

Activiteitenagenda

Oktober 2019



Thema-avond: Prostaatkanker

Ongeveer 11.000 mannen krijgen per jaar de diagnose prostaatkanker, een diagnose die veel vragen oproept. Wat nu, hoe gaat dat verder, wat moet ik doen, wat kan de uroloog doen, hoe lang heb ik nog? Dat zijn nog maar enkele vragen die als een storm door je hoofd gaan, nog los van de emoties.

Op 9 oktober wordt er in ons Toon Hermans Huis een thema-avond gehouden over prostaatkanker en de gevolgen daarvan. Deze avond wordt georganiseerd in samenwerking met vrijwilligers van de Prostaatkankerstichting en Machteld Molkenboer, verpleegkundig specialist van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Er valt natuurlijk veel te bespreken over deze veel voorkomende kanker, belangrijk item is, waar moet je als man op letten. Welke mogelijkheden heb je om zelf de regie te behouden als je zorgen hebt over je prostaat of misschien wel de diagnose al is gesteld. Maar ook is er uitleg over de volgende zaken: wat is prostaatkanker, hoe ontstaat het, de diagnose, de behandelingen, de gevolgen van behandelingen, seksualiteit, incontinentie en wat er verder ter tafel komt.

Deze avond is niet alleen voor prostaatkankerpatiënten, maar is zeker ook belangrijk voor mannen die zich gezond voelen en geïnformeerd willen zijn over deze bij mannen veel voorkomende kankersoort. Ook partners zijn van harte welkom, prostaatkanker heb je immers niet alleen. Deze thema-avond begint woensdag 9 oktober aanstaande om 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur. De toegang is gratis.

Zin in een Bakkie Troost op zondag?

Elke eerste zondag van de maand schenken wij een Bakkie Troost in ons Toon Hermans Huis. In oktober is dat op de zesde.

Wij zijn tussen 14.00 uur en 16.00 uur geopend voor een beetje gezelligheid en afleiding. Ook als u een luisterend oor kunt gebruiken, zijn onze gastheren en -vrouwen er voor u. Van harte welkom!



Mindfulness: 'Minder piekeren en slapeloosheid'

In oktober start in ons Toon Hermans Huis weer een cursus mindfulness voor kankerpatiënten, verwanten en nabestaanden. Deze training wordt gegeven door Lex Bubbers. "In de afgelopen twee jaar is gebleken dat de training voor de deelnemers een verbetering van hun leven met kanker heeft betekend. Vrijwel alle deelnemers geven aan dat ze minder piekeren, beter om kunnen gaan met emoties en minder last hebben van slapeloosheid. Dat zijn mooie resultaten die we iedereen toewensen." De training duurt 8 sessies van circa 2 uur en één stiltedag van 6 uur. De zaterdagochtend is gebleken het fijnst te zijn voor de deelnemers, van 10.00 tot circa 12.00 uur in het Toon Herman Huis.



Lex: "Houd er wel rekening mee dat, om baat te hebben bij mindfulness, je dagelijks drie kwartier je oefeningen moet doen! Inbegrepen bij de training zijn een cursusboek en audiobestanden om te kunnen oefenen."

De trainingsdata zijn 5, 12 en 19 oktober; 2, 9, 16 en 30 november; 14 en 21 december. 30 november is de stiltedag. Kosten: Er zijn ziektekostenverzekeringen die deze training vergoeden. Indien u deze training niet kunt declareren, betaalt u 50 euro.

Creatieve workshops bij Toon Tvenaars Kinderinloop

Hoi vier- tot twaalfjarige!

Heb jij al eens van Toon Tvenaars Kinderinloop gehoord? Een gezellige inloop voor kinderen die in hun gezin of familie te maken hebben met kanker. Even niet aan thuis denken en lekker knutselen met één van onze vrijwilligers en de andere kinderen. Of juist wel praten over wat er thuis gebeurt. Het gaat zoals jij het wil.

Elke woensdag organiseren wij een creatieve workshop, een leuke knutselopdracht waar iedereen aan mee kan doen. Over de maand oktober kunnen we alvast vertellen dat we 2 oktober een workshop techniek op de planning hebben staan.

We beginnen elke week om 14.00 uur, maar komt het jou beter uit om een half uur later te komen, omdat je bijvoorbeeld tot 14.00 uur naar school moet, laat het ons dan weten. Daar vinden we vast een oplossing voor. Rond 15.30 uur stoppen we weer en neem je een leuk knutselwerk mee naar huis.

Zin om ook een keer te komen? Aanmelden mag, maar je mag ook zo binnen komen lopen.

Zien we je dan?



Gezellig samen kleuren



Vrijdag 18 oktober, de derde vrijdag van de maand, wordt er weer gekleurd in ons Toon Hermans Huis.

Vanaf 10.00 uur heeft Ageeth de kleurpotloden en de kleurplaten voor u klaar liggen. Meedoen kost niets. Doet u gezellig mee?

Aan het werk in onze moestuin



Ook nu de zomer ten einde loopt, wordt er nog steeds in onze Toon Tuin gewerkt. Elke woensdag bij Tuinenpark De Koekelt. We beginnen om 13.30 uur met een kopje koffie of thee in het

clubhuis, daarna verdelen we de taken en dan beginnen we. Zin om een keer mee te doen? Lekker in de buitenlucht?



We gaan weer aan de slag met speksteen!

We kunnen er geen genoeg van krijgen. Ook in oktober gaan we weer lekker aan de slag met speksteen. Lenie Rap geeft deze workshop op maandag 28 oktober aanstaande vanaf 13.30 uur. Lijkt het u ook leuk om met deze zachte steensoort aan het werk te gaan? U kunt zich nog aanmelden. Meedoen is voor onze gasten gratis.



Tekenen en schilderen bij Lijn en Kleur



Elke dinsdag- en donderdagmiddag wordt er getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur. We beginnen altijd om 13.30 uur. Op dit moment zijn alle plekjes bezet, maar als u in de toekomst graag mee wilt doen, plaatsen we u op de wachtlijst.

Koor Zingen voor je Leven

Op dinsdag in de even weken zingt ons koor Zingen voor je Leven samen. Van 10.00 uur tot 12.00 uur. In oktober zijn dat zelfs drie dinsdagen en wel op 1 oktober, 15 oktober en 29 oktober. Lijkt het u leuk om mee te zingen? Gewoon een keer meedoen! Zien we u in De Open Hof?



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 oktober 2019

- 1 oktober 2019 Koor Zingen voor je Leven
- 1 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 2 oktober 2019 Toon Tuin bij Tuinenpark De Koekelt
- 2 oktober 2019 Creatieve workshop Toon Toveraars Kinderinloop Techniek
- 3 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 5 oktober 2019 Mindfulness
- 6 oktober 2019 Bakkie Troost
- 8 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 9 oktober 2019 Toon Tuin bij Tuinenpark De Koekelt
- 9 oktober 2019 Creatieve workshop Toon Toveraars Kinderinloop
- 9 oktober 2019 Thema-avond Prostaatanker, het zal je maar gebeuren
- 10 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 12 oktober 2019 Mindfulness
- 15 oktober 2019 Zingen voor je Leven
- 15 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 16 oktober 2019 Toon Tuin bij Tuinenpark De Koekelt
- 16 oktober 2019 Creatieve workshop Toon Toveraars Kinderinloop
- 17 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 18 oktober 2019 Kleuren voor volwassenen
- 19 oktober 2019 Mindfulness
- 22 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 23 oktober 2019 Toon Tuin bij Tuinenpark De Koekelt
- 23 oktober 2019 Creatieve workshop Toon Toveraars Kinderinloop
- 24 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 28 oktober 2019 Creatieve workshop speksteen bewerken
- 29 oktober 2019 Zingen voor je Leven
- 29 oktober 2019 Lijn en Kleur
- 30 oktober 2019 Toon Tuin bij Tuinenpark De Koekelt
- 30 oktober 2019 Creatieve workshop Toon Toveraars Kinderinloop
- 31 oktober 2019 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