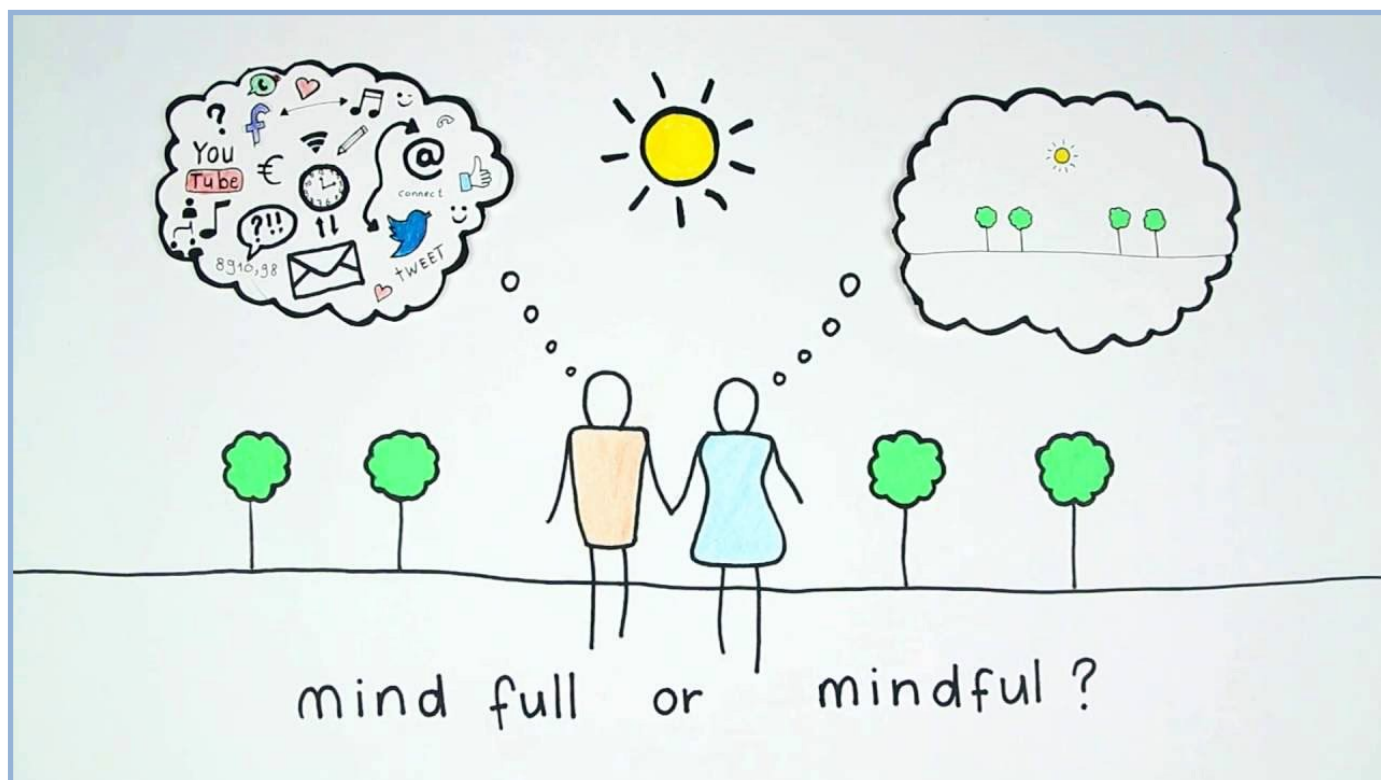


TOON

— ACTIVITEITENAGENDA OKTOBER 2022 —

Mindfulness – iets voor jou? Absoluut!



De term Mindfulness spreekt misschien niet iedereen meteen aan, maar eigenlijk heeft iedereen baat bij zo'n training, zeker wanneer je leven door kanker op z'n kop wordt gezet.

Twijfel je nog? Lees dan het pakkende verhaal van Petra in onze Nieuwsbrief van deze maand: "Kanker? Daar heb ik helemaal geen tijd voor!"

Haar conclusie spreekt voor zich: "Wat de cursus mindfulness mij heeft gebracht? Veel meer dan ik had verwacht!"

In oktober start Lex Bubbers met een nieuwe cursus.

Deze bestaat uit acht lessen, op 7, 14, 21 en 28 oktober, 4, 11 en 25 november en op 2 december, van 9.30 uur tot 12.00 uur. Op 18 november is er een stilledag. Petra geeft een mooi en verrassend beeld van wat dat inhoudt: stilte....



Je kunt je aanmelden door een mailtje te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl. Deze mindfulness-training is bedoeld voor iedereen die op enige wijze geraakt is door kanker.



Toon Tuin

De herfst is een bijzonder interessante tijd voor de natuur.

Je bent iedere woensdagmiddag vanaf 14.00 uur van harte welkom op het Tuinenpark De Koekelt (bij de sportvelden van DTS)

Zingen voor je Leven – ‘zingen maakt gelukkig’

Het is algemeen bekend dat zingen een aantal zeer positieve effecten heeft, zowel lichamelijk als geestelijk. Speciale data: op 18 oktober is er een open repetitie en op 25 oktober een Open Dag om kennis te maken met het koor. Wij zingen wereldmuziek en licht klassiek. Zangervaring is niet nodig, iedere stem doet ertoe.



Creatieve workshops

Wat je met puzzelstukjes al niet kunt doen!

In oktober zijn er een drietal creatieve workshops die je niet wilt missen.

De puzzelstukjes komen op 12 oktober aan bod, op de 19e is het de beurt aan 'Diamond Painting' en de 26e maken we 'Heart Pillows'.

Lijn en Kleur en Kleuren voor volwassenen

Met kleuren kun je je hoofd een beetje leegmaken, dat is fijn, zeker als er veel op je af komt om over na te denken...

Gezellig samen kleuren, met een bakkie thee of koffie, in je eigen kleurboek, of uit een kleurplaat naar keuze van ons. Je kunt eventueel ook zelf potloden meenemen, zodat je thuis verder kan met dezelfde kleuren. Maar wij hebben uiteraard ook kleurpotloden, zodat je meteen aan de slag kunt. Zie de agenda voor de data: wees welkom!



Wandelen

Wat is er fijner dan een heerlijke boswandeling in de herfst?

Op woensdag 12 oktober gaan we 's middags weer samen wandelen. Voor mensen die ook 'mindfulness' doen zou het wel eens een geheel nieuwe ervaring kunnen zijn. Petra zag en hoorde intenser dan tevoren: probeer het zelf!

Aanmelden

Aanmelden voor één of meerdere activiteiten kan via een mail naar info@toonhermanshuisede.nl of te bellen met telefoonnummer: 06 - 22 161 969. Je bent van harte welkom! Ons Toon Hermans Huis is gevestigd in De Open Hof, Hoflaan 2 in Ede.



Activiteitenagenda

Oktober 2022

- 02** Bakkie Troost
- 04** Koor Zingen voor je Leven
- 04** Lijn en Kleur
- 05** Kleuren voor volwassenen
- 05** Toon Tuin
- 06** Lijn en kleur
- 07** Mindfulness

- 11** Lijn en Kleur
- 12** Creatieve workshop met puzzelstukjes
- 12** Toon Tuin
- 12** Wandelen
- 13** Lijn en kleur
- 14** Mindfulness

- 18** Zingen voor je Leven: open repetitie
- 18** Lijn en kleur
- 19** Creatieve workshop Diamond Painting
- 19** Toon Tuin
- 20** Lijn en kleur
- 21** Mindfulness

- 25** Lijn en kleur
- 26** Toon Tuin
- 26** Creatieve workshop Heart Pillows maken
- 27** Lijn en kleur
- 28** Mindfulness

