



Seniores

's-Hertogenbosch Stad

Aangesloten bij Senioren Brabant-Zeeland



Nieuwsbrief 1 – Januari 2025

Oplage 925 exemplaren

Website www.sv-shertogenboschstad.nl

E-mail info@sv-shertogenboschstad.nl

Bankrekening

NL55 INGB 0675 2916 90

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



Voorwoord voorzitter

‘De dagen worden korter, de avonden gezelliger, en het is een mooie tijd om even stil te staan bij alles wat ons bindt.

Onze nieuwsbrief is er niet alleen om u te informeren, maar ook om een stukje verbinding te brengen, een glimlach op uw gezicht te toveren en u te inspireren.

We kijken met trots terug op de afgelopen maanden waarin er zoveel mooie momenten met elkaar zijn gedeeld. Van hartelijke ontmoetingen tot boeiende activiteiten – het zijn deze kleine en grote gebeurtenissen die het leven bijzonder maken.

Maar dit is alweer de eerste nieuwsbrief voor het komende jaar, wat vliegt de tijd! Als we terugblikken, mogen we zeggen dat we een vruchtbaar en waardevol jaar achter de rug hebben. Er is veel gebeurd, en we hebben samen mooie momenten mogen beleven.

Voor het nieuwe jaar staat er alweer veel op de planning. Zo verlopen de inschrijvingen voor de Vitaliteitsdag uitstekend, wat ook niet anders kan. We willen tenslotte allemaal, ondanks onze leeftijd, zo fit en vitaal mogelijk blijven. En dat blijkt ook uit de prachtige resultaten die we samen behalen!

Rest mij nog om u allen hele mooie kerstdagen te wensen, vol warmte en gezelligheid. Voor het nieuwe jaar wens ik u geluk, gezondheid en veel mooie momenten. Laten we er samen weer een fantastisch jaar van maken’.

Voorzitter Pieterneel v.d. Korput

Tevreden Quiet members



Met volle boten hebben senioren-members van Quiet Den Bosch een volledig verzorgde tocht gemaakt mogelijk gemaakt door een donatie van onze vereniging.

Een greep uit de reacties op de vaartochten voor senioren op 7 en 14 november:

‘Het was zo gezellig en goed verzorgd! Leuk personeel, goed eten en drinken en uitleg over de rondvaart.

Het was een te gekke middag! Fijn dat jullie dit soort evenementen organiseren’.

‘Wij willen u bedanken voor deze geweldige mooie en heerlijk relaxte rondvaart met goede en zeer vriendelijke service aan boord die ons enorm heeft verwend met een heerlijke maaltijd en drankjes. Het was een prachtige dag om nooit te vergeten’.

SAS-WINTERSCHOOL55+

Deze eerste Winterschool is het “kleine zusje” van de succesvolle SAS-Zomerschool.

Tijdens deze Wintereditie bieden we u weer andere activiteiten aan, zoals, een concert, beweeg je fit,

gedichten schrijven, en andere educatieve onderdelen. Soms binnen, maar ook wel eens buiten.

Deze Winterschool wordt gehouden van 11 januari tot en met 20 februari 2025.



Voor meer informatie zoals; data, kosten, locaties en aanmelden kunt u vinden op de website www.saswinterschool.nl

Op woensdag 4 december jl. was er in SCC De Helftheuvel een lezing over palliatieve hulp door vrijwilligers. Geïnteresseerden kunnen bij Cor Kluijtmans de presentatie opvragen.

Uitnodiging vitaliteitsdag

Steeds meer merken we dat het belangrijk is om preventief bezig te zijn met onze gezondheid. Wat kunnen wij doen om zolang mogelijk vitaal te blijven?

We willen immers oud worden zonder dat als zodanig te ervaren. Daartoe organiseren wij op 16 januari 2025 een in zogenoeten 'Vitaliteitsdag' in Sociaal Cultureel Centrum De Schans in de Maaspoort.

Van 10.00 tot 17.00 uur heeft u de mogelijkheid om op een ontspannen manier zelf te checken hoe het met

uw vitaliteit gesteld is. Daarbij kunt u ontdekken wat u mogelijk zou kunnen doen om lichamelijk en geestelijk fit te blijven.

U kunt zich alleen of met: vriendin, vriend, partner, familielid of maatje opgeven en gaat die dag op een aangegeven tijd een circuit starten dat ongeveer 110 minuten zal duren. Deelname is geheel gratis. Er kunnen ongeveer 60 mensen deelnemen.



Datum donderdag 16 januari 2025
Locatie Sociaal Cultureel Centrum De Schans
Troelstradreef 160, Maaspoort, 's-Hertogenbosch

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor deze dag bij Jan Kleyne, e-mail j.kleyne@ziggo.nl of tel. 06-53521966. Er zijn drie tijdsblokken voor de vitaliteitsmarkt. U kunt aangeven welk tijdsblok voor u het beste uitkomt: 10.00 tot 12.00 uur, 12.30 tot 14.30 uur en 15.00 tot 17.00 uur. Bij aanmelden graag uw tijd opgeven, dit kan enkele dagen voor of op de dag zelf niet meer veranderd worden! Voor een natje en een droogje wordt gezorgd. Vergeet niet om gemakkelijke kleding te dragen.

Bij verhindering graag doorgeven om andere leden de kans te geven.



Helpende handen gezocht voor de Vitaliteitsdag op 16 januari

Op donderdag 16 januari 2025 organiseren we een Vitaliteitsdag. De voorbereidingen zijn in volle gang en het belooft een fantastische dag te worden vol energie en inspiratie. Om alles soepel te laten verlopen hebben we hulp nodig! We zijn op zoek naar vrijwilligers die ons ondersteunen bij allerlei hand- en spandiensten, zoals:

- Het opbouwen, inrichten van de zaal en afbreken na afloop

- Assistentie verlenen aan de professionals
- Begeleiding van deelnemers

Lunch, koffie en thee worden de hele dag verzorgd, dus voor de inwendige mens wordt goed gezorgd! Ook als je maar een halve dag beschikbaar bent, ben je van harte welkom om mee te helpen.

Wil jij je inzetten voor een gezellige en geslaagde Vitaliteitsdag?

Wil je meedoen?

Meld je dan snel aan bij Jan Kleyne, voorzitter van de Activiteitencommissie.

Daarnaast zijn we op zoek naar leden die lekkere en gezonde hapjes willen maken voor onze deelnemers.

Je kunt je aanmelden bij Jan Kleyne, tel. 06-53521966, e-mail j.kleyne@ziggo.nl

Seniorenconsulent Eerste Hulp Bij Geldzaken

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

Dat is helemaal gratis en vrijblijvend.

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

Kom langs

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

Bel of mail

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

teamehbg@s-hertogenbosch.nl

Activiteitenkalender Senioren Stad-'s-Hertogenbosch

woensdag 8 januari	Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel
woensdag 15 januari	Nico Schuurmanshuis, Orthen
donderdag 16 januari	Sociaal Cultureel Centrum De Schans,
woensdag 22 januari	Wijkgebouw De Slinger, De Muntel
dinsdag 28 januari	Wijkgebouw De Stolp, Aawijk
woensdag 29 januari	De Knillispoort, Centrum

(Zie ook pagina 5)

Nieuwjaarsviering
Optreden Leo de Vlieger
Vitaliteitsdag
Toegankelijk bankieren
Muziekmiddag
Kaart- en spelletjesmiddag



Locaties

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel, Helftheuvelpassage 115, 5224 AC 's-Hertogenbosch-West

Nico Schuurmanshuis, Ketsheuvel 50, 5231 PT 's-Hertogenbosch-Orthen

Wijkgebouw De Slinger, Jan Schöfflerlaan 3, 5212 RE 's-Hertogenbosch-De Muntel

Stichting De Knillispoort, Korte Waterstraat 15, 5211 NR 's-Hertogenbosch-Centrum

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

Wijkgebouw De Stolp, Rijnstraat 497 5215 EJ 's-Hertogenbosch

Op de activiteitenmiddagen is eerst kopje koffie of thee bij binnenkomst gratis. De drankjes die u in de pauze bestelt, dient u zelf af te rekenen.

Bij het Nico Schuurmanshuis en Sociaal Cultureel Centrum De Schans kunt u alleen met pin betalen.

Lidmaatschapspasje

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



Wijkcentrum De Stolp is per OV bereikbaar vanaf het Centraal Station met buslijn 1 (Aa-Wijk) halte Rivierenplein.

De leukste Seniorenbeurs van Brabant!

SeniorenExpo 21e editie

De leukste beurs voor 50-plussers in Brabant wordt gehouden van dinsdag 14 tot en met zondag 19 januari van 10.00 tot 17.00 uur. Ga daarvoor naar het NH-Conference Centre Koningshof, Locht 117 in Velhoven. Gelijktijdig met de Senioren Expo vindt ook de hobbybeurs 'Creatief met ons' plaats.

Onze creatieve leden exposeren dan hun hobby's en creaties.

De entree bedraagt € 10 voor KBO-leden op vertoon van uw lidmaatschapskaart of de bon uit de ONS. Geniet en maak er een gezellige dag van!

Onze activiteiten in januari

Nieuwjaarsviering

woensdag 8 januari in het

Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel

De zaal gaat open om 13.30 uur. Einde om 16.00 uur. Bij binnenkomst ontvangt u op vertoon van uw ledenpas twee consumptiebonnen. We starten met koffie/thee; u aangeboden; dus geen bon hiervoor nodig. Uw drankjes kunt uzelf afhalen aan de bar (indien dat een probleem voor u is, vraagt het een vrijwilliger). De hapjes worden aan tafel gebracht. Er is achtergrondmuziek. Het bestuur hoopt op goed weer en daardoor op een grote opkomst.

Troubadour Leo de Vlieger

woensdag 15 januari in het Nico Schuurmanshuis

Aanvang: 14.00 uur, einde 16.00 uur.

Gewapend met een repertoire, dat varieert van grappige luisterliedjes tot en met gezellige meezingers, weet Leo de harten te stelen van elk wel gestemd publiek. Hij zingt over liefde, verdriet en de lof der zeevaart. Maar ook drank, eten en teveel aan baardhaar wordt niet vergeten. Leo brengt zijn repertoire op geheel eigen wijze: soms komisch, soms ontroerend, maar altijd recht uit het hart.

Vitaliteitsdag

donderdag 16 januari

in Sociaal Cultureel Centrum De Schans

Van 10.00 tot 17.00 uur heeft u de mogelijkheid om op een ontspannen manier zelf te checken hoe het met uw vitaliteit gesteld is. U kunt zich aanmelden voor deze dag bij Jan Kleyne, e-mail j.kleyne@ziggo.nl of tel. 06-53521966. Zie ook pagina 3.

Toegankelijk bankieren

woensdag 22 januari in wijkcentrum 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 bankzaken. 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 om veilig te bankieren. Om inzicht te krijgen in uw belangstelling hiervoor, wordt u verzocht zich op te geven bij Jan Kleyne.

Seniorenorkest De Meierij

Dinsdag 28 januari in Sociaal Cultureel Centrum De Stulp van 14 tot 16 uur

Het orkest bestaat uit ca. 45 leden en heeft een zeer divers repertoire. Dat loopt van klassiekers tot goud van oud. Van klassieke muziek tot big band. Ofwel van Verdi tot The Beatles.

Belangrijker dan de keuze van een componist vinden ze de keuze van het type nummer. Ze zoeken graag nummers uit met een opvallend mooi arrangement. Kom naar een gezellige muzikale middag.

Kaart- en spelletjesmiddag

woensdag 29 januari in de Knillispoort

Van 14.00 tot 16.00 uur.

Sinds vorige maand kan je ook sjoelen. De koffie en thee staan natuurlijk weer klaar. Het eerste kopje is gratis, het tweede kopje kost € 1,50.

Er wordt gevraagd met welk spel je wilt meedoen. En dan worden er groepjes gemaakt. Vaak wordt er ge-kaart en rummikub gespeeld en nu dus ook sjoelen.

Cliëntondersteuner

Als u via de gemeente huishoudelijke hulp nodig heeft of als u een traplift wilt 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.



Rijbewijskeuring

Bent u 75 jaar of ouder en zoekt u een keuringsarts voor het verlenen 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 pieterneel.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 naar emostert@kbo-brabant.nl

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 thuis-administrateur inschakelen. De thuis-administrateurs 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 graag via Pieterneel van de Korput, tel. 06-19651322 tussen 18.30 en 19.30 uur. Of per e-mail naar pieterneel.v.d.korput@home.nl

Toekomstige kunstschilders

Wij zijn op zoek gegaan naar iemand die schilderlessen kan geven. Ingrid Hurkmans uit Sprang-Capelle vindt het heel erg leuk zich daarvoor in te zetten. De eventuele schilderlessen worden gegeven op woensdagmiddag in De Knillispoort, 4 á 6 keer per jaar. De kosten bedragen € 20 per middag, inclusief alle materialen zoals doek, verf, penselen. Wilt u hieraan deelnemen geeft u dan op bij Jan Kleyne.

Uitvoerder voor klussendienst

We willen graag starten met een groepje leden die medeleden 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 en najaar de tuin bijwerken, enzovoort.

In de nabije toekomst zullen wij senioren meer en meer zijn aangevoerd op hulp van derden. Voor meer info: Jan Kleyne (zie de achterpagina).

Oproep! Gezellige bonte middag!

Wij willen graag het volgende aan u voorleggen: zou het mogelijk zijn, om in 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, tel. 06-53521966, email: j.kleyne@ziggo.nl

Geslaagd eindejaarsbuffet



Seniorenvereniging 's-Hertogenbosch Stad heeft op 28 november een zeer geslaagd eindejaarsbuffet georganiseerd bij Hotel van der Valk in Vught. Onder muzikale begeleiding van huistroubadour Robert Verhoeven werd hieraan deelgenomen door 130 leden. Het was een gezellige en sfeervolle avond, mede mogelijk gemaakt door Stichting Ouderensteun 's-Hertogenbosch e.o. en de fondsen Dioraphte en RCOAK via het Premieplan van Senioren Brabant-Zeeland.

(Advertenties)

DE VIS- EN PALINGKONING



Specialiteit in:
warme gebakken vis
haring, 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
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



Colofon

Bestuursleden

Voorzitter

Pieterneel van de Korput
tel. 06-19651322
pieterneel.v.d.korput@home.nl

Vicevoorzitter

Pieter Jacobs
tel. 06-51485271
pieter.jacobs@home.nl

Secretaris

Dick Schouw
tel. 06-52501980
d.schouw@wayupconsultants.nl

Tweede secretaris

Cor Kluijtmans
tel. 06-44400635
corkluijtmans24@outlook.com

Penningmeester

Cor Konings
tel. 06-21261510
corenrietkonings@home.nl

Tweede penningmeester

Henny Farla-Eijkemans
tel. 073-6416955
henny.farla47@gmail.com

Bestuurslid

Jan van Beusekom
tel. 06-25037616
jan.van.beusekom@home.nl

Bestuurslid

Jan Kleyne
tel. 06-53521966
j.kleyne@ziggo.nl

Ledenadministratie Rayon Centrum-Zuid-West-Engelen

Cor Kluijtmans
tel. 06-44400635
corkluijtmans24@outlook.com

Ledenadministratie Rayon Noord-Maaspoort-Empel

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

Hobbyclub

Jeanne Voets
tel. 06-23071788

Activiteiten-Reizen

Jan Kleyne (Voorzitter)
tel. 06-53521966
j.kleyne@ziggo.nl



Redactie Nieuwsbrief

Alex Assmann
tel. 073-6441658
Stuur Copy per e-mail naar:
lexassmann@gmail.com

Beheer website

Kees Koppens

Drukwerk nieuwsbrief

Comeco Printing Empel

Een gelukkig 2025!



Oudjaar en Nieuwjaar. Zeg ben je daar, alweer? Oliebollen, champagne en nog heel veel meer! Het bestuur van Senioren 's-Hertogenbosch Stad wenst al haar leden voor 2025 een wagen vol geladen: vol geluk, veel zonneschijn en geen enkele keer pijn! Een gelukkig 2025!

De ONS (nr. 2) van februari 2025 ontvangt u in de week van 27 januari 2025