

# TOON

— ACTIVITEITENAGENDA FEBRUARI 2023 —

## Een Bakkie Troost op zondag

Duurt de zondagmiddag voor u net even langer dan de andere dagen van de week? Vindt u het fijn om deze middag samen met anderen door te brengen? Gewoon voor de gezelligheid of omdat u wel een luisterend oor kunt gebruiken? Onze vrijwilligers zijn er voor u. Op zondag 5 februari schenken zij een Bakkie Troost voor u in tussen 14.00 uur en 16.00 uur. Welkom!

## Wandelen op woensdag

Weer of geen weer, we wandelen gewoon door. In februari zijn de wandelmiddagen op woensdag 1 en 15 februari. We starten om 13.30 uur vanaf ons Toon Hermans Huis aan de Hoflaan, waar we onze wandeling ook weer gezellig afsluiten met een kop koffie of thee.

## Start nieuwe cursus mindfulness

“Een cadeautje aan jezelf”, zo omschrijft cursusleider Lex Bubbers de lessen mindfulness. Iets wat Monique van der Meer alleen maar kan beamen. “Eindelijk echt tijd voor mijzelf, dat is het gevoel dat ik kreeg toen ik meedeed aan de cursus mindfulness die in het najaar startte. We hebben allemaal iets vervelends meegemaakt. Deze cursus geeft je handreikingen waar je wat aan hebt. De cursusleider nam ons mee op reis. We zijn met elkaar tot rust gekomen.”



Op vrijdag 3 februari is de terugkomdag voor de cursisten die de cursus al eerder hebben gevolgd. Deze terugkomdag is van 9.30 uur tot 12.00 uur. Een week later, op vrijdag 10 februari, start een nieuwe cursus mindfulness. Deze training bestaat uit 8 bijeenkomsten van circa 2,5 uur en een stiltedag en is bestemd voor (ex-)kankerpatiënten, hun naasten en nabestaanden. Tegen wie nog twijfelt om zich aan te melden voor de nieuwe cursus zou Monique willen zeggen: “Meld je aan, het is echt de moeite waard.”

De cursus data zijn: vrijdag 10 februari, vrijdag 17 februari, vrijdag 24 februari, vrijdag 3 maart, donderdag 9 maart, donderdag 16 maart, vrijdag 31 maart, vrijdag 6 april 2023 van 9.30 uur tot 12.00 uur. De stiltedag is vrijdag 24 maart van 10.00 uur tot 16.00 uur. U kunt zich aanmelden door een mailtje te sturen naar [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl).

Meer informatie en ervaringsverhalen zijn te vinden op onze website [toonhermanshuisede.nl](http://toonhermanshuisede.nl)

## Creatieve woensdagen

Elke woensdagmiddag organiseren wij een creatieve workshop. In februari zijn het er maar liefst vier! Alle creatieve activiteiten beginnen om 13.30 uur. Woensdag 1 februari gaan we samen kleuren en een week later op de achtste is er een workshop schilderen met bijenwas. Op 15 februari is er Diamond Painting en op de laatste woensdag van de maand gaan we weer Heart Pillows maken. Doet u gezellig mee? Het is fijn als u zich aanmeldt, dan weten we hoeveel materialen we moeten inkopen.



## Tekenen en schilderen bij Lijn en Kleur

Elke dinsdag- en donderdagmiddag wordt er in ons Toon Hermans Huis getekend en geschilderd door de deelnemers van Teken- en Schildergroep Lijn en Kleur. Op dinsdag onder leiding van Annette Bosma en op donderdag onder leiding van Jantina Boelens. Er worden de mooiste werkstukken gemaakt. "Wij hebben de intentie om mensen die geraakt worden door kanker in welke vorm dan ook, een middag aan te bieden waarin zij even niet aan ziek zijn hoeven te denken. Ze mogen even alleen bezig zijn met lijnen en kleuren, een wereld van fantasie en creativiteit."

Onze teken- en schildergroep wordt trouw bezocht door een groep vaste deelnemers. "Praten hoeft niet. Soms ontstaat er spontaan een gesprek en worden er ervaringen uitgewisseld, maar dat hoeft niet. Iedereen heeft een luisterend oor en ondertussen ontstaan er prachtige werkstukken. Er kwam eens iemand binnen die zei dat ze niet kon schilderen, maar na een aantal sessies maakte ze de mooiste werkstukken."

Onze teken- en schilderclub Lijn en Kleur is zo populair dat op dit moment alle schildersezels bezet zijn. We kunnen u wel op de wachtlijst plaatsen, dan laten we het direct weten als er weer een plekje vrij is.

## Repetities Zingen voor je Leven

Eén keer in de twee weken repeteert ons koor Zingen voor je Leven in ons Toon Hermans Huis. De deelnemers komen met veel plezier naar de repetities onder leiding van dirigente Frohmüt Knie. Deze maand repeteert het koor op dinsdag 7 en 21 februari.



## Aanmelden

Aanmelden voor één of meerdere activiteiten kan door te mailen naar [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl) of te bellen met telefoonnummer: 06 - 22 161 969. U bent van harte welkom! Ons Toon Hermans Huis is gevestigd in De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede.



# Activiteitenagenda

## Februari 2023

- 01 Creatieve workshop: Kleuren voor volwassenen
- 01 Wandelen
- 02 Lijn en Kleur
- 03 Mindfulness: terugkomdag cursus najaar 2022
- 05 Bakkie Troost
  
- 07 Koor Zingen voor je Leven
- 07 Lijn en Kleur
- 08 Creatieve workshop: Schilderen met bijenwas
- 09 Lijn en Kleur
- 10 Mindfulness: start nieuwe cursus
  
- 14 Lijn en Kleur
- 15 Creatieve workshop: Diamond Painting
- 15 Wandelen
- 16 Lijn en Kleur
- 17 Mindfulness
  
- 21 Koor Zingen voor je Leven
- 21 Lijn en Kleur
- 22 Creatieve workshop: Heart Pillows maken
- 23 Lijn en Kleur
- 24 Mindfulness
  
- 28 Lijn en Kleur

