

# Winterschool 2023



**A B Z**  
**ANDERS BEZIG ZIJN**

# Winterschool 2023

We nodigen je van harte uit voor de Winterschool.

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**

Je gaat naar [www.abzvught.nl](http://www.abzvught.nl) - klikt 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.

Inschrijven via de website is mogelijk vanaf woensdag 4 januari 2023 om 10.00 uur. Ben je niet digitaal vaardig of kun je niet digitaal betalen dan kunnen medewerkers van de Winterschool je helpen.

## **Inschrijven met hulp**

Woensdag 4 januari 2023 > 10.00 - 12.00 uur  
DePetrus - Heuvel 2 - 5261 EE Vught

Woensdag 4 januari 2023 > 14.00 - 16.00 uur  
HelvoirThuis (in hal)Kloosterstraat 30 - 5268 AC Helvoirt

Donderdag 5 januari 2023 > 14.00 - 16.00 uur  
Elzenburg - Lidwinastraat 12-c - 5262 EPVught  
(ingang via schoolplein, zijde Lidwinastraat - bij parkeerplaats)

Wij vullen de inschrijving samen met je in.  
Het is noodzakelijk dat je je bankpasje meebrengt, zodat we het juiste rekeningnummer kunnen invoeren.

Je ontvangt bij inschrijving via de website direct een bericht dat je bestelling (inschrijving) is ontvangen. Dit is de bevestiging. Je ontvangt daarna verder géén bericht meer. Schrijf je in op een van de inschrijflocaaties, dan bevestigen we daar je inschrijving.

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 telefonisch of per e-mail een bericht van ons. In dit geval vervalt de deelnemersbijdrage en wordt het geld wel teruggestort.

In het programmaboekje staat bij je activiteit de locatie en het tijdstip van aanvang aangegeven. Noteer deze bij aanmelding meteen in je agenda. Tip: Bewaar het programmaboekje!

Meer informatie kijk op [www.ouderensamen.nl](http://www.ouderensamen.nl) of [www.abzvught.nl](http://www.abzvught.nl).  
ABZ is voor vragen bereikbaar via [info@abzvught.nl](mailto:info@abzvught.nl) en  
073 - 657 2000 (ma. t/m vr. van 9.00 - 12.30 uur).

Graag tot ziens bij de Winterschool!

Ouderen Samen en ABZ

Geen vervoer ? Meer informatie over mogelijkheden bel naar:  
Seniorenbus Vught 073 - 711 31 91 > ma. t/m vr. 9.00 - 12.30 uur  
ANWB AutoMaatje 073 - 30 35 860 > ma. t/m do. 9.00 - 12.30 uur



**Kun je nog zingen?  
Zing dan mee...!**

met Jacques Noyons, koordirigent én van 'Onze Musical'

Een muzikale start van de Winterschool 2023!  
Kom en zing mee met liederen uit 60- en 70er jaren, zoals Abba, The Beatles, maar ook liedjes uit musicals engels- en nederlandstalig.  
Samen zingen verbindt, is ontspannend en je krijgt er energie van. Daarbij goed voor je ademhaling en last but not least is het bovenal heel gezellig om samen te doen!

**WS 501**

**Vr. 20 januari 2023**

13.30 - 16.00 uur

Prijs - € 7,00

Incl. kopje thee/koffie

De Speeldoos  
Vliertstraat 6  
5261 EL Vught

**"Wie schrijft die blijft"**

je bent nooit te oud om te schrijven!  
door Mariet van den Boer - Maas

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.

**WS 502**

**Ma. 23 januari 2023**

9.30 - 12.00 uur

Prijs - € 6,00

Incl. kopje thee/koffie

DePetrus  
Heuvel 2  
5261 EE Vught

**WS 503**

**Wo. 25 januari 2023**

9.30 - 12.00 uur

Prijs - € 6,00

Incl. kopje thee/koffie

HelvoirThuis  
Kloosterstraat 30  
5268 AC Helvoirt

<p><b>Schilderworkshop</b> door Joke Postma</p> <p>Aan de hand van een opdracht, met uitleg, schilder je een mooi interieur.</p> <p>Zelf graag meenemen: kwasten, (acryl) verf, palet, papier/doek max. 50x50</p>	<p><b>WS 504</b> <b>Di. 24 januari 2023</b> 13.30 - 16.15 uur (met werkbespreking)</p> <p>Prijs - € 4,00 Incl. kopje thee/koffie</p> <p>DePetrus Heuvel 2 5261 EE Vught</p>
<p><b>Bezoek werkplaats Cor Unum met rondleiding</b></p> <p>Hoe worden deze prachtige keramische kunstobjecten gemaakt. Wil je dit zien, ga dan met ons mee!</p> <p>Rondleiding om 10.00 uur. 9.45 uur verzamelen bij Cor Unum.</p> <p>Vervoer op eigen gelegenheid, met Openbaar Vervoer of gezamenlijk op de fiets. (9.15 uur vertrekken fietsers bij DePetrus). Aansluitend drinken we een kopje thee/koffie in een nabij gelegen restaurant.</p>	<p><b>WS 505</b> <b>Do. 26 januari 2023</b> 9.45 - 12.00 uur</p> <p>Prijs - € 9,00 Incl. rondleiding en koffie/thee</p> <p>Cor Unum Ceramics Vughterstraat 270 5211 GR 's-Hertogenbosch</p>
<p><b>Winterse Stadswandeling</b> met Joke en Herman</p> <p>Een mooie stadswandeling van groen naar groen in de stad 's-Hertogenbosch. Een wandeling van ongeveer 10 km.</p> <p>Goede wandelschoenen zijn vereist! Verzamelen bij Station 's-Hertogenbosch Stadszijde</p>	<p><b>WS 506</b> <b>Vr. 27 januari 2023</b> Vertrek 10.15 uur (ná aankomst trein Vught) Eindtijd ± 13.30 uur</p> <p>Prijs - € 9,00 Incl. tweemaal kopje thee/koffie en een worstenbroodje Excl. vervoer</p>

## **Veiligheid en leefbaarheid in de wijk**

door Marcel de Rouw

De politie waakt over onze veiligheid en leefbaarheid in de wijk.

Waar moeten we alert op zijn ?

Hoe kunnen we oplichting en diefstal voorkomen en babbeltrucs herkennen?

Wanneer en hoe kunnen we een beroep op de politie en een BOA doen?

Marcel de Rouw - coördineert het politiewerk in Vught, Cromvoirt en Helvoirt.

**WS 507**

**Ma. 30 januari 2023**

14.00 - 16.00 uur

Prijs € 4,00

Incl. kopje thee/koffie

Jeugd-en jongerencentrum  
Elzenburg  
Lidwinastraat 12-c  
5262 EP Vught

Ingang:  
via schoolplein,  
zijde Lidwinastraat  
(bij parkeerplaats)

## **Lunch restaurant MAE Vught**

Restaurant MAE serveert een heerlijk 'twaalfuurtje' in een sfeervolle en gezellige omgeving.

Vega is ook mogelijk.

Kom je ook gezellig lunchen ?

Ieder uit Vught, Cromvoirt en Helvoirt nodigen we van harte uit!

**WS 508**

**Di. 31 januari 2023**

12.00 - 14.00 uur

Prijs - € 14,00

Incl. lunch met kopje thee/koffie

Extra consumpties zijn voor eigen rekening.

Restaurant MAE  
Marktveld 8  
5261 EB Vught



## Hersenkrakers

door Wilma Emons

Heerlijk je hersens laten 'kraken' in een leuke quiz, samen met anderen.  
Leerzaam en gezellig!

### WS 509

**Di. 31 januari 2023**

14.00 - 16.00 uur

DePetrus  
Heuvel 2  
5261 EE Vught

### WS 510

Do. 2 februari 2023

14.00 - 16.00

HelvoirThuis  
Kloosterstraat 30  
5268 ACHelvoirt

Prijs - € 4,00  
Incl. kopje thee/koffie

## Kralen-ketting haken

door Gerdy van de Ven

Een mooie ketting haken met glaskralen.

### WS 511

**Vr. 3 februari 2023**

14.00 - 16.00 uur

Prijs - € 6,50  
Incl. materialen en kopje  
thee/koffie

DePetrus  
Heuvel 2  
5261 EE Vught



### **De wereld zien door een VR-bril**

door Henrik Hellman (van Elders VR)

Met Virtual Reality kun je samen met leeftijdsgenoten op plekken komen waar je zelf niet meer naar toe kunt gaan. Laat je heerlijk zweven over de Nederlandse tulpenvelden of ga weer even in Frankrijk op wintersport. Je krijgt eerst uitleg en daarna krijg je een VR-bril op. Vervolgens ga je samen (her)ontdekken, herinneringen ophalen en ervaringen opdoen. Tijdens het koffie drinken kun je jouw ervaringen delen met de andere deelnemers.

**WS 512**

**Ma. 6 februari 2023**

10.00 – 12.00 uur

Prijs - €10,50

Incl. kopje thee/koffie

De Petrus

Heuvel 2

5261 EE Vught

### **Winterse wandeling**

met Loek van der Heijden

Een prachtige winterse wandeling. De route voert ons langs een aantal mooie plekjes in Helvoirt en over landgoed Zwijnsbergen. We eindigen weer in het HelvoirThuis, waar een heerlijk kopje koffie of thee met iets lekkers voor ons klaarstaat.  
Verzamelen HelvoirThuis (zijde parkeerterrein)

**WS 513**

**Di. 7 februari 2023**

13.30 - 16.00 uur

**WS 514**

Wo. 15 februari 2023

10.00 - 12.30 uur

Prijs - € 5,00

Incl. kopje thee/koffie en iets lekkers

HelvoirThuis

Kloosterstraat 30

5268 ACHelvoirt





## **Fotografie workshop**

door Joke Postma

Na een korte uitleg (in DePetrus) over werking van de camera gaan we samen fotograferen.

Daarna bekijken en bewerken we de gemaakte foto's met elkaar.

Deelnemen alleen met camera, niét met telefoon of tablet!

**WS 515**

**Wo. 8 februari 2023**

9.30 - 12.00 uur

Prijs - € 4,00

Incl. kopje thee/koffie

DePetrus

Heuvel 2

5261 EE Vught

## **Rondleiding Sint Jan de Doperkerk Waalwijk**

Rondleiding in de grootste Neo- Byzantijnse kerk van Nederland, een kerk met een bijzondere geschiedenis. Deze schitterende kerk 'moet' je onder begeleiding gezien en bewonderd hebben!

Vervoer:

Gezamenlijk rijden vanaf Station Vught (Albert Heijn zijde) - vertrek 9.15 uur.

Bij inschrijving aangeven of je zelf rijdt en/of er eventueel 'meerijders' mogelijk zijn. Heb je 'meerijders' in je auto dan is een inzittenden verzekering noodzakelijk.

Wil je graag meerijden; vermeld dit dan bij je inschrijving.

Benzinekosten en parkeerkosten worden onderling bij vertrek geregeld.

Na afloop drinken we koffie/thee in een nabij gelegen brasserie.

**WS 516**

**Do. 9 februari 2023**

10.00 - 12.30 uur.

Prijs - € 6,00

Incl. kopje thee/koffie

Excl. vervoer

Kosten vervoer:

30 cent per kilometer verdeeld onder de meerijders.

Sint Jan de Doper

- Neo-Byzantijnse kerk

St. Jansplein 2

5141 GR Waalwijk

## **Vogelvoederkrans maken**

Bij Tuinderij De Scheve Schup een mooie winterkrans voor vogels maken.

Materialen voor het maken van de winterkrans zijn aanwezig.

**WS 517**

**Vr. 10 februari 2023**

14.00 - 16.00 uur

Prijs - € 6,50

Incl. materialen en kopje thee/koffie

De Scheve Schup op Landgoed Haanwijk naast Venstraat 5 Haanwijk

## **Film The Piano met aansluitend diner**

Ontvangst/film 14.30 – 17.15 uur

Diner 17.30 – 19.00 uur

The Piano vertelt het indrukwekkende verhaal van de Schotse Ada die niet kan praten. Zij wordt uitgehuwelijkt aan Stewart, een landeigenaar uit Nieuw-Zeeland. Haar kostbaarste bezit is haar piano. Eenmaal daar aangekomen met haar dochter en piano, besluit Stewart deze te verkopen aan landverkoper George. Ze krijgt de kans om haar piano terug te verdienen, maar daar zitten andere voorwaarden aan vast.

Na afloop van de film kun je deelnemen aan een heerlijk diner met dessert.

Kijk op [www.abzvught.nl](http://www.abzvught.nl) voor het menu.

**Zo. 12 februari 2023**

**WS 518**

Film + diner

Prijs - € 14,00

**WS 519**

Film

Incl. kopje thee/koffie

Prijs - € 4,00

**WS 520**

Diner

Prijs - € 10,00

Incl. één drankje.

Extra consumpties zijn voor eigen rekening.

De Rode Rik 2.0  
Van Sonstraat 49  
5262 HX Vught

## Lunch LOTS Helvoirt

Een lekkere lunch in een gezellige en sfeervolle omgeving.

Vega is ook mogelijk.

Kom je ook gezellig lunchen ?

Ieder uit Helvoirt, Cromvoirt en Vught nodigen we van harte uit!

**WS 521**

**Ma. 13 februari 2023**

12.00 – 14.00 uur

Prijs - € 14,00

Incl. lunch met kopje thee/koffie

Extra consumpties zijn voor eigen rekening.

LOTS Helvoirt  
Oude Rijksweg 20  
5268 BT Helvoirt

## Gentle Yoga

door Fieke Rieken

Gentle Yoga is een zachte vorm van yoga met aangepaste eenvoudige yogaoefeningen, ademhalingsoefeningen, meditatie en visualisatie. Ideaal voor mensen die beperkt zijn in hun beweging vanwege een blessure, fibromyalgie, vermoeidheid, burn-out of ouder worden. Je leert binnen je grenzen bewegen en soms liggen die grenzen verrassend verder dan je dacht.

Tip: Neem een eigen handdoek mee

**WS 522**

**Di. 14 februari 2023**

10.15 – 12.00 uur

Prijs - € 9,00

Incl. kopje thee/koffie

De Speeldoos  
Vliertstraat 6  
5261 EL Vught





*Anders Bezig Zijn*  
*Ontmoetingscentrum DePetrus*  
*Heuvel 2*  
*5261EE Vught*  
*T: 073 657 20 00*  
*I: [www.abzvught.nl](http://www.abzvught.nl)*  
*E: [info@abzvught.nl](mailto:info@abzvught.nl)*