mensen blijven tot op zeer hoge leeftijd zelfstandig wonen. Zij willen (terecht) de eigen regie behouden. Dit wordt in maatschappelijk opzicht ook van hen verwacht.

Als vrijwilliger van onze afdeling wordt u opgeleid als administratief ondersteuner en gecertificeerd door KBO-Brabant. Tijdens de cursus heeft u handvatten gekregen om ouderen zorgvuldig en discreet te helpen met het op orde brengen en houden van de eigen administratie. Het gaat daarbij om ouderen die daar zelf om vragen.

Voor informatie kunt u terecht Cor Kluijtmans: T: 06 44 40 06 35

E: info@sv-shertogenboschstad.nl

Hallo fietsliefhebbers

Theo stippelt telkens weer een mooie route uit; we verzamelen om 9.45 uur op de Parade en vertrekken om 10.00 uur.

Fietsen jullie gezellig mee, wel ff aanmelden graag!!!

Theo van der Aa: T: 06 20 46 30 32 E: tjvdaa@gmail.com

Nel Kluijtmans: T: 06 48 33 75 84 E: nelkluijtmans@outlook.com



Hobbyclub op elke woensdagmiddag in het Nico Schuurmanshuis

Aanvang 13.30 uur, einde 16.30 uur.

De kosten zijn € 4,-. Nadere informatie: Jeanne Voets tel. 06-23071788.

(Niet op de middagen dat er een activiteit is in de grote zaal).

Jokeren en Rikken in het Nico Schuurmanshuis

In het Nico Schuurmanshuis kan men weer jokeren en rikken op de laatste vrijdag van elke maand. Informatie: Theo van der Aa, e-mail

tjvdaa@gmail.com

Kijk eens op de website van Bij Katrien

Op de website van Bij Katrien staan alle activiteiten en nadere gegevens: <https://bijkatrien.com/activiteiten>



Administratie op orde brengen

Heeft u moeite met het bijhouden van uw administratie en wilt u bijvoorbeeld hulp bij het ordenen van uw post of met budgetteren? Dan kunt u een vrijwillige thuisadministrateur inschakelen. De thuisadministrateurs worden centraal opgeleid door KBO-Brabant, zodat zij u zorgvuldig en discreet kunnen helpen met het op orde brengen en houden van uw administratie. Aanvragen voor hulp s.v.p. via Pieterneel van de Korput, tel.: 06-19651322 tussen 18.30 en 19.30 uur. Of per e-mail: pieterneel.v.d.korput@home.nl

Cliëntondersteuner

Als u via de gemeente huishoudelijk hulp nodig heeft of als u een traplift wil of als een andere voorziening wenselijk is om langer thuis te kunnen blijven wonen, kunt u een van onze KBO-clientondersteuners inschakelen. Neem daartoe contact op met Pieterneel



van de Korput, tel.: 06-19651322 tussen 18.30 en 19.30 uur.

Woonadviseur

U kunt via de KBO Brabant een gratis woonadvies op maat laten uitvoeren door de woonadviseur. Voor meer informatie en een afspraak kunt u contact opnemen met KBO-Brabant:

per e-mail: info@kbo-brabant.nl of per telefoon 073-644 40 66

Rijbewijskeuring

Bent u 75 jaar of ouder en zoekt u een keuringsarts voor het verlengen van uw rijbewijs? Als KBO lid kan dat met korting. Een keuring kost € 40,00.

Neem contact op met Peter van de Korput, tel.: 06-52498354 tussen 17.00 en 18.00 uur of stuur een e-mail naar pieternell.v.d.korput@home.nl

Heeft u problemen met het CBR dan kunt u contact opnemen met Edith Mostert van KBO-Brabant, tel.: 073-6444066

of een e-mail: emostert@kbo-brabant.nl

Toneelgroep Tieners van Toen

Door een ongelukkige val van Maria van Nistelrooij, een van de acteurs, moesten de toneelvoorstellingen in afgelopen april helaas worden uitgesteld. Gelukkig is Maria weer

hersteld en zijn de Tieners van Toen klaar om op te treden. Zij brengen een klucht/blijspel en zullen daarmee toneelliefhebbers een kostelijke middag of avond bezorgen. Met de titel ZorgBot 2.0, van auteur Henk Roede, wordt het actuele tekort in de zorg op een komische manier onder de loep genomen. De thuiszorgorganisatie "De Helpende Hand" denkt een oplossing gevonden te hebben voor het personeelstekort door een robot in te zetten. De robot zit echter nog in een experimentele fase waardoor het niet altijd loopt zoals verwacht en dat veroorzaakt doldwaze situaties. De voorstellingen in de Meent zijn op woensdag 23 oktober om 14.00 uur, vrijdag 25 en zaterdag 26 oktober om 20.00 uur.

Kaartjes kosten € 10.00 incl. kopje koffie of thee en zijn verkrijgbaar vanaf 1 oktober bij AH Nuland, COOP Vinkel en Wilma's kadoshop of reserveren per e-mail tiensvantoen@ziggo.nl of tel. 0653 777 566.



Puzzel **Stuur oplossing naar Cor Kluijtmans**

Winnaar puzzel vorige nieuwsbrief: Mevr. Agnes van Stiphout

zitting		bijbelse verrader		woedend		7	boomscheut	
deel van Gelderland		brandgang					Europeaan	
			3					
					kippenziekte			
Duitse omroep				lichtstraal				
guitig				herkauwer				
9					onbeschoft			
					schipbrug			
olm		schoolonderzoek		zuurgraad			vogel	4
		jury		schrander				
			zelfzuchtig mens					
			onheils-godin					
dag-dromer	ad acta			schrijf-vloeistof				reuk-water
	opwinding			tegen				
1						en omstreken		
						eens		
niet een					plek			6
wens								
			waterdier	10	interval			
					riv. in Noord-Brabant			
land in Afrika		langs				uniek		pl. in Gelderland
		overdaad						
				lengte-maat				2
				bevel				
voorzetsel								
5							Europese Unie	toets alleen
mengsel								
			droevig					
echtgenoot					holle beitel			8

© www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vooraankondigingen activiteiten dec 2024:

04 dec	De Helftheuvel	Lezing over de laatste levensfase.
11 dec	Nico Schuurmanshuis	Kerstbingo met oliebollen
13 dec	Lukaskerk	Eucharistie- Kerstviering
18 dec	De Slinger	Kerstverhalen Jan en Edgar
22 dec	De Schans	Koor "Tis nie te geleuve" met o.m. kerstliederen
.....		
22 dec	De Schans	Kerstlunch

Op woensdagmiddag 4 december in SCC De Helftheuvel vanaf 14.00 uur: lezing over de laatste levensfase.

Een tweetal mensen van de VPTZ regio 's-Hertogenbosch vertellen u over hun zorg in de laatste levensfase. Zij streven naar palliatieve terminale zorg in een optimaal samenspel van mantelzorg, vrijwillige en beroepsmatige zorg. De ondersteunende rol van de VPTZ-vrijwilligers is daarbij onderscheidend, gelijkwaardig, beschikbaar en bekend. VPTZ zet zich met goed opgeleide, deskundige en compassievolle vrijwilligers in voor palliatieve terminale zorg, waarbij de wensen en behoeften van de cliënt en diens naasten centraal staan.

Vooraankondigingen activiteiten jan 2025:

8 jan	SCC De Helftheuvel	Nieuwjaarsviering
15 jan	Nico Schuurmanshuis	Leo de Vlieger
16 jan	SCC De Schans	Vitaliteitsdag
22 jan	De Slinger	Toegankelijk bankieren
28 jan	De Stolp	Muziekmiddag
29 jan	De Knillispoort	Kaart- en spelletjesmiddag

Toegankelijk bankieren op woensdag 22 januari in De Slinger.

Vorig jaar zijn de banken, mede op aandringen van KBO-Brabant, gestart met het programma Toegankelijk Bankieren. Met dit programma willen de banken mensen bereiken die moeite hebben met dagelijkse dagelijkse bankzaken. Om vragen te horen, uitleg te geven en de weg te wijzen naar verdere hulp.

Deze voorlichtingsbijeenkomst heeft tot doel u te motiveren een stapje verder te gaan in het digitaal bankieren en u de weg te wijzen naar waar u meer hulp, informatie en oefenmateriaal kan vinden. Er is niet alleen aandacht voor digitaal bankieren maar ook voor de alternatieven daarvoor en veilig bankieren.

Om inzicht te krijgen in uw belangstelling hiervoor, wordt u verzocht zich nu al op te geven bij Jan Kleyne.

Oproep Activiteiten 2025

Vooruitlopend op de plannen voor de activiteiten in 2025 willen we graag het volgende aan u voorleggen:

Zou het mogelijk zijn, om begin 2025 een gezellige, soort bonte middag te organiseren voor en door de leden van onze vereniging ?

Kunt u een leuke act opvoeren, een mooi lied zingen, een mooi stuk muziek maken, een gedicht opzeggen, een leuk verhaal vertellen (of iets anders) en bent u bereid dat te doen op een van onze verenigingsmiddagen?

Daarbij kan muzikale ondersteuning worden verleend door Gieneke Ruiters!

Inmiddels hebben zich al enkele leden aangemeld, maar om een middag te vullen kunnen er nog wel wat mensen bij.

Laat het weten aan de voorzitter van onze activiteitencommissie, de heer Jan Kleyne, telefoon 06-53521966, email: j.kleyne@ziggo.nl

VACATURES

Wie wil als vrijwilliger de volgende taken op zich nemen? Laat dat weten aan Cor Kluijtmans of Jan Kleyne.

- Administratieve kracht
- Organiseren van activiteiten (activiteitencommissie zoekt uitbreiding)
- Adverteerders werven voor onze nieuwsbrief
- Contacten onderhouden met regionale en wijkbladen
- Artikelen schrijven in onze nieuwsbrief
- De Ons met nieuwsbrief bezorgen in Rosmalen.

Puzzelbank

Bij de puzzelbank kunt u puzzels lenen en ruilen.

Bel of mail voor een afspraak om te komen ruilen met beheerder puzzelbank: Iek de Potter, Wibauthof 40, tel.: 073-2110787 of e-mail: iekdepotter@gmail.com.

DE VIS- EN PALINGKONING

Specialiteit in:
warme gebakken vis
Aaring, paling en makreel

KATJA KROL

Standplaats
Markt 's-Hertogenbosch
Tel. 06 - 4608 5320
Maandag t/m zondag



UW LEVERANCIER
VAN ALLE VIS EN VISPRODUCTEN

Struijk
audiciens

Werfpad 8J

5212 VJ 's-Hertogenbosch

Telefoon: 073-6126448

Whatsapp: 06-38543235

E-mail: denbosch@struijk-audiciens.nl



Fitnessclub Sportiom biedt 55+
lessen aan in combinatie met
een ontspannen sauna bezoek!

FixMijnIT
Year of your IT problems

**COMPUTER
OF TELEFOON
HULP NODIG?**

IK HELP U!

📞 06 16 16 81 41

🌐 www.fixmijnit.nl

✉️ Afspraak@fixmijnit.nl

Eva Mooren

06-24837433
verhuiscoach
opruimcoach
eva@evamooren.nl
www.evamooren.nl



Bestuur Seniorenvereniging 's-Hertogenbosch Stad

Voorzitter	Pieterneel van de Korput pieterneel.v.d.korput@home.nl	06-19651322
Vicevoorzitter	Pieter Jacobs pieter.jacobs@home.nl	06-51485271
Secretaris	Dick Schouw d.schouw@wayupconsultants.nl	06-52501980
2 ^e Secretaris	Cor Kluijtmans corkluijtmans24@outlook.com	06-44400635
Penningmeester	Cor Konings corenriekonings@home.nl	06-21261510
2 ^e Penningmeester	Henny Farla-Eijkemans henny.farla47@gmail.com	073-6416955
Bestuurslid	Jan van Beusekom jan.van.beusekom@home.nl	06-25037616
Bestuurslid	Jan Kleyne (notulist) j.kleyne@ziggo.nl	06-53521966

Ledenadministratie

Rayon Centrum-Zuid-West-Engelen:

Cor Kluijtmans
corkluijtmans24@outlook.com 06-44400635

Rayon Noord-Maaspoort-Empel

Greet Assmann-Henkelman
lexassmann@gmail.com 073-6441658

Hobbyclub

Jeanne Voets 06-23071788

Activiteiten/Reizen

Jan Kleyne (Voorzitter) 06-53521966

Redactie Nieuwsbrief

Alex Assmann 073-6441658

Copy stuur per e-mail: lexassmann@gmail.com

Beheer website

Kees Koppens

Drukwerk nieuwsbrief

Comeco Printing Empel

**De ONS (nr. 11) van november 2024
ontvangt u in de week van 28 oktober 2024**