

Openingstijden

TOON is geopend op:

- Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur.
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur.

Je kunt vrijblijvend binnenlopen of een afspraak maken via telefoonnummer:
0416 – 65 27 34.

Hartelijk
Welkom!

Laaiend enthousiaste reacties na het symposium over Stress en Veerkracht.

Ter ere van het twintigjarig bestaan van TOON werd op 19 juni een symposium georganiseerd. Iedereen werd een warm welkom geheten in het RKC stadion. De zaal zat vol.

Meteen vanaf de eerste vraag aan de aanwezigen was de trend gezet en was de aandacht bij de twee workshopleiders. De aandacht verslaptte niet. Want naast zeer heldere en praktische informatie over stress en wat dat doet met het totale lichaam was er veel interactie vanuit de zaal. Doordat de begeleiders zich met persoonlijke verhalen regelmatig zeer kwetsbaar opstelden nodigde dat ook toehoorders uit hun eigen kwetsbaarheid te tonen. Zo werd duidelijk dat kwetsbaarheid tonen een open gesprek creëert.

De hele inhoud van de avond uitschrijven is ondoenlijk. Maar dat het succes groot was werd duidelijk uit opmerkingen als; "kunnen we dit nog eens doen?" "Aan deze informatie en vele tips heb ik wat, daar kan ik thuis mee verder."

Dank aan het bestuur, de coördinatoren, vrijwilligers, enthousiaste gasten en vooral aan Michiel Soeters en Jeroen Martijn Plette.

De grote kracht van TOON werd op een geweldige manier duidelijk; Met elkaar en voor elkaar.

Harry Nijenhuis



Theatervoorstelling "Kleine stapjes verder"

Woensdag 25 september 19.30 uur in Theater De Leest (inloop vanaf 19.00 uur)

Ook in het najaar vieren we ons 20-jarig jubileum. Tijdens een bijzondere theatervoorstelling in theater De Leest, gespeeld door theater A la Carte, besteden we aandacht aan de kracht van Positieve Gezondheid. Een inspirerende en verbindende voorstelling voor iedereen die zich betrokken voelt bij gezondheid.

- Hoe luister je echt oprecht en nieuwsgierig naar wat iemand nodig heeft?
- Zonder zelf al in te vullen vanuit eigen ervaring of eerdere gesprekken?
- Wat betekent het voor je naasten wanneer je getroffen wordt door kanker?
- Welke invloed heeft het hebben van kanker op de intimiteit in je relatie?
- Welke betekenis heeft het bezoeken van een IPSO-centrum op de kwaliteit van leven van mensen met kanker?

De verschillende scènes geven herkenbaarheid, zowel privé als professioneel. De voorstelling is leerzaam, grappig, verdiepend en verbindend. De rode draad is inspireren, het samen doen en lachen.

Wil jij onze jubileum theatervoorstelling bijwonen? Meld je dan nu aan via 0416 – 652734 of info@thhw.nl Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Vol = vol.



Mannenavond - Mijn verhaal achter de muziek Maandag 5 augustus van 19.00 – 20.30 uur

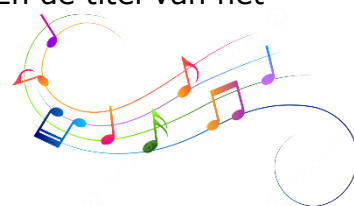
Op de volgende mannenavond staat opnieuw muziek centraal. We luisteren niet alleen naar muziek, maar vertellen elkaar ook het verhaal erachter. Waarom heb ik gekozen voor dit muziekstuk? Wat wil ik hierover met de anderen delen? Dus luisteren, stil zijn, verwonderen en wie weet zelfs verrassen.

Als voorbereiding vragen we je jouw keuze via de groepsapp door te geven vóór 26 juli a.s. Of, als je voor de eerste keer komt, je keuze door te geven naar het mailadres van TOON; info@thhw.nl

Noteer alsjeblieft de naam van de artiest, zanger(es), groep of orkest. En de titel van het nummer (lied) of muziekstuk .

Een muzikaal welkom op 5 augustus.

Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.



Ontspannen door visualisatie - Individueel of in een groep

"Ontspannen door visualisatie" is een ontspannen moment voor jezelf. Onder begeleiding vind je rust en ruimte. Je komt los van emoties en je gedachten krijgen even geen aandacht. Door eenvoudige visualisaties en ademhalingsoefeningen is deze tijd even helemaal voor jezelf. De oefeningen die gebruikt worden zijn ook gemakkelijk zelf aan te leren en thuis toe te passen.

Anne-Marie van der Eerden begeleidt deze activiteit. Het afgelopen jaar gaf zij individuele sessies. Vanaf juli is het nu ook mogelijk om in een groep deel te nemen. De eerste groepssessie is op vrijdag 17 juli van 10.00 - 11.00 uur.

Wil jij ervaren hoe je kunt ontspannen door visualisatie?

Schrijf je in voor een individuele afspraak of de groepsbijeenkomst via info@thhw.nl of 0416 - 652734.



Italiaanse zomeravond - woensdag 21 augustus

Na een gezellige en sfeervolle Franse avond in 2023, organiseren we dit jaar een Italiaanse zomeravond.

Heb jij zin in een leuke zomeravond met mooie ontmoetingen en fijne gesprekken? Kom dan woensdagavond 21 augustus naar TOON.

Voorafgaand spelen we van 18.30 - 19.30 uur jeu de boules in het Wandelpark. We verzamelen om 18.30 uur bij de jeu de boules banen in het Wandelpark. Na het boulen lopen we samen naar TOON.

Speel je geen jeu de boules? Dan ben je van 19.00 - 21.00 uur direct welkom bij TOON. Onze deuren en ons terras zijn dan geopend.

Het is fijn om te weten hoeveel mensen er ongeveer komen. Graag even aanmelden via info@thhw.nl of 0416 - 652734.



Hoe verder als je hoort dat je niet meer beter wordt?**Palliatief spreekuur: Maandag 17 juli van 10.00 – 12.00 uur**

Als je hoort dat je niet meer kunt genezen, is dat een boodschap met enorm veel impact. Dat je ongeneeslijk ziek bent, betekent niet altijd dat je al heel snel zult overlijden. Toch is je toekomst onzeker geworden en dit kan bij jou en je naasten veel vragen, onzekerheden en emoties oproepen. Hoe ga je dan verder?

Samen met gespecialiseerde verpleegkundigen van Hospice Francinus de Wind organiseren we een spreekuur voor iedereen die te horen heeft gekregen dat genezing niet meer mogelijk is. Met een verpleegkundige ga je in gesprek over wat je bezighoudt of wat je vragen en wensen zijn. Zij kan je informeren over de mogelijkheden die er zijn voor hulp en ondersteuning.

Wil jij graag een gesprek over palliatieve zorg?
Stuur dan een mail naar: info@spreekuurwaalwijk.nl

Wanneer wij je aanmelding hebben ontvangen, nemen de verpleegkundigen contact op en nodigen je uit voor een gesprek.

**Nieuw bij TOON: Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker****Dinsdag 10 september van 10.00 – 11.30 uur**

Op dinsdag 10 september 2024 starten we met een nieuwe lotgenotengroep bij TOON. Deze lotgenotengroep is er voor vrouwen met kanker. Heb je de diagnose kanker gekregen, kort of misschien al wat langer geleden, dan ben je van harte welkom om aan te sluiten.

Als je kanker hebt, kan het prettig zijn om met mensen te praten die hetzelfde ervaren als wat jij meemaakt of hebt meegemaakt. Je vindt herkenning en erkenning bij elkaar. En je kunt ervaringen uitwisselen of gewoon praktische tips delen. De onderwerpen die besproken worden zijn uiteenlopend van aard. Het kan over je ziekte gaan of over datgene waar je tegenaan loopt nu je moet leven met kanker. Ook fijne momenten mogen gedeeld worden en er is volop ruimte voor jouw inbreng en vragen.

De lotgenotengroep komt ongeveer één keer per zes weken bij elkaar op dinsdagochtend tussen 10.00 – 11.30 uur. De lotgenotengroep wordt begeleid door Nikky Kivits-Bollen. Nikky is ervaringsdeskundige en vanuit haar werk als vitaliteitscoach bekend met o.a. thema's uit de Positieve Gezondheid. In de groep kan iedereen haar verhaal kwijt en hopelijk inspireren we elkaar. Wij hopen dat de groep een veilige plek is waar iedereen zich gehoord voelt.

Ben je een vrouw en heb je kanker? Sluit je dan aan bij deze lotgenotengroep. Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar info@thhw.nl of bel naar 0416 – 652734.

Lunch voor gasten

Vrijdag 13 september van 12.00 – 13.30 uur

Regelmatig organiseren onze gastvrouwen een lunch voor onze gasten. In juni hebben we weer genoten, deze keer van een heerlijke pasta salade. Hieronder vinden jullie het recept. Lekker op de warme dagen!

Pastasalade met gerookte kip

450 gram pasta
600 gram gerookte kipfilet (reepjes)
225 gram spekreepjes
12 el kruidenroomkaas
bakje cherrytomaatjes
6 bosuitjes
6 flinke handen rucola
zout en peper



Kook de pasta. Bak de spekjes in een droge koekenpan. Snijd de tomaatjes in 4-en. Snijd de bosui fijn. Spoel de pasta na het koken kort af onder de koude kraan. Voeg de kruidenroomkaas, tomaatjes, bosui, spekjes, rucola en de gerookte kip toe. Meng alles goed door elkaar. Breng naar wens op smaak met zout en peper.

De volgende lunch is op vrijdag 13 september.
Vind je het gezellig om lotgenoten te ontmoeten en samen te eten?
Meld je dan nu aan.

Aanmelden kan via 0416 – 65 27 34 of info@thhw.nl
Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, hierbij geldt vol = vol.

Wij vragen een eigen bijdrage van €5,00 per persoon.



Swim to Fight Cancer Heusden

Zondag 8 september 2024

Op 8 september 2024 vindt de tweede editie van Swim to Fight Cancer Heusden de Langstraat plaats, waarvan de voorbereidingen inmiddels in volle gang zijn. Het is een unieke zwemtocht in natuurlijk buitenwater, waarbij deelnemers en (bedrijven)teams zoveel mogelijk donaties ophalen voor onderzoek naar kanker.

Wij zijn heel blij dat TOON gekozen is als een van de regionale goede doelen voor de Swim to Fight Cancer in Heusden de Langstraat.

Wil jij ook je steentje bijdragen aan iedereen die geraakt is door kanker in de regio Langstraat en daarbuiten?

Zwem dan mee op 8 september, doneer of meld je aan als vrijwilliger! Meer informatie vind je op de [website van Swim to Fight Cancer](https://www.swimtofightcancer.nl/heusden)



Cursus: Laat je horen!

4 bijeenkomsten vanaf woensdag 2 oktober van 13.30 – 14.30 uur

Na een zeer succesvolle en inspirerende eerste editie, organiseren we nu voor de 2^e keer de cursus "Laat je horen!". Een cursus van 4 bijeenkomsten.

Aan de basis ligt de aandacht en zorg voor jezelf. We werken met ademhaling en ontwikkelen het gevoel om te aarden en met beide benen op de grond te staan. Je maakt kennis met en ontwikkelt je eigen klank. Creatief stemgebruik is controle over je stem loslaten, voelen, er zijn, je plek innemen en daar uiting aan geven. Als je klanken maakt versterk je daarmee het contact met het lichaam. Je brengt jezelf letterlijk en figuurlijk in beweging.

Op deze ontdekkingsreis ontdek je dat je klank, je geluid, je stem gehoord mag worden. Je best doen is geen optie. En in contact met anderen zul je ervaren en verrassend opkijken dat er spontaan harmonieën ontstaan. Ervaar hoe fijn het is als je, zonder te oordelen en met al je emoties en gevoelens, jezelf kan laten horen. Voel daarna in stilte wat dit gevoel met jou doet.

Deze cursus staat onder begeleiding van Jan Diependaal. Jan is bekend van de CD "Maak het lichter" waarvan de opbrengst van de verkoop ten goede komt aan TOON.

De bijeenkomsten zijn op woensdagmiddag van 13.30 – 14.30 uur.

Data: 2 oktober, 16 oktober, 30 oktober en 13 november 2024.



Ben je enthousiast geworden, ga dan mee op ontdekkingsreis naar jezelf? Meld je aan via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

Ik wil zingen zoals vogels zingen, zonder erover na te denken wie er luistert en wat ze ervan vinden"
Rumi

Lotgenotenbijeenkomst woensdag 4 september van 14.00 – 15.30 uur

TOON organiseert samen met de Prostaatkankerstichting (PKS) 5x per jaar een lotgenotenbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je informatie over (het leven met) prostaatkanker en is er ruimte voor al je vragen. Je ontmoet lotgenoten en kunt je eigen ervaringen delen. Iedere bijeenkomst is er aandacht voor een speciaal thema.

Op woensdag 4 september van 14.00 – 15.30 uur is het thema:

Hoe heeft prostaatkanker de relatie met je gezin en familie veranderd?



Wij nodigen patiënten én hun naasten van harte uit voor deze bijeenkomst.

Wil je aanwezig zijn? Meld je dan aan via info@thhw.nl of bel naar 0416 – 65 27 34.

Lotgenotenprogramma Gezin met kanker

Start nieuwe groep vanaf 18 november

Als kanker je gezin treft, is dat ingrijpend. Het ziek-zijn en de emoties die erbij horen, hebben effect op alle gezinsleden en schoppen het normale leven in de war. Met het Kasam lotgenotenprogramma ondersteunen wij kinderen én hun ouders.

Praktische en persoonlijke ondersteuning kan een gezin helpen om op een passende manier verder te gaan. Wij geloven in de kracht van lotgenotencontact, in herkenning en erkenning, informatie, steun en stimulans. Wij bieden kinderen een plek waar zij ervaringen kunnen delen met lotgenootjes, op een luchtige manier kennis opdoen over kanker en tips krijgen wat zij zelf kunnen doen.

Het lotgenotenprogramma is voor kinderen in de leeftijd van ongeveer 7 t/m 13 jaar én hun ouders. Het programma bestaat uit 9 bijeenkomsten. Ouders zijn aanwezig bij de 1e, 5e en 9e bijeenkomst. Je kunt deelnemen als de diagnose net is gesteld, tijdens behandelingen, maar ook in de periode daarna.

Het lotgenotenprogramma start op maandagavond 18 november met een bijeenkomst voor ouders. Dinsdag 19 november starten de kinderen met hun eerste bijeenkomst.

Deze bijeenkomsten worden begeleid door Margré van der Linden (Kasamcoach en vrijwilligster TOON) en Tanja Pijpers (Kasamcoach en coördinator TOON).

Wil je je kind(eren) aanmelden of wil je meer informatie?
Stuur een mail naar info@thhw.nl en wij nemen contact met je op.



Lees meer over het Kasam lotgenotenprogramma op www.kasam.eu



Positieve Gezondheid - Mentaal welbevinden

Positieve Gezondheid geeft naast het lichamelijke, ook inzicht in het emotionele en mentale welzijn. Gezondheid gaat over meer dan ziek zijn – of niet ziek zijn. Ook omgaan met anderen speelt bijvoorbeeld een rol, dromen hebben en zoeken naar de betekenis van het leven. Het gaat over het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren. Wie met Positieve Gezondheid aan de slag gaat, krijgt een bredere blik op gezondheid. Door middel van een vragenlijst krijg je inzicht in je gezondheid in zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Vragen die je kunt beantwoorden bij mentaal welbevinden zijn: Ik kan dingen goed onthouden. Ik kan me goed concentreren. Ik kan zien, horen, praten, lezen. Ik ben vrolijk. Ik accepteer mezelf zoals ik ben. Ik zoek oplossingen om moeilijke situaties te veranderen. Ik heb controle over mijn leven.

Als je de vragen beantwoord hebt zie je wat je zelf van jouw mentale welbevinden vindt. Ben ik tevreden of zou ik wat anders willen? En wil je iets veranderen, dan is de vraag of je dat zelf kunt of misschien hulp van iemand anders wilt. Jij bepaalt, jij hebt de regie!

Wil je hierover eens met iemand in gesprek; één van de vrijwilligers is hiertoe graag bereid.



Mentaal welbevinden

Hoe beantwoord jij de volgende vragen?

- Ik kan dingen goed onthouden? Ik kan me goed concentreren?
- Ik kan zien, horen, praten, lezen?
- Ik ben vrolijk? Ik accepteer mezelf zoals ik ben?
- Ik zoek oplossingen om moeilijke situaties te veranderen?
- Ik heb controle over mijn leven.



"Hoe gaat het echt met jou?"

TOON | Centrum voor leven met en na kanker

Jan de Rooystraat 15
5141 EN Waalwijk
Telefoon: 0416 – 65 27 34
Email: info@thhw.nl
Rekeningnummer: NL50 RABO 0155 8816 47



Meer informatie

Neem een kijkje op onze website: www.inloophuistoon.nl
Of volg ons op facebook, Instagram en LinkedIn.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Stuur dan een mailtje naar info@thhw.nl

Social media

Wil je op de hoogte blijven van nieuwtjes en activiteiten bij TOON. Volg ons dan op onze social mediakanalen. Je vindt ons op facebook, Instagram en LinkedIn.



Wij hopen zoveel mogelijk mensen te bereiken. Je kunt ons helpen door onze berichten te liken en/of te delen. Dank je wel alvast!

Rabobank ClubSupport Stemcampagne

Rabobank De Langstraat investeert in de maatschappij en ondersteunt stichtingen en verenigingen. Leden van de Rabobank kunnen stemmen op hun favoriet.

Iedere stem is geld waard. Kunnen wij rekenen op die van jou?

Stemmen kan via de Rabo Bankieren App.
Kijk voor meer informatie op: www.rabo-clubsupport.nl

Stemmen kan van 2 tot en met 24 september 2024.

Je vindt ons onder de naam:
TOON | Centrum voor leven met en na kanker



Wij doen mee met
Rabobank ClubSupport

Doe je ook mee?
Dat is goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

de coöperatieve Rabobank

Activiteiten juli 2024

Je bent van harte welkom om binnen te lopen op:

- Maandag t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur

Wil je een afspraak maken? Bel tijdens deze openingstijden naar 0416 – 65 27 34.

Datum	Tijdstip	Activiteit	
In overleg	In overleg	Afspraak Care for Cancer	Voraf aanmelden
Maandag 1 juli	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Woensdag 3 juli	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 4 juli	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Maandag 8 juli	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 9 juli	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 10 juli	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
Donderdag 11 juli	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Maandag 15 juli	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 17 juli	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
Donderdag 18 juli	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 19 juli	10.00 – 10.00uur	Ontspannen door visualisatie (groep)	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart

Maandag 22 juli	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Woensdag 24 juli	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 25 juli	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 26 juli	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie (individueel)	Op afspraak strippenkaart
Maandag 29 jul	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 31 juli	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 1 aug	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 2 aug	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden

Activiteiten augustus 2024

Je bent van harte welkom om binnen te lopen op:

- Maandag t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur

Wil je een afspraak maken? Bel tijdens deze openingstijden naar 0416 – 65 27 34.

Datum	Tijdstip	Activiteit	
In overleg	In overleg	Afspraak Care for Cancer	Voraf aanmelden
Maandag 29 jul	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 31 juli	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 1 aug	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 2 aug	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 5 aug	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Woensdag 7 aug	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 8 aug	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 9 aug	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 12 aug	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 14 aug	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 15 aug	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten

	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 16 aug	10.00 – 11.00 uur	Ontspannen door visualisatie (groep)	Voraf aanmelden
Maandag 19 aug	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 20 aug	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 21 aug	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	19.00 – 21.00 uur 18.30 uur start jeu de boules	Italiaanse zomeravond	Voraf aanmelden
Donderdag 22 aug	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 23 aug	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 26 aug	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 28 aug	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 29 aug	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 30 aug	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie (individueel)	Op afspraak strippenkaart