

TOON

– ACTIVITEITENAGENDA FEBRUARI 2025 –



Verwenmiddag op Valentijnsdag

Speciaal voor iedereen die kanker heeft is er op vrijdag 14 februari een bijzondere verwenmiddag in ons Toon Hermans Huis. Meer informatie vindt u in de bijlage bij deze activiteitenkalender.



Nieuwe expositie in Toon Hermans Huis



Elk seizoen vragen wij een amateurkunstenaar om zijn of haar werk te exposeren in ons Toon Hermans Huis en De Open Hof.

Tot eind maart is het werk te zien van Nel Versteegt, Joalien van Houten en Arja Verduyn. De expositie is te zien tijdens openingstijden van ons Toon Hermans Huis.



Nieuwe reeks yogalessen

Vanaf maandag 10 februari start weer een nieuwe reeks yogalessen. Er zijn nog enkel plaatsen beschikbaar voor mensen met klachten vanwege kanker en/of de behandeling hiervan.





Mindfulness

Als je geraakt wordt door kanker geeft dat veel stress en spanningsklachten. Onze Mindfulnessstraining helpt om meer rust te ervaren, beter om te gaan met emoties en een grotere veerkracht te ontwikkelen in het dagelijks leven. Op vrijdag 7 februari start een reeks van 9 wekelijkse lessen die worden gegeven door onze zeer ervaren docent Lex Bubbers.

Deelneemster Jolanda: "Mindfulness is voor mij in alle rust aanwezig zijn en blijven bij wat er op dat moment is! Het heeft mij zoveel goeds gebracht en dat gun ik jou ook".

WORKSHOPS

Ook in februari zijn er weer leuke workshops waar u aan mee kunt doen.

Woensdag 5 februari gaan we aan de slag met draad om een **driedimensionaal kunstwerk** te creëren.

Woensdag 12 februari is weer een workshop **schrijven en kleuren** aan de hand van een thema. U schrijft alles alleen voor uzelf, wilt u delen met anderen dan is daar alle ruimte voor.

Woensdag 19 februari worden **Heartpillows** gemaakt voor borstkankerpatiënten in Ziekenhuis Gelderse Vallei.

De laatste woensdag, 26 februari, is de workshop **Diamant Painting**.



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.

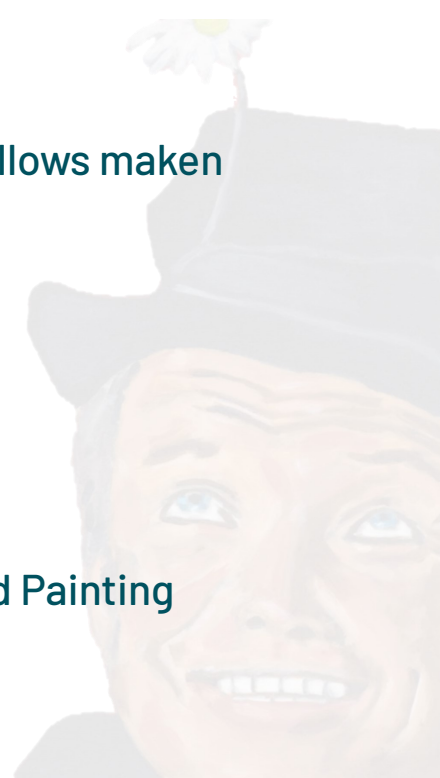
U bent van harte welkom in ons Toon Hermans Huis in De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede.



Activiteitenagenda

Februari 2025

- | | | |
|-----------|---------------|--|
| 02 | 14.00-16.00 | Bakkie Troost |
| 04 | 10.00-12.00 | Koor: Zingen voor je leven |
| | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 05 | 13.30-15.30 | Creatieve workshop: driedimensionaal met draad |
| 06 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 10 | 14.30-16.00 | Yoga |
| 11 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 12 | 13.30-15.30 | Wandelen |
| | 13.30-15.30 | Creatieve workshop: schrijven |
| 13 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 14 | 10.30-12.30 | Mindfulness |
| | 12.00 - 16.00 | Verwendag Wellness |
| 17 | 14.30-16.00 | Yoga |
| 18 | 10.00-12.00 | Koor: Zingen voor je leven |
| | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 19 | 13.30-15.30 | Creatieve workshop: Heart Pillows maken |
| 20 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 21 | 10.30-12.30 | Mindfulness |
| 24 | 14.30-16.00 | Yoga |
| 25 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 26 | 13.30-15.30 | Wandelen |
| | 13.30-15.30 | Creatieve workshop: Diamond Painting |
| 27 | 13.30-15.30 | Schilderen en tekenen |
| 28 | 10.30-12.30 | Mindfulness |





Verwenmiddag op Valentijnsdag voor iedereen die kanker heeft

Op vrijdag 14 februari 2025, Valentijnsdag, staan we met een team van enthousiaste vrijwilligers klaar om u een fantastische ervaring te laten beleven. Deze wellnessmiddag, georganiseerd door het Toon Hermans Huis, is speciaal voor u.

Kanker is een ingrijpende ziekte op meerdere fronten. Alleen al de diagnose kanker brengt angst, onzekerheid en verdriet met zich mee.

Wij zijn er om u dan een ontspannen moment te gunnen, zonder rekening met anderen te hoeven houden. Deze middag is er om een ontzorgmoment te beleven. Helemaal speciaal en alleen voor u en niemand anders. Gewoon omdat u het waard bent en het verdient om dit te mogen ervaren.

Het is een korte kennismakingssessie van 30 minuten. Dat lijkt misschien maar kort, maar de diepere waarde zit hem in het mogen ontvangen van het moment en te weten dat u niet alleen bent. Daarnaast heeft u de mogelijkheid om anderen te ontmoeten die hetzelfde meemaken als u.

U kunt hierbij kiezen uit een vijftal behandelvormen:

Handmassage; zeer laagdrempelig, maar o zo ontspannend en verbindend

Voetmassage; diep ontspannend met heerlijk ruikende balsem

Hoofdmassage; hiermee zak je even heerlijk weg in totale overgave.

Lichaamsmassage; u mag in totale ontspanning een lichaamsmassage ontvangen; dit mag op de huid, en dit kan ook over de kleding. U bepaalt.

Reiki; de energie zorgt voor een diepe rust en gevoel dat alles weer stroomt in je lijf.





Verwenmiddag op Valentijnsdag voor iedereen die kanker heeft

Wie doen hieraan mee:

Monique van Holsteijn - Ede / www.bowenreflex.nl

Ilona Weg - Zetten / www.sensaa.nl

Jacob Leppers - Ede / www.optimos.nl

Jacqueline Zonneveld - Ede / www.jacksunart.nl

Gerda Warris - Ede / www.intrance-ede.nl

Ans van der Laan - Ede / www.voetreflex-ede.nl

De wellnessmiddag vindt plaats in het Toon Hermans Huis Ede, Hoflaan 2 in Ede. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

Gun uzelf of uw naaste dit cadeautje. U bent van harte welkom!

AANMELDEN:

Vooraf aanmelden is noodzakelijk. Dit kan tot en met vrijdag 7 februari.

Aanmelden kan door te mailen naar info@toonhermanshuisede.nl of te bellen met telefoonnummer 06-22161969. Ook voor uw vragen kunt u dit mailadres of dit telefoonnummer gebruiken.

Tussen 12.00 en 16.00 uur zijn er 7 rondes van steeds een half uur. Afhankelijk van het aantal deelnemers kunt u aan maximaal 2 behandelvormen deelnemen.

Uiterlijk maandag 10 februari krijgt u van ons een mail met daarop de tijd(en) waarop u bent ingedeeld en voor welke behandelvorm.

Wilt u bij aanmelden aangeven:

*welke soort kanker u heeft

*uw mailadres

*welke 2 behandelvormen u wilt ervaren?

*uw telefoonnummer zodat wij u, indien nodig, kunnen bellen.