

TOON

— ACTIVITEITENAGENDA JANUARI 2024 —

Bakkie Troost



Op zondag 7 januari van 14.00 - 16.00

De zondag is voor veel mensen de lastigste dag van de week. En extra lastig als het niet zo goed met je gaat.

Daarom organiseren wij iedere eerste zondag van de maand een gezellig moment voor iedereen die er even uit wil en behoefte heeft aan een praatje.

Twee vrijwilligers zitten klaar met koffie, thee en een luisterend oor.

Je bent van harte welkom!

Zingen voor je Leven

Op dinsdag 9 en 23 januari van 10.00 - 12.00

Om de week zingen zo'n 25 vrouwen en een enkele man de sterren van de hemel.

In harmonie en gefocust op elkaar.

Met zingen kom je echt even los van het dagelijks leven. Daarnaast is het ook nog eens gezellig! We zingen vooral wereldmuziek: licht en vrolijk.



Lijn en Kleur



Elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 – 15.30

Vrijwillige docenten Annette en Jantina begeleiden je bij het maken van je eigen schilderij. Ze sluiten daarbij aan bij je niveau en interesse.

Ook mensen die nog nooit hebben geschilderd blijken ineens een verborgen talent te hebben.

Creatieve Workshops

Elke woensdagmiddag van 13.30 – 15.30

Onder creatieve begeleiding van vrijwilligers Ageeth en Saskia worden prachtige dingen gemaakt.

We beginnen 3 januari met een Spelletjesmiddag.

Op 10 januari gaan we aan de gang met **Kintsugi**.

Op 17 januari is het weer tijd voor Diamond Painting.

Op 24 januari maken we Heart Pillows

We eindigen op 31 januari met een haakworkshop.



Mindfulness

Op vrijdag 19 en 26 januari van 10.30 – 12.30

We starten op 19 januari weer met een training mindfulness.

Deze bestaat uit 10 opeenvolgende, wekelijkse bijeenkomsten waaronder een stilte-dag van 10.30 – 16.30.

De serie wordt afgesloten met een herhalingsbijeenkomst.

Mindfulness wordt begeleid door Lex Bubbers

Omdat er een opbouw zit in de bijeenkomsten en onderling vertrouwen belangrijk is, is vooraf opgeven noodzakelijk. Dit kan via info@toonhermanshuisede.nl

Wandelen

Op woensdag 3, 17 en 31 januari van 13.30 – 15.30

Onder leiding van een medewerker van Sport-Service de Vallei wandelen we door de mooie Edese omgeving.

Met aandacht voor ieders conditie en tempo.

Al pratend of juist in stilte.



Informatieavond Prostaatkankerstichting

Prostaatkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen. Per jaar krijgen ruim 12.000 mensen de diagnose. De prostaatkankerstichting is de patiëntenorganisatie die lotgenotencontact biedt, voorlichting geeft en belangen behartigt.

Op woensdag 31 januari is vanaf 19.30 uur een informatiebijeenkomst **in het Toon Hermans Huis**. Deze is in samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Iedereen die op een of andere wijze te maken heeft met prostaatkanker is welkom.

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! Ons Toon Hermans Huis is gevestigd in De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede.



Centrum voor leven met en na kanker

Activiteitenagenda

Januari 2024

02	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
03	13.30 - 15.30	Spelletjesmiddag
	13.30 - 15.30	Wandelen
04	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
07	14.00 - 16.00	Bakkie Troost
09	10.00 - 12.00	Koor: Zingen voor je leven
	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
10	13.30 - 15.30	Creatieve Workshop: Kintsugi
11	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
16	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
17	13.30 - 15.30	Creatieve workshop: Diamond Painting
	13.30 - 15.30	Wandelen
18	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
19	10.30 - 12.30	Mindfulness
23	10.00 - 12.00	Koor: Zingen voor je Leven
	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
24	13.30 - 15.30	Creatieve workshop: Heart Pillows
25	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
26	10.30 - 12.30	Mindfulness
30	13.30 - 15.30	Lijn en Kleur
31	13.30 - 15.30	Creatieve workshop: Haken
	13.30 - 15.30	Wandelen
	19.30 - 21.30	Informatieavond Prostaatkankerstichting

