

TOON

— ACTIVITEITENAGENDA MAART 2024 —

Bakkie Troost



Op zondag 3 maart 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.

Zingen voor je Leven

Op dinsdag 5 en 19 maart 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.



Informatieavond Voeding en Kanker

Op woensdag 13 maart van 19.30–21.30

Prof.dr.ir. Ellen Kampman van Wageningen University en Research, is deskundige op het gebied van voeding en ziekte. Zij zal deze avond vertellen over de invloed van voeding en leefstijl op het lichaam en daarbij nieuwe, verrassende inzichten geven.

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

We beginnen op 6 maart met Spelletjesmiddag. Op 13 maart is er een workshop Paasgroen. Woensdag 20 maart is er weer Diamond Painting

We eindigen op 27 maart met het maken van Heart Pillows.



Toon Tuin



Op woensdag 13 maart starten we weer met de Toon Tuin.

Vanaf dan kun je weer iedere woensdagmorgen van 10.00–12.00 genieten van wat de tuin te bieden heeft.

De lente roept en de grond is er ook klaar voor. Samen wieden, zaaien en (op termijn) oogsten. Mooier is er toch niet?!

Alles uiteraard onder deskundige begeleiding en passend bij ieders mogelijkheden.

Mindfulness

De reguliere bijeenkomsten mindfulness lopen al een tijdje maar voor oud deelnemers is er de mogelijkheid om deel te nemen aan een **opfris-bijeenkomst**.

Deze is op vrijdag 8 maart van 13.00–15.00. Graag vooraf even aanmelden.

Wandelen

Op woensdag 13 en 27 maart van 13.30 – 15.30

Onder leiding van een medewerker van Sportservice de Vallei wandelen we door de mooie Edese omgeving.

Met aandacht voor ieders conditie en tempo.



Yoga



Op maandag 4,11,18 en 25 maart van 14.00– 15.00 kunt u deelnemen aan een fijne, ontspannende yogales door docente Jet van Vugt.

Graag een eigen handdoek en makkelijke kleding meenemen.

Kookworkshop

Op dinsdag 26 maart van 12.45–15.15 verzorgt kok Eric-Jan de Smaakman weer een kookworkshop voor mensen met geur- en smaakverlies door chemotherapie en medicatie. Door creativiteit en slimme trucjes kan het eten weer (lekker) gaan smaken.

De workshop vindt plaats op het van Lodenstein College en wordt georganiseerd in samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Graag vooraf aanmelden ivm beperkte plekken.

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.

Activiteitenagenda

Maart 2024

01	10.00–16.00	Mindfulness (stiltedag)
03	14.00–16.00	Bakkie Troost
04	14.00–15.00	Yoga
05	10.00–12.00	Koor: Zingen voor je Leven
	13.30 – 15.30	Lijn en Kleur
06	13.30 – 15.30	Spelletjesmiddag
07	13.30 – 15.30	Lijn en Kleur
08	10.30–12.30	Mindfulness
	13.00 – 15.00	Mindfulness (opfris bijeenkomst)
11	14.00–15.00	Yoga
12	13.30 – 15.30	Lijn en Kleur
13	10.00–12.00	Toon Tuin
	13.30 – 15.30	Wandelen
	13.30–15.30	Creatieve Workshop: Paasgroen
	19.30–21.30	Informatieavond: Voeding en Kanker
14	13.30– 15.30	Lijn en Kleur
15	10.30 – 12.30	Mindfulness
18	14.00 – 15.00	Yoga
19	10.00–12.00	Koor: Zingen voor je Leven
	13.30 – 15.30	Lijn en Kleur
20	10.00–12.00	Toon Tuin
	13.30 – 15.30	Creatieve Workshop: Diamond Painting
21	13.30–15.30	Lijn en Kleur
25	14.00 – 15.00	Yoga
26	12.45 – 15.15	Kookworkshop
	13.30 – 15.30	Lijn en Kleur
27	10.00–12.00	Toon Tuin
	13.30–15.30	Wandelen
	13.30 – 15.30	Creatieve Workshop: Heart Pillows
28	13.30–15.30	Lijn en Kleur

