



Aangesloten bij Senioren Brabant-Zeeland

Nieuwsbrief 12 - December 2025

SENIOREN VOOR SPIEREN

Het beroemde Glazen Huis van de actie 'Serious Request' van radiostation 3FM staat dit jaar in de Brabantse hoofdstad, in Den Bosch! Het goede doel is dit keer Spieren voor Spieren, dat geld inzamelt voor onderzoek, nieuwe behandelingen en medicijnen voor kinderen met een spierziekte. Een mooie gelegenheid voor ons als senioren om te laten zien dat we betrokken zijn bij alle generaties! Bij Senioren Netwerk Nederland zetten we ons dagelijks in voor de belangen van senioren.

Dit jaar gaan we nog een stap verder: wij komen in beweging voor kinderen met spierziekten!



Doe mee, steun het goede doel en laat zien dat senioren het verschil kunnen maken! Ook onze afdeling draagt zijn steentje bij aan het goede doel. Tijdens al onze activiteiten staan er collectebussen klaar waarin u uw bijdrage kunt doen. Zo maken we het makkelijk voor iedereen om een steuntje in de rug te geven.

Wilt u liever digitaal doneren? Dat kan! Wij bieden de mogelijkheid om via een QR-code eenvoudig een bijdrage te leveren aan deze actie. Scan de code met uw telefoon en volg de instructies, zo heeft u binnen een paar tellen geholpen. Samen maken we het verschil. Uw bijdrage – klein of groot – wordt enorm gewaardeerd. Alvast hartelijk dank voor uw steun.



Voorwoord

De bladeren zijn gevallen. De bomen zijn kaal geworden en we zien de maan weer door de bomen schijnen. Het is het moment dat de Goed Heilig Man in aantocht is en menig hart sneller gaat kloppen. Misschien ligt er straks wel een presentje voor uw deur. Mocht dat niet het geval zijn dan kunt u er altijd zelf op uittrekken. In deze donkere dagen hebben we de neiging ons terug te trekken. Gelukkig hebben we elke week op een van onze locaties in de stad een gezellige activiteit, waar we een stuk ontspanning en gezelligheid vinden.



En bent u om welke reden dan ook niet in staat er op uit te trekken dan is het altijd verstandiger een klein lampje of kaarsje aan te steken in plaats van te klagen dat het zo donker is.

De redactie.

Lief & Leedstraat: klein gebaar, groot verschil

Een boodschap doen voor een buur, een kommetje soep langsbrengen of gewoon even samen een bakkie doen – dát is de kracht van een Lief & Leedstraat. Hier draait het om nabijheid, omzien naar elkaar en alledaagse ontmoetingen dicht bij huis. Inwoners kunnen zichzelf hiervoor aanmelden en als zogenoemde gangmaker hun eigen straat omdopen tot een Lief & Leedstraat.

In elke Lief & Leedstraat zijn er vrijwilligers, de zogenoemde gangmakers, die het aanspreekpunt zijn. Zij ontvangen een startpakket en beheren het Lief & Leedpotje. Hiermee kunnen zij of hun burens een kleinigheidje kopen, zoals bloemen, chocolade of een fruitmand, voor een buur die het nodig heeft. Zo letten burens meer op elkaar en helpen elkaar sneller. Het sociale vangnet van mensen en daarmee ook de veerkracht van straten en buurten wordt daarmee groter.

In gemeente 's-Hertogenbosch zijn een paar jaar geleden de eerste Lief en Leedstraten al gestart. In oktober vond er weer een gezellige gangmaker-lunch plaats in 's-Hertogenbosch West en kwamen gangmakers van verschillende straten samen om ervaringen uit te wisselen en leuke ideeën te delen. Ook in Nuland hebben inmiddels verschillende gangmakers zich gemeld en zijn er nu vijf Lief en Leedstraten.

Meer informatie? Wilt u graag van uw straat een Lief & Leedstraat maken en u aanmelden als gangmaker of kent u iemand voor wie dit iets zou zijn?

Neem contact op met voordebuurt@farent.nl of bel naar Fleur Klemann 06-50459340



Activiteitenkalender

Woensdag	3 december	Marie-Christien	SCC De Helftheuvel
Woensdag	10 december	Kerst-Bingo	Nico Schuurmanshuis
Donderdag	11 december	Eindejaar buffet	Hotel Van der Valk
Woensdag	17 december	Sport & Memory	Wijkgebouw De Slinger
Dinsdag	23 december	Noud Bongert	SCC De Schans
Woensdag	7 januari	Nieuwjaarsviering	SCC De Helftheuvel

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 Schöfferlaan 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-Aa-wijk

Kopje koffie of thee bij binnenkomst gratis

Op de activiteitenmiddagen is het eerste 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.

Bedankje en welkom

Namens alle leden willen we Roos enorm bedanken voor al die jaren waarin je ons telkens weer verraste en blij maakte met de bingo. Jouw enthousiasme, inzet en warme persoonlijkheid hebben onze bijeenkomsten altijd een stuk gezelliger gemaakt. Je was er altijd, vol energie en met een glimlach, en dat zullen we niet snel vergeten.

Dank je wel voor alles wat je voor ons hebt gedaan!



Petra, van harte welkom! Fijn dat jij de taak van Roos wilt overnemen. We hebben er alle vertrouwen in dat jij met net zoveel plezier en enthousiasme de bingo zult organiseren. Samen maken we er mooie en gezellige momenten van. Veel succes en vooral heel veel plezier gewenst!



Komende activiteiten

Marie-Christien

Op woensdag 3 december is er in SCC De Helftheuvel van 14.00 - 16.00 uur een optreden van Marie Christien.
"HET GEVOEL VAN DECEMBER".



We sluiten het jaar in De Helftheuvel af met een sfeervolle wintervoorstelling die precies past bij de tradities van de decembermaand en goed aansluit bij het komende nieuwjaar.

Eindejaar buffet

Op donderdag 11 december 2025 houden wij weer ons traditionele Eindejaar buffet voor leden in Hotel-Restaurant Van der Valk te Vught. Aanvang 17.00uur; zaal open vanaf 16.30uur. Het buffet zal muzikaal worden opgevrolijkt door Troubadour Eric de Vlieger.



Kerst-Bingo

Op 10 december van 14.00-16.00 uur in het Nico Schuurmanshuis.
Kosten plankje € 5,00. De prijzen zijn VVV-bonnen. Bij meerdere winnaars wordt een kaart getrokken of gedobbeld. Iedereen kan slechts één hoofdprijs winnen. In de pauze is er een warme traktatie.

Sport & Memory

Op woensdag 17 december de derde editie in De Slinger van 14.00-16.00 uur. Alweer de laatste bijeenkomst over dit onderwerp. Het is wederom een schatkamer vol mooie verhalen. De organisatoren voeren je mee in een historisch kader en laten zien dat dat sport en maatschappij sterk met elkaar verbonden zijn.

Noud Bongert

In SCC De Schans ontmoeten we op dinsdag 23 december Noud Bongert om 14.00 uur.
Hij is opgegroeid in het dorp Lith dat bekend werd door "Dorp aan de Rivier". Al sinds zijn jeugd is hij onafscheidelijk van zijn gitaar. Hij zong in dansorkesten, schreef liedjes voor de Lithse Revu en vond uiteindelijk zijn plek als troubadour. In het Brabants dialect zingt hij over het leven alledag, ook Kerstmis wordt niet vergeten. Ondertussen heeft hij al meer dan 120 liedjes geschreven recht uit het hart.

Nieuwjaarsviering

Op woensdag 7 januari 2026 vieren we in SCC De Helftheuvel het nieuwe jaar. De zaal gaat open om 13.30 uur. Einde om 16.00 uur. Bij binnenkomst ontvangt u op vertoon van je lidmaatschapskaart twee consumptiebonnen. We starten met gratis koffie/thee met iets lekkers. Uw drankjes kunt uzelf afhalen aan de bar (als dat een probleem is voor u vraag het een vrijwilliger).

Als de dag van toen...

Op 7 januari 2026 om 15.00 uur in het Theater aan de Parade te 's-Hertogenbosch

Als de dag van toen, een dementievriendelijke feel-good theatervoorstelling met Henk Poort in de hoofdrol.



Voor verder info zie de website:
www.theater.nl/als-de-dag-van-toen-henk-poort

Bezoek Museum Siemei

Op woensdag 20 januari 2026 brengen we een bezoek aan het Museum Siemei in Veghel. Siemei staat voor: Stichting Industrieel Erfgoed Meijerij. (Zie de website)

De bedoeling is dit bezoek te regelen via carpooling. U wordt rond 09.30uur thuis opgehaald en na afloop (rond 16.00uur) weer thuisgebracht.

Programma: ontvangst met koffie en gebak, rondleiding, lunch, bezoek op eigen gelegenheid.

U kunt zich hiervoor inschrijven door € 23,00 over te maken op onze bankrekening (zie laatste pagina).

Tevens worden er chauffeurs gevraagd voor de carpooling! U ontvangt daarvoor een vergoeding ad € 0,30 per kilometer. Graag aanmelden bij Jan Kleyne.



Vitaliteitsdag Maart 2026

De werkgroep Vitaliteitsdag is begonnen met de voorbereidingen voor een dag in maart in SCC De Helftheuvel.

We zoeken leden die mee willen denken aan de opzet van het programma en mee op zoek gaan naar bv. professionals. Het kost u een uurtje per maand vergaderen en verder kunt u van huis-uit werken. Aanmelden bij Jan Kleyne.



**COMPUTER
OF TELEFOON
HULP NODIG?**

IK HELP U!

06 16 16 81 41
www.fixmijnit.nl
Afspraak@fixmijnit.nl

**Denk mee met 50PLUS
's-Hertogenbosch!**



Wat moet er beter in onze stad?

Uw idee kan het verschil maken!

Voor elkaar. Met elkaar. Naast elkaar!

info@50plusdenbosch.nl
50plusdenbosch.nl X Adriana_Hdez_ 06-52501980



Eva Mooren

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



Struijk Online
Werfpad 8J
5212 VJ 's-Hertogenbosch
Telefoon: 085-4019461
E-mail: klantenservice@struijk-online.nl

Goed verzekerd met korting

Heb je een laag inkomen en hoge kosten voor zorg? Dan is de gemeentepolis misschien wel iets voor jou. De gemeentepolis is een collectieve zorgverzekering via de gemeente 's-Hertogenbosch. Deze bestaat uit een basisverzekering en een aanvullende verzekering. Je betaalt minder, omdat de gemeente een deel van jouw premie betaalt. Daarom is het bijna altijd goedkoper dan een vergelijkbare zorgverzekering bij een andere aanbieder.

Voor wie is de gemeentepolis?

- De gemeente betaalt mee aan jouw zorgverzekering.
- Je kunt kiezen voor € 0 eigen risico.

De gemeentepolis is er voor iedereen die woont in de gemeente 's-Hertogenbosch met een laag inkomen en weinig vermogen. Dat betekent dat je een inkomen hebt tot 130% van de bijstandsnorm. Ook is het belangrijk dat je geen achterstand met betalen hebt bij jouw huidige zorgverzekeraar.

Voordelen Je bent goed verzekerd.

Hoe sluit ik de gemeentepolis af?

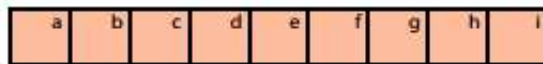
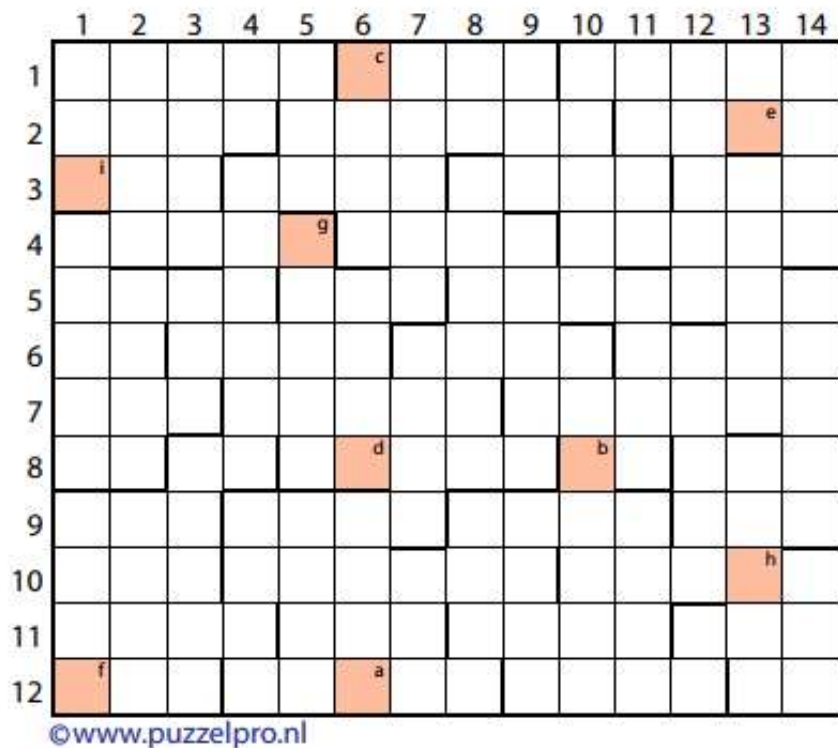
Ga voor 31 december 2025 naar www.gezondverzekerd.nl. Kies daar het pakket dat het beste bij jou past. De keuzehulp van Gezondverzekerd.nl helpt je daarbij. Je kunt ook andere vergelijkssites gebruiken om de kosten van de gemeentepolis te vergelijken met andere zorgverzekeringen.

Hulp nodig bij je aanvraag?

Ga dan naar een wijkplein van Farent bij jou in de buurt. Of bel Eerste Hulp Bij Geldzaken: (073) 615 51 55.

Meer weten? Kijk op www.s-hertogenbosch.nl/zorgverzekering voor meer informatie. Heb je vragen over de pakketten? Bel dan CZ (088 - 555 77 77) of VGZ (0800 - 401 01 05).

De Doorloper



Horizontaal: **1** pl. in Noord-Brabant; ondergoed; snelheid - **2** plek; roofvogel; groot vertrek - **3** zelfkant; parasiet; Franse kaassoort; koordans - **4** niet stevig; signaal; keurkorps - **5** eikschiller; kort ogenblik; Afrikaan - **6** Evangelische Omroep; benaming; tentsluiting; inkomen - **7** droog (van wijn); verhaal; deel van een breuk - **8** motorraces; noordoost; binnenplaats; compagnon; Balt - **9** eerste vrouw; onecht; laatste stuk; priem - **10** vogeleigenschap; deel van een geschrift; soort schaatsen - **11** spraakorgaan; sprookjesfiguur; bergplaats; tweetal - **12** ouderwets speelgoed; kneedbare massa; wreed heerser; rooms-katholiek.

Verticaal: **1** aankoopbewijs; dier; pl. in Gelderland - **2** stuurinrichting; watervogel; verwerping - **3** dus; etcetera; deel v.d. vinger - **4** de dato; stierenvechter; verleidelijke vrouw - **5** tennisterm; financieel verlies; Griekse letter - **6** omhulsel; koningin-regentes; huidplooï - **7** alleen maar; soldatenkost; zo-even - **8** met dank; badkleding; rustteken - **9** schraal; zuiver gewicht; lommerrijke weg - **10** lompe vrouw; tel - **11** schildergerei; Eskimowoning; klus - **12** moeder van Jezus; voordat; zangnoot - **13** vader; verdieping; saaie gewoonte - **14** brandstof; marterachtig dier; bovenste dakrand.

PUZZEL

Stuur de oplossing naar Cor Kluijtmans
corkluijtmans@seniorendb.nl

Winnaar vorige puzzel: Nelly van Prooijen

Colofon

Bestuursleden

Voorzitter

Vacant

Vicevoorzitter

Vacant

Secretaris

Dick Schouw
tel. 06-52501980
secretaris@seniorendb.nl

Tweede secretaris

Cor Kluijtmans
tel. 06-44400635
corkluijtmans@seniorendb.nl

Penningmeester

Cor Konings
tel. 06-21261510
penningmeester@seniorendb.nl

Tweede penningmeester

Henny Farla-Eijkemans
tel. 073-6416955
hennyfarla@seniorendb.nl

Bestuurslid

Jan van Beusekom
tel. 06-25037616
janvanbeusekom@seniorendb.nl

Bestuurslid

Jan Kleyne
tel. 06-53521966
jankleyne@seniorendb.nl

Redactie Nieuwsbrief

tel. 073-6441658
Stuur Copy per e-mail naar:
redactie@seniorendb.nl

Hobbyclub

Jeanne Voets
tel. 06-23071788



Website:

www.sv-shertogenboschstad.nl

E-mail:

info@sv-shertogenboschstad.nl

Bankrekening:

NL55 INGB 0675 2916 90 t.n.v.
Seniorenvereniging 's-Hertogenbosch Stad



Ledenadministratie:

Rayon Centrum-Zuid-West-Engelen

Gerrie Leenen
Tel. 06-41234205
gerrieleenen@gmail.com

Rayon Noord-Maaspoort-Empel

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

Activiteiten-Reizen

Jan Kleyne (Voorzitter)
tel. 06-53521966
jankleyne@seniorendb.nl

Clientondersteuner

Wim Nouwens
Tel. 06-11017760
w.nouwens@gmail.com

Beheer website

Kees Koppens
info@sv-shertogenboschstad.nl

Drukwerk nieuwsbrief

Comeco Printing Empel

De ONS nr. 1 januari 2026 ontvangt u in de week van 15 december 2025

Copy (graag met foto's) toesturen naar Redactie Nieuwsbrief uiterlijk 5 december 2025