

TOON

— ACTIVITEITENAGENDA OKTOBER 2024 —

UITGELICHT DEZE MAAND

Mindfulness

Vanaf vrijdag **11 oktober** start weer een nieuwe reeks van 8 wekelijkse bijeenkomsten Mindfulness onder begeleiding van Lex Bubbers. De bijeenkomsten zijn van 10.30–12.30 met op 22 november een stiltedag van 10.30–16.30.

Mindfulness leert je bewust stil te staan bij je dagelijkse handelingen en gedachten.

Omdat er een opbouw zit in de bijeenkomsten en onderling vertrouwen belangrijk is, is vooraf opgeven noodzakelijk.



Vooraankondiging yogalessen in november en december

Vanaf 11 november verzorgt yogadocente Jet van Vugt weer een nieuwe reeks van 6 yogalessen vooral gericht op mensen die klachten hebben van kanker en/of de behandeling. Graag vooraf opgeven ivm een beperkt aantal plekken!

Vooraankondiging Kookworkshop voor mensen met kanker in november

Op maandag 11 november van 12.45– 15.15 organiseren wij een kookworkshop voor mensen met smaak- en geurverlies door medicijnen, chemotherapie en bestraling. Kok Eric-Jan de Smaakman geeft praktische tips om eten weer te laten smaken.

Locatie: Van Lodenstein College, Verlengde Parkweg 49, 6717 GL Ede. Aanmelden kan via het secretariaat van de oncologie dagbehandeling: 0318- 434833.

Er is plek voor 5 deelnemers met partner of naaste.

Aanmelden en informatie

Voor nadere informatie en aanmelden voor één of meerdere activiteiten kunt u 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

Oktober 2024

01	10.00u-12.00u	Koor: Zingen voor je Leven
	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
02	10.00-12.00	Toon Tuin
	13.30-15.30	Workshop: Schrijven en Kleuren
03	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
06	14.00-16.00	Bakkie Troost
08	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
09	10.00-12.00	Toon Tuin
	13.30-15.30	Workshop: Spijker en Draadkunst
	13.30-15.30	Wandelen
10	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
11	10.30-12.30	Mindfulness
14	14.00-15.00	Yoga (laatste les eerst serie)
15	10.00-12.00	Koor: Zingen voor je Leven
	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
16	10.00-12.00	Toon Tuin
	13.30-15.30	Workshop: Diamond Painting
17	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
	13.00-16.00	Voetreflexmassage (vol)
18	10.30-12.30	Mindfulness
22	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
23	13.30-15.30	Workshop: Heart Pillows
	13.30-15.30	Wandelen
24	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
25	10.30-12.30	Mindfulness
29	10.00-12.00	Koor: Zingen voor je Leven
	13.30-15.30	Schilderen: Lijn en Kleur
30	13.30-15.30	Workshop: Haken

