



aangesloten bij Senioren Brabant-Zeeland

Nieuwsbrief 3 - Maart 2026



Het Groot Oeteldonks Koor biedt zowel **muzikale gezelligheid als culturele continuïteit**, waardoor het een geliefde groep is binnen de carnavalsgemeenschap van 's-Hertogenbosch. Ook bij ons in de Helftheuvel.



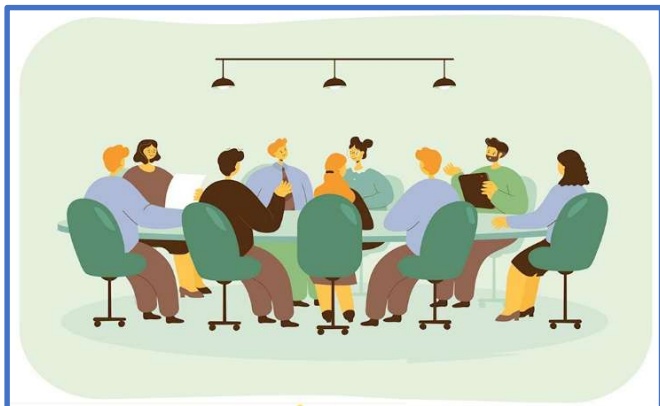
Voorwoord.

Als u dit leest staat er weer een kabinet op het bordes met veel nieuwe en frisse gezichten. En nu maar hopen dat we minder onderling gekrakeel zien en meer constructieve daden van de nieuwe bewindvoerders mogen ervaren. Ofschoon de vooruitzichten voor de zorg en het ouderenbeleid niet tot vreugde en optimisme leiden.

Maar we krijgen nog een nieuw kansje om dichterbij huis onze stem te laten horen en het plaatselijke beleid te beïnvloeden. Vergeet dus niet uw stem uit te brengen op 18 maart.

Nog dichterbij huis kunt u uw stem laten horen op onze Algemene Ledenvergadering op woensdag 4 maart in de Helftheuvel. Het bestuur legt dan verantwoording af voor wat zij het afgelopen jaar hebben gedaan. Tegelijkertijd presenteren zij ook hun nieuwe plannen voor het komende jaar. Ook tijdens deze vergadering zal de heer Dries Schneider worden voorgedragen als nieuwe voorzitter van onze vereniging. Mocht u daarmee instemmen dan mogen wij ons gelukkig prijzen dat we een enthousiaste en energieke persoon als voorzitter mogen verwelkomen.

We hopen dat al deze ontwikkelingen tot een mooi en creatief jaar zal leiden, waarin de oudere mens een volwaardige plaats zal hebben.



Brabants Goud in Tirol

Op vrijdagmiddag 6 maart komt het Tilburgse Theaterkoor "De Gouden Mix" naar Den Durpsherd in Berlicum voor de theatervoorstelling:

Brabants Goud in Tirol

De voorstelling wordt gegeven door "De Gouden Mix", een vereniging van enthousiaste krasse senioren. Op het toneel zal een gezelschap van ongeveer 35 acteurs/zangers u laten zien wat in de berghut "Haus Andreas" gebeurd als een groep vogelaars, een kaartclub en een zangclub elkaar ontmoeten.

De voorstelling start om 14:00 uur (zaal is open om 13:30 uur) en kost € 15,00 per persoon, inclusief koffie/thee in de pauze.

Aanmelden kan via www.zonnebloemhintham.com en kies "aanmelden de gouden Mix". Daar kunt u ook meer informatie terugvinden. Telefonische aanmelding kan via 06 – 1036 0111 is ook mogelijk. Iedereen is welkom.



Activiteitenkalender

Dag:	Datum:	Activiteit:	Plaats:
Woensdag	4 maart	Ledenvergadering	SCC De Helftheuvel
Woensdag	11 maart	Lezing 'Senior zijn..'	Nico Schuurmanshuis
Donderdag	19 maart	Vitaliteitsdag	SCC de Helftheuvel
Dinsdag	24 maart	Muzikale middag	Wijkgebouw De Stolp
Woensdag	25 maart	Bowlen	Marathonloop 3 Den Bosch
Woensdag	1 april	Paaslunch/Bonte middag	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 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-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.

AANGIFTE INKOMSTENBELASTING 2025

Tussen 1 maart en 30 april is het weer tijd om uw belastingaangifte over 2025 in te dienen. Als u gebruik maakt van deze service dan zal uw eigen invuller contact opnemen om een afspraak te maken. Omdat een aantal machtigingen eind 2025 verloopt krijgt u mogelijk een nieuwe machtigingscode per post toegezonden. Het verzoek is om deze machtigingscode direct door te geven aan uw belastinginvulhulp. Deze maakt voor 1 maart a.s. een afspraak met u. Graag de jaaropgaven 2025 van uitkeringsinstanties, banken en hypotheekverstrekkers, en ook de aanslag OZB-belasting 2025 van de eigen woning gereedhouden. Ook is het handig de gegevens over zorgkosten en giften al vast te verzamelen.

Als u als nieuw lid van deze service gebruik wilt maken kunt u contact opnemen met een van de onderstaande invulhulpen.

De doelgroep voor deze service is: Leden van Senioren Brabant-Zeeland, AOW-gerechtigd, Inkomensgrens alleenstaand € 35.000 met partner € 55.000

Voor de gemaakte kosten vraagt de invuller een kleine vergoeding van € 12,00 voor vervoers- en kantoorkosten.

Henny Farla 073 641 69 55
Wim Nouwens 06 11 01 77 60

Cor Konings 06 21 26 15 10
Frans Thijssen 073 641 34 76

Komende activiteiten

Algemene Ledenvergadering

Op woensdag 4 maart 2026 in
SCC De Helftheuvel
Aanvang 14.00 uur; Inloop vanaf 13.30
uur.

Agenda

1. Opening

Terugblik op het afgelopen jaar en vooruit-
blik op activiteiten dit jaar.

2. Mededelingen.

3. Verslag Algemene Ledenvergade- ring van maart 2025.

Wordt ter plaatse uitgereikt.
De leden wordt gevraagd het verslag goed
te keuren.

4. Jaarrekening 2025 met verslag van de kascommissie.

Wordt ter plaatse uitgereikt.
De penningmeester zal uitgebreid toelich-
ting geven over de jaarrekening, de balans
en de exploitatierekening.
De leden wordt gevraagd de financiële
stukken goed te keuren en décharge te
verlenen.
Benoeming kascommissie.

5. Begroting 2026/2027 en de contri- butie voor 2027.

Wordt ter plaatse uitgereikt.
De leden wordt gevraagd de begroting
2026 goed te keuren en de contributie
voor 2027 vast te stellen.

6. Rooster van aftreden.

De heer D. Schneider wordt voorgedragen
als voorzitter en de heer J. van Dijk als be-
stuurslid. Cor Kluijtmans stelt zich her-
kiesbaar voor drie jaar.

7. Rondvraag en sluiting.

Na de vergadering is er een gezellig sa-
menzijn met bingo.

Lezing "Senior zijn.."

Op woensdag 11 maart is in het Nico
Schuurmanshuis van 14.00 – 16.00 uur
een lezing door Martin van Duijnhoven:
"Senior zijn, ouder worden, betekenis en
belangen"

Voor ouderen geldt dat senior zijn samen
gaat met vele ervaringen, positieve en ne-
gatieve. Ervaringen hebben betekenis en
dragen bij aan een zekere levenswijsheid.
Tegelijkertijd vragen een aantal ervaringen
om het onderkennen van het belang ervan
naar de toekomst toe.

Er zijn verscheidene levensfasen binnen
ouder worden te onderscheiden, welke
sterk individueel gerelateerd zijn. Voor de
een kan een lange tijd van goede gezond-
heid en maatschappelijke betrokkenheid
gelden, terwijl de ander zorg behoeft, mo-
gelijk zelfs palliatieve zorg. Het is goed stil
te staan bij de dynamiek van het leven en
de eigen positie te verkennen.

Levensomstandigheden veranderen in de
loop der jaren, soms plots:

- Gezondheid en ziekte komen dicht-
er bij elkaar.
- Contacten nemen een andere vorm
aan in de loop van tijd
- Organisaties en maatschappelijke ver-
banden wijzigen zich
- Leef- en woonomgeving vragen moge-
lijk om aanpassing
- Levensoriëntatie en zingeving worden
steeds belangrijker.

Bij elke levensfase en levensdomein wor-
den in de lezing voorbeelden gegeven hoe
het zich het leven kan voordoen en welke
belangen daarbij aandacht vragen. Ouder
zijn mag zo vol van leven zijn tot het einde
toe.



Komende activiteiten

Vitaliteitsdag

Steeds meer merken we dat het belangrijk is om preventief bezig te zijn met onze gezondheid. Wat kunnen we leren van de blauwe zones en wat kunnen we zelf doen om zolang mogelijk vitaal te blijven? We willen immers oud worden zonder dat als zodanig te ervaren.

Daarom organiseren we op **donderdag 19 maart** voor de derde keer een zogeheten "Vitaliteitsdag" in Sociaal Cultureel Centrum De Helftheuvel.

Van 10.00 tot 17.00 uur heeft u de mogelijkheid om op een ontspannen manier zelf te controleren 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 afgesproken tijd een circuit starten dan ongeveer 110 minuten zal duren. Deelname is geheel gratis. Er kunnen ongeveer 66 mensen deelnemen.

Aanmelden

Aanmelden voor deze dag kan bij Jan Kleyne, e-mail: jankleyne06@gmail.com of tel. 06-53521966.

Er zijn 3 tijdsblokken: u kunt zich opgeven voor 10.00-12.00 uur, 12.45-14.45 uur of 15.00-17.00 uur. Bij aanmelden graag uw tijd aangeven, dit kan enkele dagen voor of op de dag zelf niet meer veranderd worden. Houdt u er rekening mee dat u 15 minuten voor de afgesproken tijd aanwezig moet zijn. Vergeet niet om gemakkelijke kleding te dragen.

Voor een natje en droogje wordt gezorgd. Bij verhindering graag z.s.m. doorgeven om andere leden de kans te geven.



Vrouwen door vrouwen

Dinsdag 24 maart in SCC De Stolp van 14.00-16.00 uur: muzikale middag georganiseerd door Mary van Heijster. Dat betekent dus een garantie voor een kwalitatieve middag.



Bowling

Op woensdag 25 maart in het bowlingcentrum aan de Marathonloop 3 van 13.30 tot 16.00 uur.

Bij binnenkomst om 14.00 uur krijgt u koffie/thee met een punt appeltaart. Vervolgens gaan we schoenen uitzoeken en aantrekken. Om 14.30 uur gaan we een uur bowlen. Tijdens het bowlen: een hapje. Rond 15.30 uur is het weer tijd om de eigen schoenen aan te trekken. Na een drankje kunnen we rond 16.00 uur weer huiswaarts keren. Je kan met de rollator bij de banen komen.

De kosten bedragen € 20,00 over te maken op onze bankrekening. (Zie achterzijde van de nieuwsbrief) Inschrijven vóór 20 maart o.v.v. Bowling.



**COMPUTER
OF TELEFOON
HULP NODIG?
IK HELP U!**

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



Werfpad 8j
Den Bosch
073-203 35 93
www.struijk-audiciens.nl

**Twijfels aan
uw gehoor?**
Doe een gratis hoortest



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



**EEN
GEZONDE
TOEKOMST
VOOR
IEDEREEN**



**DE
BOSSCHE
GROENEN**

INFO: WWW.DEBOSCHEGROENEN.NL

Paaslunch én Bonte middag

Terug van weggeweest: de traditionele Paaslunch op 1 april in De Helftheuvel. De zaal gaat open om 12.15 uur. De kosten bedragen € 13,00 p.p., te voldoen op onze bankrekening (zie achterzijde van deze nieuwsbrief). Er kunnen maximaal 60 leden deelnemen. Uw betaling dient uiterlijk 26 maart binnen te zijn.

Na het succes van afgelopen voorjaar organiseren we weer een bonte middag in SCC De Helftheuvel op woensdag 1 april ná de Paaslunch.

Leden die iets willen zingen, voordragen of musiceren of wat dan ook, kunnen zich nu al aanmelden bij Jan Kleyne.

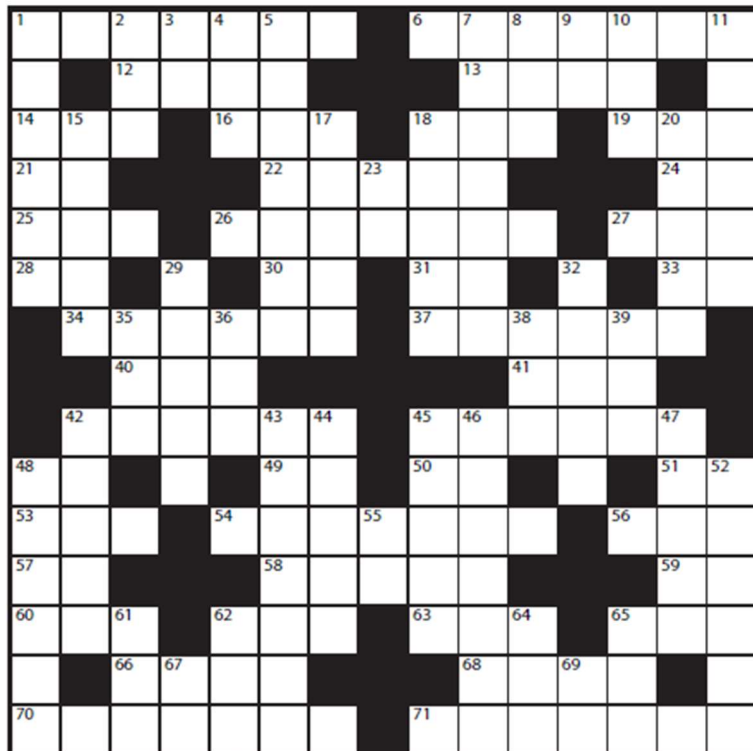
De Puzzel

Horizontaal:

1 slang **6** klein kind **12** riv. in Italië **13** vette vloeistof **14** loofboom **16** pl. in Flevoland **18** scheepstouw **19** mislukking **21** luitenant **22** harde wind **24** per adres **25** in hoge mate **26** onderdanigheid **27** Europeaan **28** tot afscheid **30** namelijk **31** water in Friesland **33** kiem **34** catastrofaal **37** inwonend **40** mager **41** ik **42** doorn **45** dartel **48** sint **49** circa **50** Chinese munt **51** als onder **53** geweldig **54** gewoon **56** bergweide **57** muzieknoot **58** slingerplant **59** lidwoord **60** tijdperk **62** Chinees gerecht **63** metalen staafje **65** zangnoot **66** Scandinaviër **68** vleesstokje **70** hemellichaam **71** provinciehoofdstad

Verticaal:

1 geraamte **2** snel **3** public relations **4** een zeker iemand **5** onzin **7** Europeaan **8** Bijbelse priester **9** bolgewas **10** snijwerktuig **11** jachtexpeditie **15** boetedoening **17** loopstok **18** toename **20** op elkaar **23** vanwege **29** innig samen **32** bloeiwijze **35** niet in werking **36** iedere persoon **38** afslagplaats bij golf **39** filmpersoonage **42** flink en sterk **43** waterverf **44** onzin **45** nachtrust **46** pianospeler **47** tegood **48** lijn **52** eiergerecht **55** moeder **61** gravin van Holland **62** honingdrank **64** grappenmaker **65** droog (van wijn) **67** plus **69** overmatig.



©www.puzzelpro.nl

32	7	71	29	1	45	70	27	54
----	---	----	----	---	----	----	----	----

PUZZEL

Stuur de oplossing naar Cor Kluijtmans
corkluijtmans@seniorendb.nl

Winnaar vorige puzzel: J. Verzandvoort
Oplossing: SNEEUWKETTING

BOSSCHE PAS
Acties
Inspiratie
Pas & Tegenwoord
Info & Contact

Seniorenvereniging 's-Hertogenbosch Stad

Seniorenvereniging 's-Hertogenbosch Stad

De vele activiteiten die worden georganiseerd vinden plaats in De Slinger het Nieuw Schuurmanshuys, Sociaal Cultureel Centrum De Heelthuis en De Schans. We proberen zo dicht mogelijk bij onze leden de activiteiten aan te bieden. U bent welkom op alle locaties en u hebt gratis toegang tot de vele activiteiten. Seniorenvereniging 's-Hertogenbosch Stad heeft het magazine de GNG met daarin vele artikelen voor en over senioren.

Ook gebruik maken van deze actie?

Bestel de Bossche Pas

De Bossche Pas,

Inmiddels staat onze afdeling in de website van de Bossche Pas. Met behulp van deze site kunt u uw tegoed besteden aan b.v. de contributie van onze afdeling.

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

Beheer website

Kees Koppens
info@sv-shertogenboschstad.nl

Clientondersteuner

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

Rijbewijskeuring

Peter van de Korput
Tel. 06-52498354

Drukwerk nieuwsbrief

Comeco Printing Empel

Zorg of hulp(middelen)nodig?

Moet u een aanvraag bij de gemeente doen in het kader van de WMO dan kunt u een beroep doen op een clientondersteuner.

Zij of hij helpt u en komt voor uw belangen op wanneer u een WMO-aanvraag doet voor zorg of hulpmiddelen. Hij begeleidt u bij dit hele proces en is desgewenst ook bij het gesprek aanwezig. Ook wel keukentafelgesprek genoemd.

U kunt clientondersteuner Wim Nouwens bereiken per telefoon: 06 - 1101 7760
of mail naar: w.nouwens@gmail.com

De ONS nr. 4 2026 ontvangt u in de week van 24 maart 2026

Copy (graag met foto's) toesturen naar Redactie Nieuwsbrief uiterlijk 14 maart 2026