



Centrum voor Leven met en na kanker

TOON

ACTIVITEITENAGENDA MEI 2025

ALGEMEEN

Op dinsdag-woensdag- en donderdagmiddag van 13.00 – 16.00 uur bent u in ons inloopcentrum welkom voor een kopje koffie/thee en een luisterend oor.

En elke eerste zondag van de maand is ons inloopcentrum van 14.00 – 16.00 uur open.

TWEE NIEUWE ACTIVITEITEN

1 - Collages maken



Het maken van een collage is een bijzonder creatief proces. Even gaat je verstand op nul en laat jij je gevoel spreken. Jouw intuïtie opent zich vanzelf. Je kunt een thema kiezen of gewoon beginnen. Laat je leiden door de vele plaatjes uit tijdschriften en andere mooie bronnen. Je zoekt, je voelt, je knipt, je verzamelt en als je zover bent, begin je met plakken. Een collage kan elk formaat hebben. Je kunt op een wit vel starten of op een gekleurd vel.

Als je behoefte hebt aan een thema, dan kun je denken aan:

Hoe voel ik me op dit moment;

Wat zijn mijn wensen voor de komende tijd;

Welke kwaliteiten en talenten heb ik en hoe zet ik die in;

Hoe ziet voor mij rust eruit en een leven in balans;

Waar zou ik graag nog (eens) op vakantie willen gaan;

Welke dieren spreken mij aan en wat betekenen zij voor mij.

Dat zijn zo enkele ideeën. In jou zit een rijke bron aan thema's, die vanzelf opborrelen terwijl je bezig bent en als je alle, tot jou sprekende, plaatjes hebt liggen.

Op woensdag 14 mei starten we met deze nieuwe workshop onder leiding van creatief therapeute Jolanda Grosjean.

Doe je mee? Ervaring is niet nodig. Wij zorgen voor alle benodigdheden.



Voetnoot redactie: wij vonden alle 3 collages zó mooi dat we geen keuze konden maken.

De lezers zullen het ons vergeven...

2 - Muziek verbindt en maakt blij!

Vanuit mijn liefde voor muziek en de blijdschap, die ik daarbij ervaar, zou ik graag een klein groepje muzikanten willen vormen.

Zelf speel ik piano en keyboard en ook wat ukelele. Muziek heeft mij geholpen en helpt mij nog steeds door processen in het leven heen, die niet altijd gemakkelijk zijn. Met eigen teksten en muziek heb ik kunnen uiten, wat woorden vaak niet kunnen. Dat met elkaar te delen, zou ik fijn vinden.

Op amateur niveau lekker met elkaar oefenen, spelen op onze instrumenten en als je wilt, erbij zingen. Leuke popsongs, zelfgemaakte liedjes of andere aansprekende liedjes, die ons raken en een lach op ons gezicht toveren en soms ook een traan tevoorschijn brengen.



We kunnen bijvoorbeeld beginnen met **1 maal per maand** samen te komen.

Dat kan in het Toon Hermans Huis in Ede, waar een piano aanwezig is. Het kan en mag ook bij mij thuis in Lunteren.

Eerst maar eens kijken wie dit leuk vindt en zich aan wil sluiten. Daarna bespreken we op welke dag, welke tijd en waar.

Voel je welkom, Ruud Heijblom

Wandelen

Bewegen en buiten zijn, wandelend of fietsend, is goed voor iedereen. Maar als je ziek bent of bent geweest of druk bent als mantelzorger ontbreekt soms de moed om dit te gaan doen. Daarom is er een keer per twee weken op **woensdagmiddag van 13.30 – 15.30 uur** onze wandelactiviteit. Onder leiding van een wandelcoach van Sportservice de Vallei worden er mooie wandelingen gemaakt. Er wordt rekening gehouden met ieders fysieke mogelijkheden. Ontdek hoe fijn het is om samen te wandelen en – als je wilt – al wandelend ervaringen met lotgenoten te delen.

Yoga

Al vele jaren organiseren wij voor mensen die kanker hebben of hebben gehad meerdere keren per jaar een cyclus van 6 yogalessen. Yoga helpt om je fitter te voelen, beter te ontspannen en door de oefeningen verbetert de ademhaling en merk je dat je ook beter slaapt. De lessen worden gegeven door Jet van Vugt, een zeer ervaren yogadocent.

Wilt u weten of yoga iets voor u is kom dan een keer geheel vrijblijvend meedoen op **maandagmiddag 12 en/of 26 mei van 14.30- 16.00 uur**. U hoeft niets mee te nemen. Wel is het fijn als u makkelijk zittende kleding aan heeft.

Kosten en aanmelden

Deelname aan onze activiteiten is gratis, tenzij anders vermeld.

Een vrijwillige bijdrage is altijd welkom!

Aanmelden voor of vragen over een of meerdere activiteiten kunt u mailen naar info@toonhermanshuisede.nl of bellen met telefoonnummer 06-22161969.

U bent van harte welkom in ons Toon Hermans Huis in De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede.



Centrum voor leven met en na kanker

Activiteitenagenda

Mei 2025

- | | | |
|-----------|-------------|---|
| 01 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 04 | 14.00-16.00 | Bakkie Troost |
| 06 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 07 | 9.30-12.00 | Toon Tuin |
| | 13.30-15.30 | Wandelen |
| | 13.30-15.30 | Spelmiddag o.l.v. Ida |
| 08 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 12 | 14.30-16.00 | Yoga |
| 13 | 10.00-12.00 | Koor: Zingen voor je leven |
| | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 14 | 9.30-12.00 | Toon Tuin |
| | 13.30-15.30 | Workshop Collages maken o.l.v. Jolanda |
| 15 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 20 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 21 | 9.30-12.00 | Toon Tuin |
| | 13.30-15.30 | Wandelen |
| | 13.30-15.30 | Workshop Heart Pillows maken o.l.v. Femke |
| 22 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 26 | 14.30-16.00 | Yoga |
| 27 | 10.00-12.00 | Koor: Zingen voor je leven |
| | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 28 | 9.30-12.00 | Toon Tuin |
| | 13.30-15.30 | Workshop Diamond Painting o.l.v. Saskia |
| | 19.30-21.30 | Mannengroep: thema-avond |

