

# TOON

— ACTIVITEITENAGENDA MAART 2022 —

## Training mindfulness

Ook dit voorjaar starten we in ons Toon Hermans Huis weer met een cursus mindfulness. Onze vaste trainer Lex Bubbers geeft deze training die bestaat uit 9 lessen. De training die Lex Bubbers aanbiedt is breed onderzocht. "Kankerpatiënten hebben er baat bij, mindfulness biedt verzachting. Een deelnemer vertelde na afloop: Door de training mindfulness heb ik geleerd dat ik de omstandigheden niet kan veranderen, maar wel hoe ik ermee omga. Door niet weg te lopen of te vechten tegen gevoelens kreeg ik de ruimte om mijn verdriet toe te laten. Ik ervaar nu meer rust."

De training start op 18 maart om 10.00 uur. Daarna volgen 25 maart, 8,15, 22 en 29 april en 6 en 13 mei. Heeft u belangstelling voor deze training? Meldt u zich dan aan via 06-22161969 of [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl).

## Spreekuur van de ProstaatKankerStichting

Prostaatkanker is een diagnose die zo'n 35 mannen in Nederland elke dag te horen krijgen. Dat zijn jaarlijks 13.000 mannen met een hoofd vol vragen. De ProstaatKankerStichting ondersteunt deze mannen en hun partners met informatie en antwoorden op vele vragen. Daartoe is er elke maand een spreekuur in ons Toon Hermans Huis. Op donderdag 3 maart is regiovertegenwoordiger Piet Post van 13.00 uur tot 14.00 uur weer aanwezig om alle vragen te beantwoorden. Een persoonlijke afspraak is ook mogelijk. Neem daarvoor rechtstreeks contact op met Piet Post via: [pietpost@prostaatkankerstichting.nl](mailto:pietpost@prostaatkankerstichting.nl) of 06-11 92 33 43.

## Spelletjesochtend

Corona speelde ons te lang en teveel parten waardoor we nog maar weinig spelletjes gespeeld hebben, maar we mogen weer. Op vrijdag 4 maart worden de spellen weer klaargezet door Ageeth en Lia. We spelen van 10.00 uur tot 11.30 uur. Wie doet er mee? Speelt u liever uw eigen spel? Breng het mee, dan spelen we het samen! Vooraf aanmelden hoeft niet, loop gewoon lekker binnen.



## Bakkie Troost op zondag

Zondag 6 maart is het weer de eerste zondag van die maand en dus staat er ook weer een Bakkie Troost klaar in ons Toon Hermans Huis. Er zal weer genoeg bij te kletsen zijn. Dat kan van 14.00 uur tot 16.00 uur. Waarover praten wij? We zien het wel, het kan van alles zijn.

## 4! creatieve workshops

De eerste creatieve workshop in maart is gepland op woensdag 9 maart aanstaande. Onze gastvrouw Ida gaat op de creatieve toer met strijken met bijenwas. Voorheen was er veel animo voor deze workshop strijken met bijenwas, dus daarom is deze nu weer terug van weggeweest. Hoe het werkt? Je smelt de was met de strijkbout en daarmee ga je over het papier. De strijkbout fungeert dus als een kwast. We starten om 13.30 uur.



Vrijdag 18 maart om 10.00 uur is er weer kleuren voor volwassenen en op woensdag 23 maart staat er om 13.30 uur weer Diamond Painting op het programma. Op woensdag 30 maart gaan we heart pillows maken voor Ziekenhuis Gelderse Vallei. Voor deze workshop heeft u wel uw naaimachine nodig, wij zorgen voor de andere materialen. We beginnen deze middag om 13.30 uur.

Gastvrouw Ageeth wil graag weten wie er komen zodat zij voor voldoende materiaal kan zorgen, dus wel graag even aanmelden.

## Toon Tvenaars Kinderinloop

Natuurlijk is er ook in maart aandacht voor de 4- tot 12-jarigen. De middagen van Toon Tvenaars Kinderinloop zijn deze maand op woensdag 2 en woensdag 16 maart. Zoals altijd staan Bram en Anja weer paraat met leuke activiteiten. Voor kinderen is leven met kanker ook heel zwaar. Of het nu om henzelf gaat of over naaste familie. Dan is het wel eens fijn om even los te komen en niet met kanker bezig te zijn. Er over praten kan ook heel nuttig zijn. Kom gerust een keer binnen en kijk wat er te doen is. Bram en Anja helpen je graag.



## Zingen voor je Leven

Altijd op de dinsdagochtend in de even weken zingt ons koor Zingen voor je Leven samen. In maart worden de stembanden op dinsdag 8 en dinsdag 22 maart weer gesmeerd. Het repertoire is altijd gevarieerd. We beginnen om 10.00 uur.

## Lijn en Kleur

Elke week op dinsdag- en donderdagmiddag vanaf 13.30 tot 16.00 uur is in het Toon Hermans Huis plaats voor tekenen en schilderen in de groep Lijn en Kleur.

## 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

## Maart 2022

- 01** Lijn en Kleur
- 02** Toon Tvenaars Kinderinloop
- 03** Spreekuur ProstaatKankerStichting
- 03** Lijn en Kleur
- 04** Spelletjesochtend
- 06** Bakkie Troost
- 08** Koor Zingen voor je Leven
- 08** Lijn en Kleur
- 09** Creatieve middag: Strijken met bijenwas
- 10** Lijn en Kleur
- 15** Lijn en Kleur
- 16** Toon Tvenaars Kinderinloop
- 17** Lijn en Kleur
- 18** Kleuren voor volwassenen
- 18** Mindfulness
- 22** Koor Zingen voor je Leven
- 22** Lijn en Kleur
- 23** Creatieve workshop Diamond Painting
- 24** Lijn en Kleur
- 29** Lijn en Kleur
- 30** Creatieve middag: Heart Pillows maken
- 31** Lijn en Kleur

