



PARK BULLETIN

16 maart 2026

Oecumenische gebedsdienst

Op donderdag 26 maart om 15.30 uur - kunt u een oecumenische gebedsdienst bij wonen die wordt verzorgd door pt. Kees Maas en ds. Bernadette de Groot.

Vrijetijdschor Oosterhout zal de dienst van muziek voorzien. De dienst in de kapel begint een half uur eerder dan normaal, **namelijk om 15.30 uur**. Na afloop is er gelegenheid om in het Atrium na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Deze viering komt in plaats van de eucharistieviering.

Park Bulletin per e-mail

Wilt u - of willen uw naasten - elke twee weken per e-mail geïnformeerd worden over de activiteiten en wetenswaardigheden van Park Zuiderhout? Laat het ons dan weten; we sturen met plezier het Park Bulletin digitaal toe.

U kunt per e-mail aanmelden via contact@parkzuiderhout.nl onder vermelding van 'verzendlst Park Bulletin'. Wilt u daarbij aangeven wat uw relatie tot Park Zuiderhout is?

Lenteconcert Koor in Kleur

Ons eigen Park Zuiderhout-koor, Koor in Kleur, verzorgt weer een gezellig optreden!

Dit keer staat alles in het teken van de lente, met vrolijke en zonnige liedjes die helemaal passen bij het seizoen.

Iedereen is van harte welkom om te komen luisteren – en natuurlijk mag er ook gezellig meegezongen worden. Het koor wordt deze middag begeleid door Conchita, Jan en Wim.

Zaterdag 28 maart

14.30 – 15.30 uur
Bieënkorf

Kom genieten van een muzikale lentemiddag!



Herinneringen die tot leven komen met de Mastbos ontdek-doos

Op onze afdelingen staat sinds kort iets bijzonders: de Mastbos ontdek-doos. Tijdens een reeks workshops samen met bewoners, beeldend kunstenaar Mandy den Elzen en vrijwilligers Theo en Elly hebben we deze dozen gevuld met materialen uit de natuur.

Al snel bleek hoe eenvoudig een kastanje, dennenappel of geur een herinnering kan oproepen. De ontdek-doos helpt om via de zintuigen momenten naar boven te halen die soms even verstopt zitten.

Ruimte voor uw verhaal

Mandy werkt graag met natuurlijke materialen. Ze vertelt dat alles in de natuur een eigen vorm en functie heeft. Eerder maakte ze samen met bewoners een herbarium met bladeren en bloemen uit onze eigen tuin. Tijdens een eerdere presentatie over het Mastbos kwamen zoveel verhalen los dat het idee ontstond om een doos te maken die uitnodigt om verder te vertellen. En dat is precies wat deze ontdek-doos doet.



Samen ontdekken

In de doos vind je onder andere kastanjes, eikels, mos, schors, takjes, foto's van het Mastbos en zelfs doosjes met geuren. Ook ligt er een vergrootglas klaar om alles rustig te bekijken. Wanneer je iets oppakt of ruikt, ontstaat er vaak vanzelf een moment van herkenning. Soms komt er een glimlach, soms een herinnering aan een wandeling in het bos of een verhaal dat al heel lang niet is verteld.

"Het begeleiden van de workshops is maatwerk", vertelt Mandy. Wanneer iemand een dennenappel oppakt, de bosgeur uit het doosje ruikt of foto's uitstalt alsof ze op een nachtkastje staan, ontstaat er ruimte voor een moment dat betekenisvol is. Soms komt er een lach, soms een anekdote en soms even stilte. Tijdens de workshop stelde Mandy kleine vragen, luistert ze en laat ze bewoners de tijd nemen. Iedereen ontdekt op zijn eigen manier: de één vertelt meteen, de ander geniet in stilte van het sorteren van materialen of het bekijken van foto's.

Bij het tonen van een schijfje hout telt Mandy samen met bewoners de jaarringen. Dan vraagt ze: "Als u een boom zou zijn, hoeveel jaarringen heeft u dan?" Het levert vaak een glimlach op.

Een plek om uzelf terug te vinden

Aan het einde van de workshop ging alles weer terug in de doos. Zo blijft de ontdek-doos een vaste plek op de afdeling: een doos vol natuur, herinneringen en verhalen van bewoners. heeft u bezoek, pak de ontdek-doos er eens bij, een klein begin kan zomaar een bijzonder moment van de dag worden.

Speciaal voor huurders

Aan het begin van dit jaar hebben wij een overleg gehouden met een aantal huurders. Hieruit kwam naar voren dat er behoefte is om vaker samen te sporten, niet alleen om gezond en fit te blijven, maar ook om de onderlinge samenhang te versterken.

Daarnaast zijn er mooie ideeën ontstaan voor maandelijkse activiteiten. Graag kondigen wij deze hierbij aan!

Sportclub

Iedere donderdagmiddag organiseren wij een Sportclub onder leiding van beweegagoog Judith de Vries. Judith is een zeer veelzijdige beweegagoog en stemt de activiteiten per bijeenkomst af op de groep. Samen werken we op een plezierige en veilige manier aan het verbeteren van conditie, balans, kracht en mobiliteit. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen niveau. Houdt de agenda goed in de gaten voor de juiste tijd en eventuele wijzigingen.

Koffiemoment voor huurders

Elke laatste dinsdag van de maand organiseren we een koffiemoment voor de huurders. Volgende koffiemoment is op dinsdag 31 maart. Deze dag staat er een sjoeltoernooi op de planning. We spelen vandaag in teams en voor het winnende team is er een leuke prijs.

Neem gezellig uw buurman of buurvrouw mee, tot dan!

Parkinson Boksen

Vanaf februari wordt er opnieuw Parkinson Boksen aangeboden op Park Zuiderhout.

Iedere donderdagochtend van 10.00 tot 11.00 uur kunnen ouderen met de ziekte van Parkinson deelnemen aan deze speciale boksles in de Bieënkorf.

De les wordt verzorgd door onze beweegagoog Judith en is gericht op het verbeteren van conditie, balans, coördinatie en zelfvertrouwen. Er wordt gebokst zonder fysiek contact en de oefeningen worden aangepast aan ieders mogelijkheden.

Op de fiets!

Zo nu en dan zit er al een zonnige dag met aangename temperaturen tussen. Spring dan bijvoorbeeld samen op de duofiets!

Samen met een familielid of uw mantelzorger er even tussenuit? Dat kan gemakkelijk met de duofiets. Park Zuiderhout beschikt over twee duofietsen met elektrische trapondersteuning.

Fiets een mooi rondje door het bos of ga richting Waterdonken, aan de rand van Breda.

U reserveert de duofiets bij de gastvrouwen. Voor uitleg over het gebruik van de duofiets kunt u een afspraak maken met een van onze welzijnsmedewerkers. Het gebruik van de duofiets is gratis voor bewoners, familieleden en kennissen.

Week 12

Maandag 16 maart

10.00 - 11.00 uur Koffie-uurtje + braintrainer in het Atrium

10.00 - 10.45 uur
Kinderen van Partou in de Bieënkorf

11.00 - 12.00 uur
Koor in Kleur in De Bieënkorf

14.00 - 16.00 uur
Handwerkclub in het Atrium

14.00 - 16.00 uur
Schilderclub in De Bieënkorf

Dinsdag 17 maart

10.00 - 11.30 uur
Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur
Fun en fit o.l.v. Judith in De Bieënkorf

12.30 - 13.45 uur (inloop vanaf 12.15 uur)
Snackuurtje (broodje saté) in het Grand - café

13.30 - 16.30 uur
Biljartclub De Veteranen in het Atrium

Woensdag 18 maart

10.00 - 11.00 uur
Koffie-uurtje in het Atrium

14.30 - 15.30 uur
Muziekmiddag met Wim en André in het Atrium

Gemeenteraadsverkiezingen 18 maart

De gemeenteraadsverkiezingen vinden plaats op woensdag 18 maart 2026. In De Bieënkorf van Park Zuiderhout is een stem-lokaal ingericht. Iedereen uit de gemeente Breda kan hier zijn stem uitbrengen.

Donderdag 19 maart

10.00 - 11.00 uur
Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur
Bloemschikclub groep 1 in het café

10.00 - 11.00 uur
Parkinson boksen in De Bieënkorf

14.00 - 16.00 uur
Zonnebloemmiddag in De Bieënkorf

Vrijdag 20 maart

10.00 - 11.00 uur
Koffie-uurtje in het Atrium

10.00 - 11.00 & 11.00 - 12.00 uur
Time 2 move o.l.v. Corné in De Bieënkorf

14.30 - 16.00 uur
Spellenmiddag in het Atrium

Zaterdag 21 maart

10.00 - 11.00 uur
Koffie-uurtje én optreden van een accordeon ensemble in De Bieënkorf
16.00 uur (inloop vanaf 15.30 uur)
Vorbereiding op de zondag in de kapel

Zondag 22 maart

10.00 uur
Eucharistieviering in de kapel
10.30 - 11.30 uur
Koffie-uurtje in De Bieënkorf

Week 13

Maandag 23 maart

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje + braintrainer in het Atrium

10.00 - 10.45 uur

Bezoek kinderen Partou in De Bieënkorf

11.00 - 12.00 uur

Koor in kleur in De Bieënkorf

14.00 - 16.00 uur

Handwerkclub in het Atrium

14.00 - 16.00 uur

Inloopatelier in De Bieënkorf

Dinsdag 24 maart

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

Fun en Fit o.l.v. Judith in De Bieënkorf

12.30 - 13.45 uur (inloop vanaf 12.15 uur)

Snackmoment (friet + snack)
in het Grand Café

13.30 - 16.30 uur

Biljartclub De Veteranen in het Atrium

Woensdag 25 maart

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

10.00 - 11.00 en 11.00 - 12.00 uur

Top fit o.l.v. Jolanda in De Bieënkorf

14.30 - 15.30 uur

Muziekmiddag met Conchita
in De Bieënkorf

16.15 uur

Viering van Verzoening in de Kapel

19.00 - 22.00 uur

Biljartclub De Veteranen in het Atrium

Donderdag 26 maart

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

11.00 - 12.00 uur

Bloemschikclub groep 2 in het café

10.00 - 11.00 uur

Parkinson boksen in De Bieënkorf

13.30 - 14.30 uur

Sportclub huurders in De Bieënkorf

14.00 - 16.00 uur

Koersbal in het Atrium

15.30 uur

Oecumenische dienst in de Kapel

Vrijdag 27 maart

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

10.00 - 11.00 & 11.00 - 12.00 uur

Time 2 move o.l.v. Corné
in De Bieënkorf

14.30 - 16.00 uur

Spellenmiddag in het Atrium

Zaterdag 28 maart

10.00 - 11.00 uur

Koffie-uurtje in het Atrium

14.30 - 15.30 uur

Lenteconcert Koor in Kleur in De Bieënkorf

16.00 uur (inloop vanaf 15.30 uur)

Vorbereiding op de zondag in de kapel

Zondag 29 maart

10.00 uur

Palmzondag met palmwijding in de kapel

10.30 - 11.30 uur

Koffie-uurtje in De Bieënkorf

Levenskunst.

Op maandag 30 maart staat er weer een Levenskunstavond in De Bieënkorf op de agenda.

Deze avond is Martin Hoondert onze gast-spreker. Hij is specialist op het gebied van muziek, religie en rituelen. Hij gaat vooral in op de betekenis van muziek.

Als muziek ons kan brengen tot diepe, betekenisvolle en zelfs religieuze ervaringen, mogen we misschien zeggen dat muziek zelf een vorm van religie is. En als dat zo is, zijn concertzalen en poppodia dan de nieuwe tempels of kerken? Uiteraard klinkt er op deze avond ook muziek, van klassiek tot pop.

Martin Hoondert is verbonden aan Tilburg University. Hij bestudeert rituelen: herdenkingen, crematies, civil rituals, rituelen bij leven en dood. Speciale aandacht gaat uit naar het gebruik van muziek bij rituelen.

Maandag 30 maart

19.30 uur (inloop vanaf 19.15 uur)
€5,- per persoon, incl. koffie of thee
De Bieënkorf



Klankenreis - ontspanning door geluid

Binnenkort komt Diane weer twee klankreizen verzorgen waarbij ontspanning en rust centraal staan.

Tijdens een klankreis bespeelt Diane verschillende klankschalen en andere bijzondere instrumenten en materialen. De zachte, trillende klanken vullen de ruimte en nemen je als het ware mee op reis. De geluiden kunnen helpen om spanning los te laten, tot rust te komen en even helemaal in het moment te zijn.

Het enige wat je hoeft te doen is comfortabel plaatsnemen en luisteren. De klanken doen hun werk. Gun jezelf dit moment van rust en laat je meevoeren door de warme, harmonieuze tonen.

Iedereen is van harte welkom om deze bijzondere ervaring mee te beleven.

Donderdag 2 april

sessie 1: 14.00 – 14.45 uur

sessie 2: 14.45 – 15.30 uur

de Kapel

Kosten: €5 per persoon

U bent welkom in de kapel

De kapel van Park Zuiderhout is een ruimte voor gebed, vieringen, bezinning en stilte. Elke dag (m.u.v. zaterdag) is er om 16.15 uur een eucharistieviering. Op zaterdagmiddag om 16.00 uur bent u welkom voor de Prelude. U kunt alle vieringen ook thuis volgen op de kapelzender van Park TV (kanaal 992).

Sfeerbeelden

Lenteweer

Afgelopen weken hebben we al volop mogen genieten van het vroege lenteweer.

Er zijn al heel wat zonnestralen meegepikt, er is voorwerk gedaan voor de pluktuin en de tuin wordt klaargemaakt voor het nieuwe seizoen.





Vaste (openings)tijden

Toko - tel. 4128

Iedere dag: 10.30 - 12.00 uur

Grand Café 't Bruine Paard - tel. 4124

Iedere dag: 14.30 - 17.30 uur

Donderdagavond na themadiner: 19.00 - 21.00 uur

Gastvrouwen/-heren - tel. 4333

Maandag t/m vrijdag: 8.30 - 17.00 uur

Gastvrouwen/-heren - tel. 4000

Maandag t/m vrijdag: 8.30 - 17.00 uur

Kapsalon - tel. 4178

Dinsdag en donderdag: 8.30 - 18.00 uur

Op afspraak

Dagelijks koffiedrinken

Maandag t/m zaterdag: 10.00 - 11.00 uur in het Atrium

Zondag: 10.30 - 11.30 uur in De Bieënkorf

Opticien

Iedere 2de donderdag van de maand is er een opticien van Rob Boon aanwezig. U kunt een afspraak maken via de gastvrouwen.