

Activiteitenagenda

Februari 2019



Nieuwe cursus yoga

Eind januari start er in ons Toon Hermans Huis weer een cursus yoga voor mensen die geraakt worden door kanker.

Ook dit keer wordt de yogacursus gegeven door yogadocente Jet van Vugt. Zij vertelt waarom deze cursus zo fijn is voor mensen die kanker hebben of hebben gehad: "Door yoga leer je je bewust te worden van je lichaam en zacht en mild om te gaan met dat lichaam. Als patiënt moet je ervaren dat er allerlei dingen met dat lichaam gebeuren: er zijn onderzoeken, pijnlijke behandelingen. Soms krijgen mensen een hekel aan het lichaam dat hen zo in de steek liet. Er is vaak spanning en onzekerheid waardoor mensen piekeren en slecht slapen. Yoga vergroot de bewustwording en leert je om met mildheid naar jezelf te kijken. Door yoga leer je ook beter te ademen en te ontspannen, waardoor je je rustiger kunt gaan voelen of je misschien juist wat energiever gaat voelen."

Er wordt in de lessen rekening gehouden met de ziekte, vermoeidheid en andere klachten. "De bewegingen zijn mild en rustig. Er wordt veel aandacht besteed aan ademhaling, bewustwording en ontspanning. Er worden handvatten in de vorm van oefeningen meegegeven om thuis of elders ook te leren ontspannen. Voor deelname is een telefonische afspraak mogelijk om samen te kijken hoe de lessen zo goed mogelijk op de deelnemer kunnen worden aangepast. Er is veel onderzoek gedaan naar wat yoga als aanvullende therapie voor kankerpatiënten kan betekenen. De uitslagen laten veelal zien dat yoga een gunstige invloed heeft op het welzijn van kankerpatiënten. Yoga wordt daarom vaak als aanvullende zorg geadviseerd door artsen en aangeboden in ziekenhuizen en inloophuizen als het Toon Hermans Huis."

Ook familieleden mogen zich aanmelden. "Familieleden van kankerpatiënten hebben vaak veel zorgen om hun geliefde partner, kind of ouder. Zij kunnen hierdoor zelf ook klachten van oververmoeidheid en stress ervaren. Ook voor hen zijn de lessen bedoeld. Zij kunnen meekomen met hun familielid of in overleg zelfstandig deelnemen. Door deelname aan de lessen hebben ze een moment voor zichzelf en kunnen zij zich beter leren ontspannen zodat hun draagkracht vergroot wordt. Het kan ook prettig zijn om samen met het familielid de lessen te volgen, zodat er thuis over nagepraat of samen geoefend kan worden." De yogalessen worden gegeven op 31 januari, 14 en 28 februari, 14 en 28 maart, 25 april, 9 en 16 mei van 14.30 uur tot 15.30 uur. De kosten zijn 5 euro per les en moeten bij de eerste les in zijn geheel worden voldaan.



Bakkie Troost

Bakkie Troost is deze maand op zondag 3 februari. Van 14.00 uur tot 16.00 uur heeft onze gastvrouw Ida een Bakkie Troost met iets lekkers voor u klaar staan. Welkom!



Nieuwe cursus mindfulness

In ons Toon Hermans Huis start in februari weer een mindfulness training voor mensen die geraakt worden door kanker. Deze training, die bestaat uit acht lessen en een Stiltedag, wordt wederom gegeven door Lex Bubbers. "Mensen met de diagnose kanker krijgen te maken met angsten en onzekere gevoelens over de toekomst. Als de behandeling succesvol is geweest, kan men te maken krijgen met de angst weer ziek te worden. Het beïnvloedt je gemoed, maar ook je relaties met anderen. Wat doe je hieraan?"

Deze mindfulness training wordt voor de tweede keer gegeven. Er worden handvatten geboden om met negatieve gevoelens en gedachten om te gaan en verbinding met het lichaam te maken. Deelnemers worden gestimuleerd om regelmatig thuis te mediteren. Eén van de deelnemers vertelt over deze training: "Ik heb geleerd beter naar mijn lichaam te luisteren. Ik ben er achter gekomen dat ik onrustiger ben dan ik dacht. De oefeningen vond ik prettig, als ik mij nu onrustig voel, doe ik de bodyscan. Ook inslapen doe ik nu door middel van mindfulness meditatie." Lex Bubbers: "Er is inmiddels voldoende wetenschappelijk onderzoek gedaan dat aantoont dat mindfulness het gemakkelijker maakt om met angst en stress om te gaan en dat emotionele stabiliteit en innerlijke rust door mediteren toenemen."



Deze training wordt op 23 februari, 2, 9, 16, 23 en 30 maart, 13 en 27 april van 10.00 uur tot 12.00 uur gegeven en er is een Stiltedag op 6 april. Deze Stiltedag is van 10.00 uur tot 16.00 uur. Kosten: Er zijn ziektekostenverzekeringen die deze training vergoeden. Indien u deze training niet kunt declareren, betaalt u 50 euro.

Creatieve workshop houtbranden

We gaan deze maand ook weer creatief aan de slag in ons inloophuis. Maandag 18 februari geeft Ageeth een workshop branden en schilderen in hout. Pyrografie, oftewel houtbranden of brandschilderen heeft zich in de afgelopen jaren van ambacht tot kunst ontwikkeld. Lijkt het u ook leuk om het een keer te proberen? We beginnen 18 februari om 13.30 uur en stoppen om 15.30 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Creatieve middagen bij Toon Tvenaars Kinderinloop

Hey vier- tot twaalfjarige! Zin in een middagje knutselen bij Toon Tvenaars Kinderinloop? Wij zijn elke woensdagmiddag speciaal geopend voor kinderen die in hun omgeving met kanker te maken hebben. We beginnen om 14.00 uur, maar komt iets later beter uit, laat het ons gerust weten. 6 februari gaan we een verjaardagskalender maken, 13 februari is er een workshop techniek, een week later op de 20ste maakt Ida een brievenstandaard van wasknijpers met jullie en 27 februari maken jullie kaarten van perkamentpapier. Meedoen kost niets! Gezellig als je komt!



Klimopgroep



Dinsdag 12 februari van 10.00 uur tot 12.00 uur gaan we bij de Klimopgroep met elkaar in gesprek aan de hand van een speciaal memoriespel. Deze ochtend wordt geleid door Cocky Faas, Lia Vermeer en Ageeth Jansen. Er zijn geen kosten aan verbonden. Het is fijn als u zich aanmeldt.

Open Huis en Benefietconcert

In onze nieuwsbrief die binnenkort verschijnt besteden wij uitgebreid aandacht aan ons Open Huis dat dit jaar plaatsvindt op zaterdag 16 februari. Omdat u deze dag vast niet wil missen, lichten wij alvast een tipje van de sluier op.

Onze deur gaat 16 februari open om 12.00 uur. Bij de deur wordt u hartelijk ontvangen door één van onze gastvrouwen of -heren. U kunt een rondleiding krijgen door ons inloophuis en er is van alles te zien. Stands met informatie over Bakkie Troost, de Klimopgroep, Toon Tuin, onze samenwerking met het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei, het buddyproject, haarwerken en Stichting Breiboezem.

Ook kunt u zich inschrijven voor een gratis voetreflex- en lichaamsmassage en schoonheidsbehandeling. En er zijn workshops die u zeker niet wilt missen. U kunt aanschuiven bij de workshop Kleuren voor volwassenen, een workshop sieraden maken, een workshop mindfulness of een workshop bij ons koor Zingen voor je Leven volgen. Ook geeft ons koor gedurende deze dag twee optredens. Altijd al willen leren tekenen of schilderen? Loop dan eens binnen in onze creatieve ruimte, ga in gesprek met onze cursisten van Lijn en Kleur en bekijk hun mooie werken. En koopt u ook een lootje voor de loterij? Er zijn mooie prijzen te winnen. Natuurfotograaf Rob Uittenbogaard exposeert deze maand nog in De Open Hof, dus ook zijn prachtige foto's zijn te bekijken. Genoeg redenen om 16 februari nu direct in uw agenda vrij te houden!

Benefietconcert

Direct na ons Open Huis is er in De Open Hof een Benefietconcert door het Ensemble d'Amour. Een Valentijnconcert ten bate van ons Toon Hermans Huis. Het voorprogramma wordt vanaf 15.45 uur verzorgd door ons eigen koor Zingen voor je Leven en van 16.00 uur tot 18.00 uur kunt u genieten van delen uit bekende operettes en musicals, klassiek ballet en streetdance. Martine Alink, Wilma Engelage, Arrien van Prooijen de Jong, Veronique Lamers, Pieter Troost, Eddy Braam en andere opera zangers en zangeressen verzorgen het veelzijdige programma. De dirigent is Hans Lamers, de pianist Chris Kok. Ook de leerlingen van dansschool Poppe laars verzorgen een optreden. Na afloop gaan de voetjes van de vloer, want dan speelt de band Timecruise. Kaarten voor dit concert zijn nu al te koop in ons inloophuis! Volwassenen betalen slechts 10 euro, studenten van 13 tot 18 jaar 5 euro en kinderen hebben gratis toegang! Op onze website vindt u alle informatie.

Concert Koor Zingen voor je Leven

In de even weken zingt ons koor Zingen voor je Leven met elkaar. In februari is dat op de 5de. 17 februari aanstaande, de dag na ons Open Huis, is er een concert in De Open Hof.

De Zingen voor je Leven koren zijn voor mensen die direct of indirect door kanker zijn geraakt. De koren uit Ede, Arnhem en Nijmegen zingen zondag 17 februari samen onder leiding van Frohmüt Knie en Anadya Wouters. De enthousiaste zangers van de drie koren laten gevarieerde liederen uit verschillende landen horen en delen de vreugde van het zingen met u. De eerste harpiste van het Gelderse Orkest Diana de Vries en fluitiste Esther de Graaf begeleiden de zangers speciaal voor deze uitvoeringen en brengen ook instrumentale stukken ten gehore. Het concert in De Open Hof aan de Hoflaan 2 in Ede begint om 15.00 uur. De entree is 5 euro. Een kaartje is te koop aan de deur.

Zingen voor je Leven Ede, Arnhem en Nijmegen

Concert 17 februari 2019
De Open Hof, Hoflaan 2, 6715 AJ Ede
Aanvang 15.00 uur



o.l.v. Anadya Wouters en Frohmüt Knie
met muzikale begeleiding van
Diana de Vries harp en
Esther de Graaf fluit
Entree € 5,-

Zingen geeft energie aan lichaam en geest



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 februari 2019

- 31 januari 2019 Yoga
- 3 februari 2019 Bakkie Troost
- 5 februari 2019 Zingen voor je Leven
- 5 februari 2019 Lijn en Kleur
- 6 februari 2019 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
- 7 februari 2019 Lijn en Kleur
- 7 februari 2019 Verjaardagskalender maken
- 12 februari 2019 Klimopgroep: memoriespel
- 12 februari 2019 Lijn en Kleur
- 13 februari 2019 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
- 14 februari 2019 Lijn en Kleur
- 14 februari 2019 Yoga
- 16 februari 2019 Open Huis
- 16 februari 2019 Benefietconcert Ensemble d'Amour
- 17 februari 2019 Jubileumconcert Zingen voor je Leven Ede-Arnhem-Nijmegen
- 18 februari 2019 Creatieve workshop hout branden/schilderen
- 19 februari 2019 Koor Zingen voor je Leven
- 19 februari 2019 Lijn en Kleur
- 20 februari 2019 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
- 20 februari 2019 Brievenstandaard met wasknijpers maken
- 21 februari 2019 Lijn en Kleur
- 23 februari 2019 Mindfulness
- 26 februari 2019 Lijn en Kleur
- 26 februari 2019 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
- 27 februari 2019 Kaart maken van perkamentpapier
- 28 februari 2019 Lijn en Kleur

In februari wordt er nog niet getuiniert in onze moestuin

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