

Activiteitenagenda

September 2018



Mindfulness training

In ons Toon Hermans Huis start in september weer een mindfulness training voor mensen die worden geraakt door kanker.

De training wordt gegeven door Lex Bubbers: "Met de diagnose kanker treed je een nieuwe wereld binnen, met andere gebruiken, regels en een eigen taal. Vaak wordt er gesproken over 'vechten' en 'overwinnen', alsof je door moet te tonen de slag kunt winnen. In de praktijk heb je echter niet veel controle. Hoe ga je daarmee om? '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."



Deze training bestaat uit acht bijeenkomsten van circa 2,5 uur. We starten in september, op de zaterdagochtenden van 10.00 uur tot 12.30 uur. Datums: 1, 8, 15 en 22 september, 6, 13 en 27 oktober en 3 november. 20 oktober is er een stilte dag van 10.00 uur tot 16.00 uur. Deze dag is ook toegankelijk voor de deelnemers die de training eind 2017/begin 2018 hebben gevolgd.

Er zijn ziektekostenverzekeringen die deze training vergoeden. Indien u deze training niet kunt declareren, betaalt u 50 euro.

Bakkie Troost op zondag



Elke eerste zondag van de maand zijn onze gastvrouwen en -heren tussen 14.00 uur en 16.00 uur aanwezig voor een Bakkie Troost.

Wij bieden u een luisterend oor en geven u de mogelijkheid tot lotgenotencontact met onze andere gasten. Ook wanneer u geraakt bent door kanker en op zoek bent naar afleiding of gewoon een gezellige invulling van de zondagmiddag, bent u van harte welkom. Bakkie Troost is deze maand op 2 september.

Tuinieren in onze Toon Tuin



De eerste aardbeien en tomaten zijn geplukt en de courgettes en kalebassen die geoogst worden, zijn enorm. Elke woensdag werken onze gasten met veel plezier in onze moestuin op Tuinenpark De Koekelt. Als het heel warm is in de ochtend en anders in de middag. En moet er 's avonds extra gesproeid worden, omdat het een warme dag was, dan is er altijd wel een vrijwilliger te vinden die even naar De Koekelt wil fietsen. Lijkt het u ook leuk om op een gezellige manier aan een gezonde leefstijl te werken?

Neemt u dan contact met ons op via info@toonhermanshusede.nl of 06-22 161 969. Wij vertellen u graag meer over onze Toon Tuin.

Toon Tvenaars Kinderinloop start weer!

De zomervakantie zit er weer bijna op. Hopelijk heb je er volop van kunnen genieten. Wij hebben er in ieder geval zin in om weer aan een nieuw seizoen bij Toon Tvenaars Kinderinloop te beginnen.

We hebben weer een aantal leuke workshops voor je bedacht. We beginnen woensdag 5 september met een workshop krantenkunst maken. Een week later op de twaalfde gaat Lia samen met jullie een spiegeltje met schelpjes versieren. Woensdag 19 september gaan we het kunstwerk verven waar Ida voor de vakantie al met jullie aan heeft gewerkt en de laatste woensdag van deze maand gaan jullie verder met het boek oud maken. Dat is op 26 september.

Ben je nog niet eerder geweest, dat maakt helemaal niet uit. Dan beginnen we gewoon opnieuw. We hopen je weer te ontmoeten! De inloop is vanaf 14.00 uur. We stoppen rond 15.30 uur.



Vrijwilligersbanenmarkt

Vrijwilligers hebben we nooit genoeg en daarom staan wij vrijdag 14 september van 16.00 uur tot 20.00 uur op de Vrijwilligersbanenmarkt in het gemeentehuis van Ede. Is vrijwilligerswerk in ons Toon Hermans Huis wellicht iets voor u? Bezoek de Vrijwilligersbanenmarkt en wij vertellen er graag over!

Zingen en schilderen

Eens in de twee weken zingt ons koor Zingen voor je Leven met elkaar. Deze maand is dat op 4 en 18 september. "Iedereen mag meezingen, want elke stem is mooi", vindt dirigent Frohmüt Knie. We zingen van 10.00 uur tot 12.00 uur in De Open Hof.

Elke dinsdag en donderdag wordt er getekend en gekleurd bij Lijn en Kleur. Op de dinsdagmiddag zijn er nog plekje's vrij, dus heeft u altijd al willen leren tekenen of schilderen? Schuif gezellig aan! We beginnen om 13.30 uur.

Aanmelden?

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

Activiteitenagenda september 2018

- 1 september 2018 Mindfulness
- 2 september 2018 Bakkie Troost
- 4 september 2018 Zingen voor je Leven
- 4 september 2018 Lijn en Kleur
- 5 september 2018 Toon Tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 5 september 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Krantenkunst maken
- 6 september 2018 Lijn en Kleur
- 8 september 2018 Mindfulness
- 11 september 2018 Lijn en Kleur
- 12 september 2018 Toon Tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 12 september 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Spiegeltje met schelpjes versieren
- 13 september 2018 Lijn en Kleur
- 14 september 2018 Vrijwilligers Banenmarkt
- 15 september 2018 Mindfulness
- 18 september 2018 Zingen voor je Leven
- 18 september 2018 Lijn en Kleur
- 19 september 2018 Toon Tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 19 september 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Kunstwerk verven
- 20 september 2018 Lijn en Kleur
- 21 september 2018 Kleuren voor volwassenen
- 22 september 2018 Mindfulness
- 25 september 2018 Lijn en Kleur
- 26 september 2018 Toon tuin
Tuinieren bij De Koekelt
- 26 september 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Boek oud maken
- 27 september 2018 Lijn en Kleur

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