

Activiteitenagenda

Oktober 2018



Nieuwe cursus yoga

In oktober start weer een nieuwe cursus yoga in ons Toon Hermans Huis. Deze cursus, die bestaat uit vijf lessen, wordt gegeven door yogadocente Jet van Vugt en is speciaal bedoeld voor (ex)kankerpatiënten, naasten en nabestaanden. De lessen worden gegeven op woensdagochtend en beginnen om 9.30 uur. Er worden ademhalingsoefeningen gedaan en eenvoudige yogaoefeningen om de spieren los te maken, te rekken en te verstevigen. Verder is er aandacht voor meditatie, bewustwording en ontspanning. Na afloop staat de koffie klaar. De lessen worden gegeven op: 3, 10, 24 en 31 oktober en 7 november. Voor deelname aan deze cursus van vijf lessen, wordt een bijdrage van 25 euro gevraagd. Wilt u meer informatie over deze cursus? Neemt u dan contact op met Jet van Vugt, telefoonnummer: 06-23928755 of via e-mail: jetvanvugt@outlook.com

Mindfulness

De mindfulness training die in september zou starten is uitgesteld tot later dit najaar. De training bestaat uit acht lessen en een stiltedag en wordt gegeven door Lex Bubbers.

“Mindfulness bij kanker’ geeft handreikingen, tips en oefeningen. Het kan mensen met kanker helpen om te gaan met angst, pijn en machteloosheid en wellicht nieuwe inzichten bieden. Uit onderzoek blijkt dat wie regelmatig mindfulness beoefent minder vatbaar is voor stress, angst, pijn, depressie en woede. En dat aandacht, innerlijke rust, emotioneel evenwicht en welbevinden toenemen.” Meer informatie vindt u op onze website. Heeft u interesse in deze training? Laat het ons dan weten via info@toonhermanshuisede.nl

Klimopgroep: Spel Stap voor Stap

Ook vinden er dit najaar weer bijeenkomsten plaats van de Klimopgroep. Elke bijeenkomst, die bedoeld is voor (ex)kankerpatiënten en hun naasten, heeft een eigen thema. De bijeenkomsten van de Klimopgroep worden geleid door gastvrouwen Ageeth, Lydia, Lia en Cocky. We beginnen op dinsdag 2 oktober met het spelen van het spel Stap voor Stap, dat door onze collega Liesbeth is bedacht en ontwikkeld. Ageeth: “Dit spel is een manier om op een speelse wijze met elkaar in gesprek te gaan. Dit wordt ervaren als steunend en helpend in het proces van het hebben (gehad) van kanker.”

Meedoen is kosteloos, aanmelden is gewenst. Deze bijeenkomst is van 10.00 uur tot 12.00 uur.

Tuinieren in onze Toon Tuin

Houdt u er ook zo van om lekker buiten actief bezig te zijn? Elke woensdagmiddag werken wij samen met onze gasten in onze moestuin op Tuinenpark De Koekelt.

Meedoen kost niets. Wedden dat u er zo van geniet dat u volgende week weer wilt komen?



Bakkie Troost



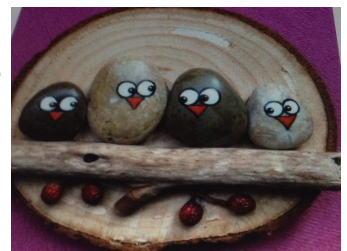
Elke eerste zondag van de maand schenken wij een Bakkie Troost. Onze gastvrouwen en -heren zijn er voor u en er is gelegenheid voor lotgenotencontact. Deze maand is Bakkie Troost op zondag 7 oktober van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Creatieve workshops bij Toon Tovernaars Kinderinloop



Kijk nou toch eens wat een leuke knutselwerken! En dat zijn er slechts twee van de vijf die je in de maand oktober bij ons kan maken. 3 oktober starten we met een workshop techniek, 10 oktober gaan we knutselen met stenen, een week later

tekenen en kleuren, 24 oktober een boek oud maken en de laatste woensdag van de maand is er een workshop papier-maché. Leuk als je komt, we beginnen om 14.00 uur, maar later binnenlopen is geen probleem hoor! Meedoen is gratis!



Samen sieraden maken van Afrikaanse kralen



We gaan weer sieraden maken van Afrikaanse kralen! Maandag 29 oktober van 13.30 uur tot 16.00 uur is Gera weer aanwezig met dozen vol kralen om samen met jullie aan de slag te gaan. U rekent alleen de gekozen materialen af. Doet u weer mee?

Zingen en schilderen

Eens in de twee weken zingt ons koor Zingen voor je Leven met elkaar. Deze maand is dat op 2, 16 en 30 oktober. Dirigente Frohmut Knie haalt met haar ontspannen aanpak bij iedereen het beste naar boven.

We zingen van 10.00 uur tot 12.00 uur. Wie graag wil leren schilderen is van harte welkom om aan te sluiten bij de dinsdag- en donderdagmiddaggroep van Lijn en Kleur.

Aanmelden?

Aanmelden voor één of meerdere activiteiten kan door te mailen naar info@toonhermanshuisede.nl of te bellen met telefoonnummer: 06 - 22 161 969. U bent van harte welkom!

Activiteitenagenda oktober 2018

- 2 oktober 2018 Klimopgroep
- 2 oktober 2018 Zingen voor je Leven
- 2 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 3 oktober 2018 Yoga
- 3 oktober 2018 Toon Tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 3 oktober 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Techniek
- 4 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 7 oktober 2018 Bakkie Troost
- 9 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 10 oktober 2018 Yoga
- 10 oktober 2018 Toon Tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 10 oktober 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Workshop knutselen met stenen
- 11 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 16 oktober 2018 Zingen voor je Leven
- 16 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 17 oktober 2018 Toon Tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 17 oktober 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Tekenen en kleuren
- 18 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 23 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 24 oktober 2018 Yoga
- 24 oktober 2018 Toon Tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 24 oktober 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Boek oud maken
- 25 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 29 oktober 2018 Creatieve workshop sieraden maken
- 30 oktober 2018 Lijn en Kleur
- 31 oktober Yoga
- 31 oktober 2018 Toon Tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 31 oktober 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Workshop papier-maché

Kijk ook eens op onze website www.toonhermanshuisede.nl



Toon Hermans Huis Ede
Hoflaan 2
6715 AJ Ede
06-22 161 969
info@toonhermanshuisede.nl