

Zondag 14 juni

14.00 uur: Workshop bloemschikken. Kosten zijn 11 euro per persoon. Vanwege de inkoop van materialen dient deze workshop vooraf betaald te worden. Het enige dat u mee hoeft te nemen is een eigen vaas of schaal waarin uw bloemstuk vorm gaat krijgen. U neemt een prachtig bloemstuk mee naar huis.

Zondag 28 juni

14.00 uur: Muziekquiz. Dat belooft weer een gezellig samenzijn. Aan de hand van muziekfragmenten brengen we een spelcomponent in deze middag. Bij een spel behoort ook een winnaar. Daarvoor hebben we een klein prijsje. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Zondag 12 juli

14.00 uur: Filosofie is een moeilijk woord dat intellectualiteit oproept. Het klinkt als iets verhevens. Daar gaan wij niet voor. Maar filosofie betekent ook dat je dieper nadenkt over items. Dat kan iedereen op zijn eigen manier. We hebben een tonnetje met items, zoals bijvoorbeeld 'wat betekent het voor jou dat je ouder wordt en hoe denk je daar verder over na'. Zo'n item bediscussiëren in een groep levert interessante gesprekken op. Het heeft alle aspecten in zich, emotie, realisme, misschien ook wel fatalisme, maar vooral respect voor elkaar en gezelligheid. Wij nodigen u uit om hieraan deel te nemen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Zondag 26 juli

14.00 uur: Opfrissen verkeertheorie. We nemen allen deel aan het verkeer. Eenieder die een rijbewijs heeft, heeft destijds ook een theorie-examen afgelegd. Maar weten we na zoveel jaren nog hoe die verkeersregels in elkaar zitten? We nodigen iemand uit die onze kennis op dat gebied kan opfrissen. Er zijn geen kosten aan verbonden.



Meer informatie

Steunpunt De Epigoon

Durendael 1
5235 GP 's-Hertogenbosch
Beheerder Jos van Kampen
073-64 23 972



**Steunpunt
De Epigoon**

Activiteitenoverzicht op zondag

De Engelsen zeggen: 'an apple a day, keeps the doctor away'.

Wij zeggen: 'regelmatig naar de Epigoon, verlaagt het medisch uitgavenpatroon'.





Overzicht activiteiten iedere zondag vanaf 12.30 uur tot 16.00 uur

Iedere zondagmiddag zijn er vaste activiteiten waaraan u kunt meedoen:

- Wandelen rondom de Noorderplas
- Repaircafé: heeft u iets dat het niet doet, neem het mee en onze vrijwilligers proberen het te repareren
- Inloop voor een gezellig praatje met een kopje koffie of thee.

Daarnaast hebben we ook een aantal verschillende activiteiten.

Zondag 26 januari

14.00 uur: Gretha Goettsch geeft de gratis schrijfworkshop 'het jaar rond' voor belangstellenden. Iemand met zin in taal kan hier zijn vaardigheden (verder) ontwikkelen. Greta omschrijft haar workshop als volgt: 'schrijven is een mooie manier om herinneringen te bewaren. We lezen en schrijven korte gedichten over de seizoenen. Je leert hoe je van jouw favoriete herinnering een gedicht kan maken. Ontdek hoe je met weinig woorden veel kunt zeggen. In de voorleesronde genieten we van alle indrukken en ervaringen. Samen gaan we het jaar rond' Je bent van harte welkom. Graag zelf papier en pen meenemen.

Zondag 9 februari

14.00 uur: Bosschenaar Hans van den Heuvel heeft met zijn hobby veel Ansichtkaarten over oud Den Bosch verzameld. In een visuele presentatie neemt hij u mee naar oude tijden, waarover hij meeslepend kan vertellen. Het belooft een leerzame en gezellige middag te worden, waarbij u van harte uitgenodigd bent. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Zondag 8 maart

14.00 uur: Steven van Groeningen is een vrijwilliger bij de Kring Vrienden van Den Bosch. Hij vertelt gepassioneerd over de geschiedenis van Den Bosch. Hij neemt u mee naar vroegere tijden waarbij hij u terugvoert naar het beleg en de inname van Den Bosch door Frederik Hendrik.

Zondag 22 maart

14.00 uur: Bert Migchielsen vaart al jarenlang toeristen rond op de Binnendieze. Vanuit de boot is er een film gemaakt die u meeneemt over de routes op de Binnendieze. U zit dus niet in de boot maar lekker op een stoel, warm en droog en u kunt genieten van diezelfde vaartocht. Bert vertelt daarbij hetzelfde verhaal dat hij ook aan de toeristen vertelt. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Zondag 5 april

14.00 uur: Workshop bloemschikken met thema Pasen. Kosten zijn 11 euro per persoon. Vanwege de inkoop van materialen dient deze workshop vooraf betaald te worden. Het enige dat u mee moet nemen is uw eigen vaas of schaal waarin uw bloemstuk vorm gaat krijgen. U neemt een prachtig bloemstuk mee naar huis.

Zondag 19 april

14.00 uur: Quiz. We gaan wederom iets leuks doen: een multiple choice quiz. We spelen als tafels tegen elkaar en elke tafel heeft vier personen. Voor de winnende tafels is er per persoon een klein prijsje beschikbaar. Er zijn geen kosten aan verbonden.

3 mei

14.00 uur: Laurens Brok is een graag geziene gast in de Epigoon die over de nodige tekensvaardigheid beschikt. Voor kinderen op de basisschool heeft hij meerdere keren



tekenles gegeven. Hij is bereid dat ook te doen voor eenieder die hier voor openstaat. Wij nodigen u dan ook uit om te proberen vaardigheden hierin te ontwikkelen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Zondag 17 mei

14.00 uur: Bewegen. Als u ouder wordt gaat u langzaam inboeten op uw bewegelijkheid. Dat proces is niet te stoppen, maar u kunt het wel vertragen door meer te bewegen. Dat is een open deur, dus is het voor u niets nieuws, maar toch... Komt u er wel aan toe? Medewerkers van het bureau Sport gaan op deze middag met u aan de slag om u te leren hoe u op de voor u aangepaste vorm dat kunt doen. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Zondag 31 mei

14.00 uur: Muziek uit de buurt. Speelt u een muziekinstrument en wil u dit graag laten horen, dan nodigen wij u uit om hier uw kunsten te vertonen. Uw optreden hoeft niet lang te zijn. Wilt u zelf één liedje zingen of als koortje iets presenteren, ook goed. Het gaat er om dat er een gezellige sfeer ontstaat. Bel even op als u geïnteresseerd bent (073- 64 23 972 Jos van Kampen).

