

Activiteitenagenda

Februari 2018



De beste wensen!

Alle vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Ede wensen u een gelukkig en bovenal gezond 2018. Wij hopen u dit jaar weer vaak in ons inloophuis te mogen ontmoeten.



Open Huis

Het is inmiddels een goed gebruik geworden om de zaterdag na Wereldkanker-dag de deur van ons Toon Hermans Huis open te zetten voor mensen die willen zien en horen wat er zoal gebeurt in ons inloophuis. Ook dit jaar nodigen we u uit op zaterdag 3 februari van 11.00 uur tot 16.00 uur. U kunt rondkijken en met onze vrijwilligers in gesprek gaan. Een kleine schoonheidsbehandeling ondergaan, u laten masseren of plaatsnemen voor een voetreflexmassage. Natuurlijk is onze schilderclub Lijn en Kleur vertegenwoordigd en kunt u aanschrijven bij Kleuren voor Volwassenen. De leden van ons koor Zingen voor je Leven laten horen hoe prachtig zij kunnen zingen. Ook geven wij uitleg over ons nieuwste project Healing Gardens.



Er zijn stands met haarwerken en lingerie voor bijzondere borsten en er is een informatiestand over onze werkzaamheden in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Bij Toon Tvenaars Kinderinloop zijn diverse activiteiten voor kinderen. Ook lichten wij u graag in over de vacatures die wij op dit moment hebben. De Veluwe Wensambulance is deze dag speciaal aanwezig om te vertellen over hun activiteiten. Wij hopen u te ontmoeten op zaterdag 3 februari aanstaande!

Er zijn stands met haarwerken en lingerie voor bijzondere borsten en er is een informatiestand over onze werkzaamheden in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Bij Toon Tvenaars Kinderinloop zijn diverse activiteiten voor kinderen. Ook lichten wij u graag in over de vacatures die wij op dit moment hebben. De Veluwe Wensambulance is deze dag speciaal aanwezig om te vertellen over hun activiteiten. Wij hopen u te ontmoeten op zaterdag 3 februari aanstaande!

Mindfulness in ons Toon Hermans Huis

In ons Toon Hermans Huis Ede start 7 februari aanstaande een cursus Mindfulness die speciaal bedoeld is voor (ex)-kankerpatiënten, naasten en nabestaanden. Deze training wordt gegeven door docent 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.

Mindfulness omvat eeuwenoude meditaties, inzicht gevende opdrachten (zoals over ondermijnende gedachten), oefeningen om ons vermogen tot vriendelijkheid op te wekken, en eenvoudige bewegingsoefeningen om mild en verkennend (de grenzen van) het lichaam te ervaren. In alle oefeningen speelt de ademhaling een belangrijke rol, waarbij de aandacht rust op het natuurlijke ritme van de adembeweging in de buik, de borst of bij de neusvleugels.

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. Mindfulness heeft ook positieve gevolgen voor het immuunsysteem."

Aantal deelnemers: Ca. 8 personen.

Tijdsinvestering: Acht bijeenkomsten van 2,5 uur, 1x per week, 30-60 minuten per dag thuis oefenen.

Wanneer: 7, 14, 21 en 28 februari, 7, 14, 21 en 28 maart en een stille dag op 17 maart. We starten om 19.00 uur en ronden de avond rond 21.15 uur af.

Kosten: Omdat het een introductietraining betreft, is deze kosteloos.

Nieuwe cursus yoga

In februari 2018 start een nieuwe cursus yoga in ons Toon Hermans Huis. Deze cursus, die bestaat uit tien lessen, wordt gegeven door yogadocente Jet van Vugt en is speciaal bedoeld voor (ex)kankerpatiënten, naasten en nabestaanden. De lessen worden gegeven op donderdag en beginnen om 19.30 uur. Er worden ademhalingsoefeningen gedaan en eenvoudige yogaoefeningen om de spieren los te maken, te rekken en te verstevigen. Verder is er aandacht voor meditatie, bewustwording en ontspanning.

De lessen worden gegeven op: 8, 15 en 22 februari, 8, 15, 22 en 29 maart en 5, 18 en 26 april 2018.

Wilt u meer informatie over deze cursus? Neemt u dan contact op met Jet van Vugt, telefoonnummer: 06-23928755 of via e-mail: jetvanvugt@outlook.com

Voor deelname aan deze cursus van tien lessen, wordt een bijdrage van 50 euro gevraagd.

Bakkie Troost

Elke eerste zondag van de maand schenken wij tussen 14.00 uur en 16.00 uur een Bakkie Troost. Heeft u zin in een gezellig praatje met onze gastvrouwen en -heren en onze andere gasten? U bent van harte welkom! Bakkie Troost is deze maand op zondag 4 februari.



Klimopgroep: Leven met een rauw randje

Tot aan de zomer van 2018 vinden er in ons inloophuis elke maand bijeenkomsten plaats van de Klimopgroep. Elke bijeenkomst, die bedoeld is voor (ex) kankerpatiënten en hun naasten, heeft een eigen thema. De ochtenden worden geleid door Ageeth Jansen, gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en zingevingsbegeleider en Liesbeth van de Brink, ook gastvrouw in ons inloophuis en rouw- en verliesbegeleider. Maandag 5 februari is het thema: 'Zeg opnieuw hallo'. Na een overlijden gaat het leven voor iedereen gewoon weer door. Mensen willen je graag tot steun zijn. Het is soms moeilijk om herinneringen op te halen. Of misschien heb je daar juist wel behoefte aan. Deze ochtend gaan we hierover samen in gesprek. We beginnen om 10.00 uur en stoppen om 12.00 uur. Deelname aan deze bijeenkomst kost niets. U bent van harte welkom.

Creatieve workshops Toon Tvenaars Kinderinloop

Ook in februari wordt er op woensdagmiddag weer druk geknutseld door de kinderen van Toon Tvenaars Kinderinloop. Deze maand staan er weer vier workshops gepland. We beginnen woensdag 7 februari. Deze middag gaan we werken in de stijl van Picasso. Woensdag 14 februari gaan we creatief met ijzerdraad en nylon aan de slag. Een week later op 21 februari gaan we tijdens de workshop techniek verder met het nestkastje. En we sluiten de maand af op woensdag 28 februari. Dan gaan we verder met de workshop boek oud maken. Gezellig als je er weer bij bent!



Ons koor Zingen voor je Leven

Eens in de twee weken wordt er op dinsdagmorgen gezongen in ons inloophuis. Iedereen kan meedoen, want elke stem is mooi. In februari repeteert het koor Zingen voor je Leven op dinsdag 6 en dinsdag 20 februari van 10.00 uur - 12.00 uur. Hiervoor vragen we een kleine bijdrage. Zingen voor je Leven is onderdeel van Stichting Kanker in Beeld.

Tekenen en schilderen bij Lijn en kleur



Elke dinsdag- en donderdagmiddag wordt er getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur. Op dinsdag onder leiding van vrijwillig schilderdocente Henrike van de Kraats en op donderdag van Jantina Boelens. Er worden de mooiste werkstukken gemaakt. We beginnen om 13.30 uur.

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 2018

- 1 februari 2018 Lijn en Kleur
- 3 februari 2018 Open Huis
- 4 februari 2018 Bakkie Troost
- 5 februari 2018 Klimopgroep 'Leven met een rauw randje'
- 6 februari 2018 Zingen voor je Leven
- 6 februari 2018 Lijn en Kleur
- 7 februari 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Werken in stijl van Picasso
- 7 februari 2018 Mindfulness
- 8 februari 2018 Lijn en Kleur
- 8 februari 2018 Yoga
- 13 februari 2018 Lijn en Kleur
- 14 februari 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Creatief met ijzerdraad en nylon
- 14 februari 2018 Mindfulness
- 15 februari 2018 Lijn en Kleur
- 15 februari 2018 Yoga
- 20 februari 2018 Zingen voor je Leven
- 20 februari 2018 Lijn en Kleur
- 21 februari 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Nestkastje maken
- 21 februari 2018 Mindfulness
- 22 februari 2018 Lijn en Kleur
- 22 februari 2018 Yoga
- 27 februari 2018 Lijn en Kleur
- 28 februari 2018 Creatieve workshop Toon Tovernaars Kinderinloop
Boek oud maken
- 28 februari 2018 Mindfulness

Kijk ook eens op onze website www.toonhermanshusede.nl



Toon Hermans Huis Ede
Telefoonweg 124B
6713 AL Ede
0318-619002 of
06-22 161 969
info@toonhermanshusede.nl