



We nodigen je van harte uit voor de Winterschool 2025. Deze Winterschool is weer zoals vanouds voor de 8^{ste} keer georganiseerd door ABZ Vught en Ouderen Samen. Een gevarieerd programma met zowel sportieve, creatieve, muzikale en educatieve activiteiten in Vught, Cromvoirt en Helvoirt. Je bent meer dan welkom!

Inschrijven via de website

Ga naar www.abzvught.nl - klik de tegel 'Winterschool' aan. Je maakt een keuze uit de activiteiten (max. 4 per persoon) en daarna betaal je met iDEAL. Inschrijven is voor één persoon tegelijk mogelijk, d.w.z. als je met z'n tweeën voor dezelfde activiteit wilt inschrijven, zijn dit twee aparte inschrijvingen.

Je ontvangt bij inschrijving via de website direct een bericht dat je inschrijving is ontvangen. Na betaling online is je inschrijving definitief. Inschrijven betekent dat je deelneemt. Bij verhindering wordt er géén geld teruggestort.

Indien een activiteit is volgeboekt of vervalt door te weinig inschrijvingen, dan ontvang je per e-mail een bericht van ons. In dit geval vervalt de deelnemersbijdrage en wordt het geld wel teruggestort.

Inschrijven via de website is mogelijk **vanaf 9 december 2024.**

Inschrijven met hulp bij ABZ

Ben je niet digitaal vaardig of kun je niet digitaal betalen, dan kunnen medewerkers van ABZ je helpen. Wij vullen de inschrijving samen met je in. Het is noodzakelijk dat je je bankpasje meebrengt, zodat we het juiste rekeningnummer kunnen invoeren. Heeft u vragen over de toegankelijkheid voor mensen met een beperking, bel ons.

ABZ doet mee aan de Regeling Meedoen en het Volwassenfonds, een initiatief dat inwoners met een smalle beurs ondersteunt bij deelname aan sociale, sportieve en educatieve activiteiten.

Met de Regeling Meedoen en het Volwassenfonds kunt u gebruikmaken van diverse activiteiten en diensten die wij aanbieden, zoals deze Winterschool. Dit is een geweldige kans om nieuwe vaardigheden te leren, je netwerk uit te breiden en deel te nemen aan activiteiten die anders misschien buiten bereik zouden zijn.

Kijk op www.abzvught.nl – (bovenin de balk) algemene informatie – betaling.

In deze flyer staat bij elke activiteit de locatie en het tijdstip. Noteer deze bij aanmelding meteen in je agenda.

Het ABZ bureau is bereikbaar van: **maandag t/m donderdag van 09.00-12.30 uur.** Doe mee en meld je snel aan!



ANDERS BEZIG ZIJN

www.abzvught.nl



www.ouderensamen.nl

Ga voor meer informatie en inschrijven naar www.abzvught.nl/winterschool

Dag en tijd	Prijs	Omschrijving
vrijdag 17-01 14.00-16.30 uur	€ 19,50 (incl. Roman over de 3 zussen van Vincent van Gogh)	In het spoor van Vincent van Gogh Helvoirt heeft een rijke historie met Vincent van Gogh en zijn familie. Zeker 24 familieleden hebben hier gewoond en gewerkt. In de brieven aan zijn broer Theo schrijft Vincent regelmatig over Helvoirt: hoe mooi hij het hier vond en hoezeer hij ernaar verlangde..... Tijdens deze middag kunt u luisteren naar lezingen en zang. We vertellen u over het leven van Vincent en zijn familieleden en lezen voor uit brieven die Vincent schreef aan zijn familie. Mis het niet en schrijf je in om deze beleving te ervaren! Locatie: Café-Restaurant Lots, Oude Rijksweg 20, 5268 BT Helvoirt
zondag 19-01 14.30-19.00 uur	€ 12,50	Film De Terugreis + Soepenbuffet Een wat melancholische, humoristische tragi-komedie, waarin een echtpaar terugreist naar plekken, waar zij vroeger geweest zijn. Meer info op de website. Locatie: De Rode Rik, Van Sonstraat 49, 5262 HX Vught
maandag 20-01 14.00-16.00 uur	€ 4,95	Workshop Gedichten Schrijven Ben jij iemand die het leuk vindt om gedichten te schrijven of wil je het gewoon eens proberen? Dan is deze workshop iets voor jou! Of je nu geen ervaring hebt en graag kennis wilt maken met het schrijven van poëzie, of een ervaren dichter bent, je bent van harte welkom. Startlocatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught
dinsdag 21-01 14.00-16.30 uur	€ 4,00	Schaken Leren & Spelen Heb je altijd al eens willen leren schaken of wil je je schaakskills verbeteren? Kom dan naar onze gezellige schaakmiddag! Het wordt een ontspannen en leerzame bijeenkomst, waar we lekker spelen, leren van elkaar en vooral veel plezier hebben olv de Schaakclub Vught. Locatie: De Rode Rik, Van Sonstraat 49, 5262 HX Vught
donderdag 23-01 13.30-15.30 uur	€ 6,50	Wandeling Ommetje Cromvoirt met Loek van der Heijden Mooie wandeling door Cromvoirt van 6,5 kilometer. We sluiten af met een kopje koffie of thee. Niet geschikt voor rollators. Let op: zorg voor goede wandelschoenen, merendeel van de route is onverhard. Startlocatie: Sint-Lambertuskerk, St.-Lambertusstraat 53, 5266 AD Cromvoirt
vrijdag 24-01 14.00-16.00 uur	€ 7,00	Kennismaking met (schuif-)tafeltennis Heb je zin in een middag vol actie, plezier en een beetje competitie? Kom dan naar onze (schuif)tafeltennismiddag o.l.v. 2 professionele trainers! Deze middag is voor iedereen die (hernieuwd) wil kennismaken met tafeltennis. Voor oudere senioren of mensen met een beperking is er het gezellige en lichtere schuiftafeltennis. Plezier gegarandeerd! We sluiten af met koffie/thee aan de bar. Geschikt voor mensen in rolstoel of met rollator. Locatie: JCV, van de Pollstraat 2, 5262 XD Vught (Schoonveld)
zondag 26-01 14:00-16:30 uur	€ 5,00 contant betalen (incl. koffie/thee)	Matinee Musicale (geen Winterschool activiteit, iedereen welkom) Ook in 2025 organiseren Ouderen Samen en ABZ weer elke maand een boeiende lezing over muziek. De lezingen vinden plaats op de 4e zondag van de maand, en elke keer wordt er een nieuw en verrassend thema behandeld. Aanmelden is niet nodig, kom gewoon langs en luister! Zie voor meer info de website – blokje muziek Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught
maandag 27-01 13.00-16.00 uur	€ 9,50	Spinnen maken met kralen Kom naar deze kralenworkshop! Tijdens deze gezellige en ontspannende middag ga je aan de slag met het maken van een prachtige spin of libelle van kralen als decomateriaal of als broche. Geen ervaring nodig, we begeleiden je stap voor stap! Het resultaat? Een mooi, zelfgemaakt kunstwerkje om trots op te zijn! Kijk op de website voor meer info en voorbeelden. Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught

dinsdag 28-01 10.00-12.00 uur	€ 3,00	Hersenkrakers Sinds 2018 spelen we met veel plezier onze quiz en er zijn nog genoeg vragen te beantwoorden! Dit is jouw kans om een team te versterken met jouw kennis, humor en enthousiasme. Of je nu een expert bent in specifieke onderwerpen of gewoon zin hebt in een gezellige ochtend, iedereen is welkom! Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught
woensdag 29-01 09.30-12.00 uur	€ 4,75	Schrijfworkshop Wie schrijft die blijft <i>"Je bent nooit te oud om te schrijven!" met Mariet van den Boer</i> In ieders leven valt zoveel te vertellen. Het is fijn om hier aandacht aan te geven, tijd voor te nemen en eens bij stil te staan. We schrijven in een ontspannen sfeer aan de hand van eenvoudige opdrachten. Het gaat er niet om dat je mooi of zonder taalfouten schrijft. Er is geen schrijfervaring nodig, wel zin om te schrijven. Naast het schrijven gaat het ook om ontmoeting met elkaar, gezelligheid en het plezier van het samen schrijven. Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught
donderdag 30-01 14.00-16.00 uur	€ 6,00	Rondleiding Moskee Arrahma In 1997 was het eindelijk zover, de grote nieuwe moskee aan de Vogelstraat met de naam Arrahma (Arabisch voor 'barmhartigheid') werd geopend. Hier konden vanaf toen maar liefst zevenhonderd moslims tegelijk bidden. Na afloop staat er koffie en een zoete lekkernij voor je klaar om gezellig na te praten. Locatie: Moskee Arrahma, Vogelstraat 24, 5212 VL 's-Hertogenbosch
vrijdag 31-01 14.00-16.30 uur	€ 9,50	Workshop Weef je Eigen Armband met Miyuki Kralen! Heb je zin om iets moois en unieks te maken? Kom dan naar onze workshop armband weven met Miyuki kralen! In deze workshop leer je de fijne techniek van het weven met deze prachtige, kleine kralen en maak je een kleurrijke en persoonlijke armband die je met trots kunt dragen. Deze workshop is niet geschikt voor mensen met een visuele beperking. Al het materiaal is aanwezig. Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught
zondag 02-02 10.00-13.30 uur	€ 5,00 contant betalen (incl. koffie/thee)	Filmmatinée Haute cuisine (geen Winterschool activiteit, iedereen welkom) Elke eerste zondag van de maand wordt er in DePetrus op een groot beeldscherm een film gedraaid. Zie voor meer info de website – blokje films. Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught
maandag 03-02 10.00-12.30 uur	€ 3,75	Workshop Close up/macro-fotografie We gaan na een korte inleiding naar buiten met de camera. We zoeken naar bijzondere, kleine vormen en proberen die zo groot en mooi mogelijk op de foto vast te leggen. Zo wordt het soms abstract! Niet geschikt voor smartphone. Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught
dinsdag 04-02 15.00-16.30 uur	€ 8,50	Kennismaken met Dynamic Tennis Voor sportieve senioren met enig balgevoel of ervaring met tennis/padel/badminton/squash. 1 uur actief kennismaken met dynamic tennis met speciaal racket en foambal. Er wordt gedubbeld o.l.v. trainster. Let op: Sportkleding en schone (binnen-)sportschoenen. Locatie: Martinihal (kleine zaal), Martinilaan 8, 5262 BR Vught
donderdag 06-02 13.30-15.30 uur	€ 19,50	Workshop Mandala tekenen Mandala's zijn prachtige cirkelvormige figuren met symmetrische elementen Tijdens deze korte workshop maak je een vogel-mandala. De docent Jolanda Moolenaar vertelt eerst iets over mandala's en dan ga je zelf aan het werk. Het resultaat neem je mee naar huis. Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught
zaterdag 08-02 10.30-13.00 uur	€ 7,50	Excursie Glas in Lood Bijzondere excursie waarin we de wereld van glas-in-lood van dichtbij gaan ontdekken! Locatie: Glasatelier KunstRegie, Vughtstraat 299, 5211 GE 's-Hertogenbosch
maandag 10-02 14.00-15.45 uur	€ 5,50	Lezing Kom 'bosbaden' met Frans Kapteijns Kom luisteren naar deze boeiende lezing van Frans Kapteijns (oud-boswachter),

Ga voor meer informatie en inschrijven naar www.abzvught.nl/winterschool

		<p>waarin hij vertelt over bosbaden, een Japanse manier van je onderdompelen in de natuur. Door een bosbadwandeling ben je in staat om je hoofd leeg te maken. Je vindt even de rust in jezelf terug waar je in het dagelijks leven soms zo aan voorbij gaat. Na de lezing praten we ontspannen na met een kopje koffie of thee.</p> <p>Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught</p>
dinsdag 11-02 10.00-12.00 uur	€ 9,50	<p>Maak kennis met de Gyrokinesis methode</p> <p>Vandaag laat Cristina Garcia Lopez ons kennis maken met de Gyrokinesis methode. Deze unieke methode maakt gebruik van vloeiende, ritmische bewegingen die de gewrichten ontzien. We doen de bewegingen terwijl we zitten op een stoel.</p> <p>Deze methode is toegankelijk voor mensen van alle leeftijden en fitnessniveaus.</p> <p>Locatie: de Speeldoos, Vliertstraat 6, 5261 EL Vught</p>
donderdag 13-02 13.30 - 15.30 uur	€ 6,50	<p>Wandeling Ommetje Cromvoirt met Loek van der Heijden</p> <p>Een wandeling door Cromvoirt van 6,5 kilometer. Zie voor info op website. Let op: Zorg voor goede wandelschoenen, merendeel van de route is onverhard.</p> <p>Startlocatie: Sint-Lambertuskerk, St.-Lambertusstraat 53, 5266 AD Cromvoirt</p>
zondag 16-02 14.00-16.00 uur	€ 4,00	<p>Lezing Grips schilderijen in DePetrus (met muziek)</p> <p>De belangrijkste decoratie van de kerk wordt geleverd door de schilder Charles Grips (1825-1920). Hij heeft voor de St. Petrus gewerkt vanaf 1885 tot aan 1905; toen was hij tachtig jaar. Hij heeft in die tijd een eindeloze reeks aan schilderijen voor de Petruskerk vervaardigd. Kom luisteren naar deze lezing opgeluisterd met muziek.</p> <p>Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught</p>
Maandag 17-02 14.00-16.00 uur	€ 4,50	<p>Workshop Stamboom maken</p> <p>Tegenwoordig begint stamboomonderzoek thuis. Als eerste verzamel je gegevens van je ouders en grootouders om vervolgens deze te rangschikken. Via je eigen computer kun je met behulp van internet al een begin maken. Ton Husson laat je kennismaken met het starten van je eigen stamboomonderzoek.</p> <p>Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught</p>
Dinsdag 18-02 14.00-16.00 uur	€ 20,00	<p>Workshop High tea maken</p> <p>Heerlijke lekkernijen (zoet en hartig) maken voor een High Tea in deze gezellige kookstudio bij Catrien Kuijpers (eigenaresse) en daarna natuurlijk gezamenlijk opeten!</p> <p>Locatie: De Kooktuin, Hal 33, 5296 PZ Esch</p>
donderdag 20-02 14.00-16.00 uur	€ 4,50	<p>Zigzagboekje / Leporello maken</p> <p>Een Zigzagboekje of Leporello is een leuke en creatieve manier om zelf een boekje te maken. We werken op dik papier met allerlei materiaal en alle tinten tussen zwart en wit! Joke Postma laat ons zien hoe je dit doet!</p> <p>Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught</p>
zondag 23-02 14:00-16:30 uur	€ 5,00 contant betalen (incl. koffie/thee)	<p>Matinee Musicale (geen Winterschool activiteit, iedereen welkom)</p> <p>Zie voor meer info de website – blokje muziek</p> <p>Locatie: DePetrus, Heuvel 2, 5261 EE Vught</p>

Vervoer

De **Seniorenbus** rijdt alleen overdag op werkdagen. Bel voor informatie tussen 9.00-12.30 uur naar de Seniorenbus: 073 – 711 31 91 of kijk op: www.seniorenbusvught.nl



Of neem contact op met **AutoMaatje**. De chauffeurs rijden overdag, in de avonduren of in het weekend. Mail naar automaatjevught@gmail.com of bel 073-3035860

