



13 JULI T/M 20 AUGUSTUS 2020

ZOMERPROGRAMMA

Schilderstraat 33 (Bank van Leening) 5211 NB Den Bosch
info@bijkatrien.com | www.bijkatrien.com
06 1523 0759 Ellen Blijlevens | 06 1520 8438 Susan van der Horst

Welkom bij het Zomerprogramma van Bij Katrien!!

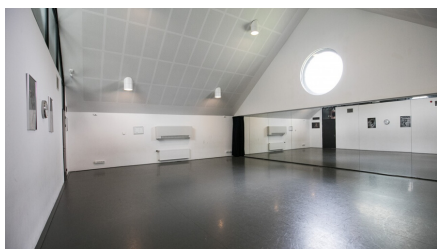
We hopen jullie blij te kunnen maken met sprankelende activiteiten deze zomer. Met hulp van vrijwilligers hebben wij een mooi programma gemaakt, hopelijk kunnen jullie ervan genieten! Het programma wordt de komende tijd nog aangevuld. Hou hiervoor onze website/sociale media in de gaten!

Wil je inschrijven voor een activiteit? Mail dan naar info@bijkatrien.com met de volgende gegevens:

- ***Wie ben je?***
- ***Welke activiteit(en) wil je deelnemen?***
- ***Welke datum/data horen bij deze activiteit(en)?***
- ***Telefoonnummer***
- ***Aantal deelnemers***
- ***E-mailadres***

Neem ons Covid-19 protocol door voor een verantwoorde samenkomst.

**Geniet deze zomer Bij Katrien.
Met warme groet,
Coördinatoren Dromen en Doen
Susan en Ellen**





13 JULI T/M 20 AUGUSTUS 2020

OVERZICHT

Schilderstraat 33 (Bank van Leening) 5211 NB Den Bosch
info@bijkatrien.com | www.bijkatrien.com

13 T/M 17 JULI 2020

WEEK 1 ZOMERPROGRAMMA

- Wandelen met bewoners zorgcentrum
- Creatief Schrijven
- Move 1 dag
- Tai Chi Tao
- Klankschalen concert
- Peuterknutselclub
- Salsa
- Wandelen met iedereen
- Vriendencafé
- Hartverwarmende post kaarten maken/schrijven
- Bewind en mentorschap; Regie houden

20 T/M 24 JULI 2020

WEEK 2 ZOMERPROGRAMMA

- Wandelen met bewoners zorgcentrum
- Creatief Schrijven
- Tai chi Tao
- Dansen
- Peuterknutselclub
- Haakles
- Dichter op de koffie
- Zumba
- Wandelen met iedereen
- Vriendencafé
- Hartverwarmende Post kaarten maken/schrijven
- Lezing Boek 'Een te grote jas' Koosje de Leeuw
- Dru - Yoga
- Plantenhangers haken
- Bollywood Dance

27 T/M 31 JULI 2020

WEEK 3 ZOMERPROGRAMMA

- Wandelen met bewoners zorgcentrum
- Bewind en mentorschap; Regie houden
- Klankschalenconcert
- Peuterknutselclub
- Linedance
- Wandelen met iedereen
- Vriendencafé
- Hartverwarmende Post kaarten maken/schrijven

3 T/M 7 AUGUSTUS 2020

WEEK 4 ZOMERPROGRAMMA

- Wandelen met bewoners zorgcentrum
- Boekbinden
- Theater Improvisatieworkshop
- Meditatie
- Haakles
- Vriendencafé
- Wandelen met iedereen
- Hartverwarmende post kaarten maken/schrijven
- Intuïtieve dans
- Plantenhangers haken

10 T/M 14 AUGUSTUS 2020

WEEK 5 ZOMERPROGRAMMA

- Wandelen met bewoners zorgcentrum
- Creatief Schrijven
- Klankschalenconcert
- Bewind en Mentorschap; Regie houden
- Meditatie
- Vriendencafé
- Wandelen met iedereen
- Hartverwarmende Post kaaren maken/schrijven

17 T/M 21 AUGUSTUS 2020

WEEK 6 ZOMERPROGRAMMA

- Wandelen met bewoners zorgcentrum
- Creatief Schrijven
- Meditatie
- Vriendencafé
- Wandelen met iedereen
- Hartverwarmende Post kaaren maken/schrijven



13 T/M 17 JULI 2020

WEEK 1 ZOMERPROGRAMMA

Schilderstraat 33 (Bank van Leening) 5211 NB Den Bosch
info@bijkatrien.com | www.bijkatrien.com

MAANDAG
13 juli
DINSDAG
14 juli
GRATIS

Wandelen met bewoners van zorgcentrum Antoniegaarde | met meemakers Bij Katrien

Onze vrijwilligers en ouderen van Antoniegaarde wandelen door Den Bosch en daarna een kopje koffie bij Katrien.

9.30-11.30 | VOOR IEDEREEN



MAANDAG
13 juli

GRATIS

Creatief Schrijven | met Marc

Is schrijven van verhalen, blogs of columns jouw hobby, misschien wel je passie? En zit je soms te piekeren, muggenziften of haarkloven over een zinnetje? 't Zou zomaar kunnen zijn dat je verstand je in de weg zit. De mooiste teksten verschijnen vanuit je creativiteit, intuïtie en gevoel. De beste manier om daarmee contact te krijgen is je hoofd "uit te zetten". Hoe? Kom meedoen met de workshop Creatief Schrijven!

9.30 - 11.30 | VOOR IEDEREEN



DINSDAG
14 juli
DONDERDAG
16 juli
GRATIS

Tai Chi Tao | met Lies

Een ontspannen workshop met Chinese gezondheidsoefeningen. Rustige, niet moeilijke bewegingen op sfeervolle muziek die bijdraagt aan diepe ontspanning. Voor iedereen geschikt.

10.00-11.00 | VOOR IEDEREEN



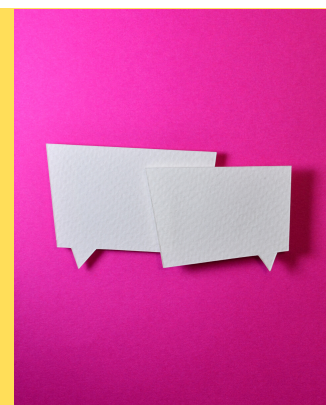
WOENSDAG
15 juli

GRATIS

Move 1 Dag | met Hilda en internationale vrijwilligers

MOVE in 1DAG ga je onder begeleiding van Europese vrijwilligers (werkzaam op basisscholen) aan de slag met het thema "iets doen voor een ander". Het programma bestaat uit twee delen: in de ochtend ontdek je je talenten en ga je met elkaar in gesprek om een idee te verzinnen om ook echt in actie te komen. In de middag voer je het miniproject uit: complimentjes uitdelen aan buurtbewoners. Een afval-opruim middag. Je bedenkt zelf wat je bij wilt dragen onder begeleiding van de Europese vrijwilligers. Aan het einde van de middag ontvang je een diploma om het project af te sluiten.

10.30-16.00 | VOOR KINDEREN 10 TOT 12 JAAR



WOENSDAG
15 juli

GRATIS

Klankschalenconcert | met Ingrid

Neem je matje en dekentje mee en ervaar tijdens een klankschaalconcert wat geluid en trillingen van klankschalen een gong bij u doen. Wat is er allemaal mogelijk met klankschalen? Veel, want zoals Einstein zei: "alles is trilling". Leer zelf klankschalen te gebruiken op of naast uw lichaam voor ontspanning en of genezing.

9.00-11.00 | VOOR IEDEREEN



WOENSDAG
15 juli

GRATIS

Peuterknutselclub | Met Cherry

Kom knutselen met je peuter en eet gezellig samen wat fruit. Ontmoet zo ook andere ouders in de stad. Verzorgd door onze meemaker Cherry.

10.00-11.30 | PEUTER EN VOLWASSENEN



WOENSDAG

15 juli

**3,00 EURO
CONTANT**

Salsa - met Nicole

In deze workshop leer je op een ontspannen en gezellige manier de basispassen van de salsa en leuke variaties en figuren. De muziek is zo ritmisch, vrolijk en aanstekelijk dat je er gelijk goede zin van krijgt en bijna vanzelf gaat bewegen. Speciaal voor 50-plussers. Het is geschikt voor dames en heren en je kunt zonder partner deelnemen.

10.45-12.00 | VOOR 50 PLUSERS



DONDERDAG

16 juli

GRATIS

Wandelen | met Linda (Buurtsport) Bij Katrien

We starten een nieuwe wandelgroep. Lekker een uurtje gezellig met andere mensen door De Binnenstad en daarbuiten. Daarna is er mogelijkheid om af te sluiten met een kopje koffie Bij Katrien.

**9.00-10.00 (TOT 10.30 MET KOFFIE/THEE
| VOOR IEDEREEN**



DONDERDAG

16 juli

GRATIS

Vriendencafé | met Farent & Humanitas Bij Katrien

Op zoek naar nieuwe contacten? Kom gezellig kletsen en koffie drinken Bij Katrien. Samen zijn we creatief bezig en doen spelletjes.

14.00-16.00 | VOOR IEDEREEN



DONDERDAG

16 juli

GRATIS

**Hartverwarmende Post | Met de Crew Against Corona
| Bij Katrien**

Schrijf of maak een kaartje voor iemand die wel een hart onder de riem kan gebruiken. Gezellig onder het genot van een kopje koffie

**10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN DIE IETS VOOR EEN
ANDER WIL DOEN**



VRIJDAG

17 juli

GRATIS

Bewind en mentorschap; Regie houden | met Frank

Een groeiend aantal mensen heeft soms moeite om tijdens het leven regie te houden over de persoonlijke en financiële belangen. Je krijgt zicht op instrumenten als mentorschap, bewind en curatele, als hulpmiddel om regie te houden op de financiële en persoonlijke belangen van mensen. Volmacht en levenstestament worden ook toegelicht. Welke stappen zijn er te zetten, welke vragen verdienen een tijdig antwoord? Deze lezing is vooral interessant voor iedereen die het thema herkent bij familie en naasten en vooral voor alle vrijwilligers (bv op de wijkpleinen) die inwoners met raad en daad terzijde staan, ingeval van beperkingen, schulden of andere tegenslagen. De lezing wordt gegeven door mr. Frank de Wijs. Frank is een geboren en getogen Bosschenaar, 35 jaar jurist, was werkzaam op het terrein van werk en inkomen voor een aantal werkgeversorganisaties en is momenteel, vrijwilliger bij de Wijkpleinen, bewindvoerder en ook mentor, o.a. via Mentorschap Nederland

10.00-11.30 | VOOR WIE ANDEREN WIL HELPEN



13 T/M 17 JULI 2020

WEEK 1 ZOMERPROGRAMMA



20 T/M 24 JULI 2020

WEEK 2 ZOMERPROGRAMMA

Schilderstraat 33 (Bank van Leening) 5211 NB Den Bosch
info@bijkatrien.com | www.bijkatrien.com

MAANDAG
20 juli

GRATIS

Bollywood Dance Workshop | Met Hilda en internationale vrijwilligers

Wil je je thumka schudden alsof je op een Indiase bruiloft bent? Doe dan mee met deze energieke workshop. We gaan zeker plezier maken! PS: zorg ervoor dat je comfortabele kleding draagt!

10.00 - 11.00 | VOOR KINDEREN

MAANDAG
20 juli

GRATIS

Creatief Schrijven | met Marc

Is schrijven van verhalen, blogs of columns jouw hobby, misschien wel je passie? En zit je soms te piekeren, muggenziften of haarkloven over een zinnetje? 't Zou zomaar kunnen zijn dat je verstand je in de weg zit. De mooiste teksten verschijnen vanuit je creativiteit, intuïtie en gevoel. De beste manier om daarmee contact te krijgen is je hoofd "uit te zetten". Hoe? Kom meedoen met de workshop Creatief Schrijven!

9.30 - 11.30 | VOOR IEDEREEN



DINSDAG
21 juli
DONDERDAG
23 juli

GRATIS

Tai Chi Tao | met Lies

Een ontspannen workshop met Chinese gezondheidsoefeningen. Rustige, niet moeilijke bewegingen op sfeervolle muziek die bijdraagt aan diepe ontspanning. Voor iedereen geschikt.

10.00-11.00 | VOOR IEDEREEN



DINSDAG
21 juli

VRIJWILLIGE
DONATIE

Dansen | met Anne Horster

Heb je zin om uit je hoofd in je lijf te komen en uitdrukking te geven aan jouw eigenheid in dans? Kom dan meedoen. Je gaat dansen op blote voeten. Achteraf is er ruimte om gezamenlijk wat te drinken. Trek makkelijk zittende kleding aan en dans mee.

10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN



WOENSDAG
22 juli

GRATIS

Peuterknutselclub | Met Cherry

Kom knutselen met je peuter en eet gezellig samen wat fruit. Ontmoet zo ook andere ouders in de stad. Verzorgd door onze meemaker Cherry.

10.00-11.30 | PEUTER EN VOLWASSENE



WOENSDAG
22 juli

GRATIS

Dichter op de koffie | Met Gretha

Dichten houdt uw geest lenig en maakt uw zintuigen wakker. Het is een mooie manier om een herinnering, een gevoel of een gedachte te bewaren. We lezen ultrakorte en rake gedichten, waardoor u meteen een voorbeeld en een idee krijgt om zelf te schrijven. Elke schrijfronde sluiten we af met een voorleesronde om te genieten van kakelverse gedichten. Samen vullen we de ochtend met taalplezier. U bent van harte welkom.

10.00-12.00 | VOOR IEDEREEN DIE WIL
LEREN DICHTEN



WOENSDAG

22 juli

GRATIS

Haakles Bij Katrien | Met Esther

Esther is onze vaste meemaker en maakt de mooiste creaties tijdens reguliere programma. Deze zomer leer je tijdens deze workshop plantenhangers haken. Ze worden gehaakt voor de winkel Bij Katrien. Je leert hoe je dit doet. Kan je nog niet haken? Dan kan Esther je helpen om andere producten te haken. Lekker met een kopje koffie/thee.

10.00-12.00 | BEGINNENER EN GEVORDERD



WOENSDAG

22 juli

3,00 EURO
CONTANT

Zumba - met Nicole

Zumba is een combinatie van dans en fitness. Lekker bewegen op ritmische klanken van Zuid Amerikaanse muziek. Speciaal voor 50-plussers. De dansen zijn gemakkelijk te volgen, waardoor iedereen mee kan doen.

10.45-12.00 | VOOR 50 PLUSERS



DONDERDAG

23 juli

GRATIS

Wandelen | met Linda (Buurtsport) Bij Katrien

We starten een nieuwe wandelgroep. Lekker een uurtje gezellig met andere mensen door De Binnenstad en daarbuiten. Daarna is er de mogelijkheid om af te sluiten met een kopje koffie Bij Katrien.

9.00-10.00 (TOT 10.30 MET KOFFIE/THEE
| VOOR IEDEREEN



DONDERDAG

23 juli

GRATIS

Vriendencafé | met Farent & Humanitas Bij Katrien

Op zoek naar nieuwe contacten? Kom gezellig kletsen en koffie drinken Bij Katrien. Samen zijn we creatief bezig en doen spelletjes.

14.00-16.00 | VOOR IEDEREEN



DONDERDAG

23 juli

GRATIS

Hartverwarmende Post| Met de Crew Against Corona | Bij Katrien

Schrijf of maak een kaartje voor iemand die wel een hart onder de riem kan gebruiken. Gezellig onder het genot van een kopje koffie

10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN DIE IETS VOOR EEN
ANDER WIL DOEN



DONDERDAG

23 juli

GRATIS

Lezing Boek 'Een te grote jas' | Koosje de Leeuw

Koosje geeft een presentatie van haar zojuist uitgebracht boek: Een te grote jas. Reis met haar mee door het land van Maas en Waal. Beleef de hokjesgeest van de jaren vijftig en de opkomende roerige jaren zestig. Zie hoe ze omgaat met haar veranderende rol in het gezin nadat haar vader overlijdt als ze dertien jaar is.

10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN



DONDERDAG

23 juli

3,00 EURO
CONTANT

Dru-Yoga | met Karin

Een fijne rustige yogales gebaseerd op Dru yoga en Hatha yoga en met een vleugje mindfulness. Mijn lessen worden gekenmerkt door zachtheid, vloeiende bewegingen en afwisseling. Deelnemers worden uitgenodigd om te ervaren wat een oefening voor ze doet en om de verbinding met zichzelf te voelen. 'stilte in beweging'. Er is ruimte voor humor in de les en veel aandacht voor ontspanning.

OM 9.00 EN OM 11.00 | VOOR IEDEREEN



20 T/M 24 JULI 2020

WEEK 2 ZOMERPROGRAMMA



27 T/M 31 JULI 2020

WEEK 3 ZOMERPROGRAMMA

Schilderstraat 33 (Bank van Leening) 5211 NB Den Bosch
info@bijkatrien.com | www.bijkatrien.com

MAANDAG
27 juli
DINSDAG
28 juli
GRATIS

Wandelen met bewoners van zorgcentrum Antoniegaarde | met meemakers Bij Katrien

Onze vrijwilligers en ouderen van
Antoniegaarde wandelen door Den Bosch en
doen een kopje koffie bij Katrien.

9.30-11.30 | VOOR IEDEREEN



MAANDAG
27 juli

Bewind en mentorschap; Regie houden | met Frank

Een groeiend aantal mensen heeft soms moeite om tijdens het leven regie te houden over de persoonlijke en financiële belangen. Je krijgt zicht op instrumenten als mentorschap, bewind en curatele, als hulpmiddel om regie te houden op de financiële en persoonlijke belangen van mensen. Volmacht en levenstestament worden ook toegelicht. Welke stappen zijn er te zetten, welke vragen verdienen een tijdig antwoord? Deze lezing is vooral interessant voor iedereen die het thema herkent bij familie en naasten en vooral voor alle vrijwilligers (bv op de wijkpleinen) die inwoners met raad en daad terzijde staan, ingeval van beperkingen, schulden of andere tegenslagen. De lezing wordt gegeven door mr. Frank de Wijs. Frank is een geboren en getogen Bosschenaar, 35 jaar jurist, was werkzaam op het terrein van werk en inkomen voor een aantal werkgeversorganisaties en is momenteel vrijwilliger bij de Wijkpleinen, bewindvoerder en ook mentor, o.a. via Mentorschap Nederland

10.00-11.30 | VOOR WIE ANDEREN WIL HELPEN

GRATIS



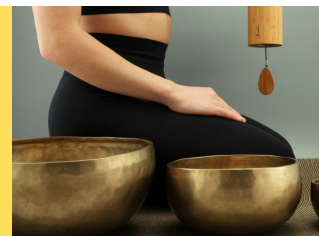
WOENSDAG
29 juli

Klankschalenconcert | met Ingrid

Neem je matje en dekentje mee en ervaar tijdens een klankschaalconcert wat geluid en trillingen van klankschalen en gong bij u doen. Wat is er allemaal mogelijk met klankschalen? Veel, want zoals Einstein zei: "alles is trilling". Leer zelf klankschalen te gebruiken op of naast uw lichaam voor ontspanning en of genezing.

9.00-11.00 | VOOR IEDEREEN

GRATIS



WOENSDAG
29 juli

Peuterknutselclub | Met Cherry

Kom knutselen met je peuter en eet gezellig samen wat fruit. Ontmoet zo ook andere ouders in de stad. Verzorgd door onze meemaker Cherry.

10.00-11.30 | PEUTER EN VOLWASSENE

GRATIS



WOENSDAG
29 juli

Linedance - met Nicole

Linedance is een dansvorm die zijn oorsprong vindt in Amerika. Van eastcoastswing tot westcoastswing, van cha cha waltz, van funky tot twostep het swingt en gaat nooit vervelen. Je doet het individueel en dus niet per paar: zowel voor mannen als voor vrouwen! Allemaal op een rij en dansen maar. Voor alle leeftijden. Iedereen kan meedoen.

10.45 - 12.00 | VOOR IEDEREEN

3,00 EURO
CONTANT



DONDERDAG

30 juli

GRATIS

Wandelen | met Linda (Buurtsport) Bij Katrien

We starten een nieuwe wandelgroep. Lekker een uurtje gezellig met andere mensen door De Binnenstad en daarbuiten. Daarna de mogelijkheid om af te sluiten met een kopje koffie Bij Katrien.

**9.00-10.00 (TOT 10.30 MET KOFFIE/THEE
| VOOR IEDEREEN**



DONDERDAG

30 juli

GRATIS

Vriendencafé | met Farent & Humanitas Bij Katrien

Op zoek naar nieuwe contacten? Kom gezellig kletsen en koffie drinken Bij Katrien. Samen zijn we creatief bezig en doen spelletjes.

14.00-16.00 | VOOR IEDEREEN



DONDERDAG

30 juli

GRATIS

**Hartverwarmende Post | Met de Crew Against Corona
| Bij Katrien**

Schrijf of maak een kaartje voor iemand die wel een hart onder de riem kan gebruiken. Gezellig onder het genot van een kopje koffie

**10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN DIE IETS VOOR EEN
ANDER WIL DOEN**



27 T/M 31 JULI 2020

WEEK 3 ZOMERPROGRAMMA



3 T/M 7 AUGUSTUS 2020

WEEK 4 ZOMERPROGRAMMA

Schilderstraat 33 (Bank van Leening) 5211 NB Den Bosch
info@bijkatrien.com | www.bijkatrien.com

MAANDAG
3 augustus
DINSDAG
4 augustus
GRATIS

Wandelen met bewoners van zorgcentrum Antoniegaarde | met meemakers Bij Katrien

Onze vrijwilligers en ouderen van
Antoniegaarde wandelen door Den Bosch en
doen een kopje koffie bij Katrien.

9.30-11.30 | VOOR IEDEREEN



MAANDAG
3 augustus

GRATIS

Boekbinden | Met Anita

Je gaat een notitieboekje maken dat je helemaal met de hand gaat
inbinden. Leuk om in je tas of binnenzak te hebben of om cadeau te
geven. Moeilijk? Nee. Mooi? Zeker wel.

9.30-11.30 | VOOR IEDEREEN



DINSDAG
4 augustus

**VRIJWILLIGE
DONATIE**

Dansen | met Anne Horster

Heb je zin om uit je hoofd in je lijf te komen en uitdrukking te
geven aan jouw eigenheid in dans? Kom dan meedoen. Je gaat
dansen op blote voeten. Achteraf is er ruimte om gezamenlijk
wat te drinken. Trek makkelijk zittende kleding aan en dans
mee.

10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN



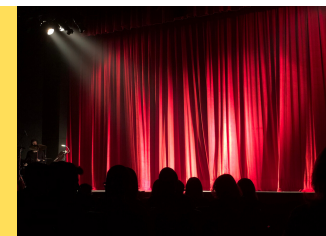
WOENSDAG
5 augustus

GRATIS

Theater improvisatieworkshop | met Sabien (Ekt073)

Kom naar de improvisatieworkshop en leer improviseren Bij
Katrien.

9.00-11.30 | VOOR IEDEREEN



WOENSDAG
5 augustus

GRATIS

Haakles Bij Katrien | Met Esther

Esther is onze vaste meemaker en maakt de mooiste creaties
tijdens reguliere programma. Deze zomer leer je tijdens deze
workshop plantenhangers haken. Ze worden gehaakt voor de
winkel Bij Katrien. Je leert hoe je dit doet. Kan je nog niet haken?
Dan kan Esther je helpen om andere producten te haken. Lekker
met een kopje koffie/thee.

10.00-12.00 | BEGINNENER EN GEVORDERD



WOENSDAG
5 augustus

GRATIS

Meditatie | Met Ima

Kom meer in balans door middel van
meditatie.

10.00-11.00 | VOOR JONGE OUDERS



DONDERDAG
6 augustus

GRATIS

Vriendencafé | met Farent & Humanitas Bij Katrien

Op zoek naar nieuwe contacten? Kom gezellig kletsen en koffie drinken Bij Katrien. Samen zijn we creatief bezig en doen spelletjes.

14.00-16.00 | VOOR IEDEREEN



DONDERDAG
6 augustus

GRATIS

Wandelen | met Linda (Buurtsport) Bij Katrien

We starten een nieuwe wandelgroep. Leuker een uurtje gezellig met andere mensen door De Binnenstad en daarbuiten. Daarna lde mogelijkheid om af te sluiten met een kopje koffie Bij Katrien.

**9.00-10.00 (TOT 10.30 MET KOFFIE/THEE
| VOOR IEDEREEN**



DONDERDAG
6 augustus

GRATIS

**Hartverwarmende Post | Met de Crew Against Corona
| Bij Katrien**

Schrijf of maak een kaartje voor iemand die wel een hart onder de riem kan gebruiken. Gezellig onder het genot van een kopje koffie

10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN



3 T/M 7 AUGUSTUS

WEEK 4 ZOMERPROGRAMMA



10 T/M 14 AUGUSTUS 2020

WEEK 5 ZOMERPROGRAMMA

Schilderstraat 33 (Bank van Leening) 5211 NB Den Bosch
info@bijkatrien.com | www.bijkatrien.com

MAANDAG
10 augustus
DINSDAG
11 augustus
GRATIS

Wandelen met bewoners van zorgcentrum Antoniegaarde | met meemakers Bij Katrien

Onze vrijwilligers en ouderen van
Antoniegaarde wandelen door Den Bosch en
doen een kopje koffie bij Katrien.

9.30-11.30 | VOOR IEDEREEN



MAANDAG
10 augustus

GRATIS

Creatief Schrijven | met Marc

Is schrijven van verhalen, blogs of columns jouw hobby,
misschien wel je passie? En zit je soms te piekeren, muggenziften
of haarkloven over een zinnetje? 't Zou zomaar kunnen zijn dat je
verstand je in de weg zit. De mooiste teksten verschijnen vanuit
je creativiteit, intuïtie en gevoel. De beste manier om daarmee
contact te krijgen is je hoofd "uit te zetten". Hoe? Kom meedoen
met de workshop Creatief Schrijven!

9.30-11.30 | VOOR IEDEREEN



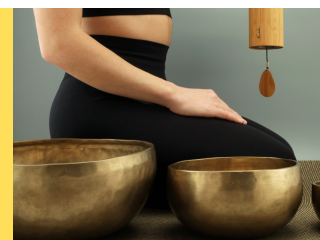
WOENSDAG
12 augustus

GRATIS

Klankschalenconcert | met Ingrid

Neem je matje en denktje mee en ervaar tijdens een
klankschaalconcert wat geluid en trillingen van klankschalen en
gong bij u doen. Wat is er allemaal mogelijk met klankschalen?
Veel, want zoals Einstein zei: "alles is trilling". Leer zelf
klankschalen te gebruiken op of naast uw lichaam voor
ontspanning en of genezing.

9.00-11.00 | VOOR IEDEREEN



WOENSDAG
12 augustus

GRATIS

Bewind en mentorschap; Regie houden | met Frank

Een groeiend aantal mensen heeft soms moeite om tijdens het leven
regie te houden over de persoonlijke en financiële belangen. Je
krijgt zicht op instrumenten als mentorschap, bewind en curatele,
als hulpmiddel om regie te houden op de financiële en persoonlijke
belangen van mensen. Volmacht en levenstestament worden ook
toegelicht. Welke stappen zijn er te zetten, welke vragen verdienen
een tijdig antwoord? Deze lezing is vooral interessant voor iedereen
die het thema herkent bij familie en naasten en vooral voor alle
vrijwilligers (bv op de wijkpleinen) die inwoners met raad en daad
terzijde staan, ingeval van beperkingen, schulden of andere
tegenslagen. De lezing wordt gegeven door mr. Frank de Wijs.
Frank is een geboren en getogen Bosschenaar, 35 jaar jurist, was
werkzaam op het terrein van werk en inkomen voor een aantal
werkgeversorganisaties en is momenteel vrijwilliger bij de
Wijkpleinen, bewindvoerder en ook mentor, o.a. via Mentorschap
Nederland

10.00-11.30 | VOOR WIE ANDEREN WIL HELPEN



WOENSDAG
12 augustus

GRATIS

Meditatie | Met Ima

Kom meer in balans door middel van
meditatie.

10.00-11.00 | VOOR JONGE OUDERS



DONDERDAG
13 augustus

GRATIS

Vriendencafé | met Farent & Humanitas Bij Katrien

Op zoek naar nieuwe contacten? Kom gezellig kletsen en koffie drinken Bij Katrien. Samen zijn we creatief bezig en doen spelletjes.

14.00-16.00 | VOOR IEDEREEN



DONDERDAG
13 augustus

GRATIS

Wandelen | met Linda (Buurtsport) Bij Katrien

We starten een nieuwe wandelgroep. Leekker een uurtje gezellig met andere mensen door De Binnenstad en daarbuiten. Daarna de mogelijkheid om af te sluiten met een kopje koffie Bij Katrien.

**9.00-10.00 (TOT 10.30 MET KOFFIE/THEE
| VOOR IEDEREEN**



DONDERDAG
13 augustus

GRATIS

Hartverwarmende Post | Met de Crew Against Corona | Bij Katrien

Schrijf of maak een kaartje voor iemand die wel een hart onder de riem kan gebruiken. Gezellig onder het genot van een kopje koffie

10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN



10 T/M 14 AUGUSTUS

WEEK 5 ZOMERPROGRAMMA



17 T/M 21 AUGUSTUS 2020

WEEK 6 ZOMERPROGRAMMA

Schilderstraat 33 (Bank van Leening) 5211 NB Den Bosch
info@bijkatrien.com | www.bijkatrien.com

MAANDAG

17 augustus

DINSDAG

18 augustus

GRATIS

Wandelen met bewoners van zorgcentrum Antoniegaarde | met meemakers Bij Katrien

Onze vrijwilligers en ouderen van
Antoniegaarde wandelen door Den Bosch en
doen een kopje koffie bij Katrien.

9.30-11.30 | VOOR IEDEREEN



MAANDAG

17 augustus

GRATIS

Creatief Schrijven | met Marc

Is schrijven van verhalen, blogs of columns jouw hobby,
misschien wel je passie? En zit je soms te piekeren, muggenziften
of haarkloven over een zinnetje? 't Zou zomaar kunnen zijn dat je
verstand je in de weg zit. De mooiste teksten verschijnen vanuit
je creativiteit, intuïtie en gevoel. De beste manier om daarmee
contact te krijgen is je hoofd "uit te zetten". Hoe? Kom meedoen
met de workshop Creatief Schrijven!

9.30-11.30 | VOOR IEDEREEN



WOENSDAG

19 augustus

GRATIS

Meditatie | Met Ima

Kom meer in balans door middel van
meditatie.

10.00-11.00 | VOOR JONGE OUDERS



DONDERDAG

20 augustus

GRATIS

Vriendencafé | met Farent & Humanitas Bij Katrien

Op zoek naar nieuwe contacten? Kom gezellig kletsen en
koffie drinken Bij Katrien. Samen zijn we creatief bezig en
doen spelletjes.

14.00-16.00 | VOOR IEDEREEN



DONDERDAG

20 augustus

GRATIS

Wandelen | met Linda (Buurtsport) Bij Katrien

We starten een nieuwe wandelgroep. Lekker een uurtje gezellig
met andere mensen door De Binnenstad en daarbuiten. Daarna
is er de mogelijkheid om af te sluiten met een kopje koffie Bij
Katrien.

**9.00-10.00 (TOT 10.30 MET KOFFIE/THEE
| VOOR IEDEREEN**

S-PORT
EEN INITIATIEF VAN GEMEENTE 'S-HERTOGENBOSCH

DONDERDAG

20 augustus

GRATIS

Hartverwarmende Post | Met de Crew Against Corona | Bij Katrien

Schrijf of maak een kaartje voor iemand die
wel een hart onder de riem kan gebruiken.
Gezellig onder het genot van een kopje koffie

10.00-11.30 | VOOR IEDEREEN

