

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.

Hertelijk
Welkom!

Proost op TOON!

Een actie ter gelegenheid van ons 20-jarig jubileum

'Proost op TOON'. Het is de naam van een actie die Ladies' Circle De Leest speciaal voor TOON organiseert. De serviceclub verkoopt van 21 augustus t/m 7 september heerlijke wijnen. De gehele opbrengst mogen wij in ontvangst nemen, ter gelegenheid van ons 20-jarig jubileum.

Wijnboxen

Gedurende de actieperiode kun je, voor een bedrag van slechts 55 euro, een Proost op TOON Wijnbox bestellen. Daarin vind je:

- 1 fles Jaume Serra Cava Brut
- 2 flessen Château de Corneilla heritage | Wit
- 2 flessen Château de Corneilla heritage | Rood
- 1 fles Marie Stella Maris Bruis

Bestel je meteen vijf dozen?

Dan krijg je korting en betaal je slechts 50 euro per doos.



Bestellen & Ophalen

Wil jij genieten van lekkere wijn én tegelijkertijd TOON steunen?

Bestel dan online een box via <https://www.webwinkelwijnen.nl/nl/4/proost-op-toon-wijnbox.aspx> of scan onderstaande QR-code. Via deze website vind je ook nog meer informatie over de wijnen. De box is na bestelling op te halen bij Wijnhandel van Iersel - Kerkstraat 2, Waspik.

Over Ladies' Circle De Leest

Ladies' Circle is een serviceclub voor enthousiaste vrouwen tot 45 jaar. Ze staan voor vriendschap en service en zetten zich graag in voor goede doelen door het inzamelen van geld of het verrichten van vrijwilligerswerk. Ladies' Circle De Leest richt zich primair op de Langstraat en bestaat op dit moment uit 14 ladies.



Via deze QR-code kom je direct bij de Proost op TOON Wijnbox.

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 theatergroep 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.

Wij vinden het fijn je deze avond te ontmoeten.

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.



Rabo 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



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?

Prostaatkanker heeft grote impact op het leven van de patiënt, maar ook op dat van de partner, kinderen en omgeving. Wat is er bij jullie veranderd en hoe gaan jullie daar samen mee om?

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.



Djembé - Woensdag 4 september van 15.30 – 16.30 uur

Bij deze activiteit laten we onze handen praten. Djembé is een ontspannende activiteit voor iedereen. Jong of oud, muzikaal of niet, met of zonder ervaring, iedereen kan meedoen. Er is altijd een djembé die zich laat bespelen en samen klinken al die ritmes geweldig. Onze Afrikaanse trommels staan voor jou klaar.

Wil je ook dit prachtige instrument bespelen? Meld je aan en doe mee!

Stuur een mail naar info@thhw.nl of bel naar 0416 – 65 27 34.



Mannenavond - Lichtpuntjes Maandag 9 september van 19.00 – 20.30 uur

Het woordenboek schrijft: iets positiefs dat hoop geeft in slechte omstandigheden. Het leven kan soms duister voelen. Als je de kranten openslaat lees je over oorlog of narigheid, de toename van armoede of klimaatverandering. En het aantal mensen die de diagnose kanker krijgen neemt toe. Ook tijdens jouw ziekte, behandeling of herstelperiode zit het lang niet altijd mee. Soms zakt de moed je in de schoenen.

Op deze momenten is het zo belangrijk hoop te houden. Het helpt te bedenken wat echt belangrijk is, geeft je moed en maakt veerkrachtig. Als je hoopvol bent, geef je aandacht aan het heden en kun je kijken naar de toekomst.

Daarom gaan we tijdens de volgende mannenavond op zoek naar lichtpuntjes in jouw leven die jou hoopvol maken. Kleine sprankjes hoop die je keer op keer de kracht en energie geven om door te gaan. Wij hopen je 9 september te zien.

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

Nieuw bij TOON: Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker **Eerste bijeenkomst is 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.



Hoe verder als je hoort dat je niet meer beter wordt?

Palliatief spreekuur: Woensdag 18 september 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.



Beweeg mee met TOON

Bewegen is goed, dat weet iedereen. Maar na een ernstige operatie, bestraling of chemotherapie, is dat misschien het laatste waar je aan denkt. Heb je nog wel vertrouwen in je lichaam en hoe bouw je rustig weer op?

Bij TOON bewegen we samen. We inspireren en motiveren elkaar en maken plezier. We houden rekening met ieders mogelijkheden, dus iedereen kan meedoen. Patiënten tijdens of na behandeling, naasten en nabestaanden zijn van harte welkom. Sluit gerust eens aan bij onze beweegactiviteiten.

Bewegen in de buitenlucht

Elke donderdagochtend van 9.00 – 10.00 uur wandelt een groep enthousiaste mensen een uurtje in de vrije natuur bij het Lido in Waalwijk. Samen bewegen met het doel je conditie, balans, kracht en lenigheid te behouden of te vergroten. We starten met een warming-up en vervolgens wordt er gewandeld, afgewisseld met lichte krachttraining en behendigheids oefeningen. We sluiten af met een rustig wandeltempo.

Beweeg mee en ontspan

1x per maand op woensdagmiddag van 13.30 – 14.30 uur kun je bewegen en ontspannen bij TOON. We beginnen rustig met kleine bewegingen vanuit je armen, je schouders en romp. Je kunt deze oefeningen zittend of staand doen en de bewegingen zo groot of klein maken als je wilt. Ook gaan we bewegingen maken die goed zijn voor je evenwicht, zodat je steviger op de grond staat. Je zult bemerken wat voor jou mogelijk is en dat je meer kunt dan je denkt. We sluiten af met een ontspanningsoefening.

De data zijn: woensdag 25 september, 9 oktober, 6 november en 4 december.

Jeu de boules

Ongeveer 2x per maand gaan we samen jeu de boules spelen in het Wandelpark in Waalwijk. Doe mee met deze gezellige, actieve en ontspannende activiteit. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen.

De data zijn: 4 en 18 september, 9 en 16 oktober, 6 en 13 november.

We verzamelen om 10.00 uur bij TOON.

Ben jij enthousiast geworden en wil jij meer bewegen? Beweeg dan met ons mee.

Er zijn geen kosten verbonden aan deze activiteiten.

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



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.

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

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)



Lezing door Erik Huisman: Voluit leven met kanker
Dinsdag 15 oktober van 19.00 – 21.00 uur

Denk je loopblessure, heb je ineens kanker. En niet zo'n beetje ook! Uitgezaaid. Ongeneeslijk. Topfit en doodziek. Tegelijk! Dat was het scenario waarmee Erik Huisman (1960) in de herfst van 2020 te maken kreeg. En meteen kwamen de vragen. Hoe pakt dit uit? Hoe red ik me? Wat doe ik?

Inmiddels is Erik ruim drie jaar en een omslag in zijn leven verder. Over die periode verzorgt Erik op dinsdag 15 oktober een optimistische, interactieve lezing bij TOON. De behandelingen en bijwerkingen grepen weliswaar diep in, maar ... hij staat! Hij leeft voluit en droomt dwars door alles heen. Werken lukte niet meer, maar om toch te kunnen bijdragen werd de oud-journalist schrijver en verteller.

Als Erik leest en vertelt, voert hij je als vanzelf mee, laverend tussen indringend en vederlicht. Zijn materiaal haalt hij uit zijn drie Mallemolen-boeken, die een mix zijn van proza en poëzie. Erik vertelt en geeft ruimte om ervaringen te delen.

'Alles' komt bij deze presentatie aan bod komen, zoals angst, vreugde, verdriet, moed, durf, intens plezier, machteloosheid en je leven ondanks alles richting geven. Erik ziet altijd licht, ook als er af en toe een traan in zijn ooghoek brandt.

Kom luisteren, kom praten, kom het beleven. Er is ruimte voor een lach, een traan en alles daar tussenin. Het wordt mooi! Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

**Positieve Gezondheid - Zingeving**
Zingeving is hét medicijn voor goede gezondheid.

Uit onderzoek door de grondlegger van Positieve Gezondheid, Machteld Huber, blijkt dat we vooral een betekenisvol leven belangrijk vinden. We willen ondanks alle ellende, tegenvallers, pijn en beperkingen mee kunnen blijven doen en voldoende energie hebben. Positieve Gezondheid gaat daarom niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar over wat ons veerkracht geeft. En dat is per persoon verschillend. Ieder bepaalt zelf wat een zinvol leven is.

Je denkt misschien niet zo vaak na over de vraag of je leven zinvol is. We moedigen je aan dat eens te doen. Hieronder volgen enkele "overdenkers" die daarbij ondersteunend zijn.

- Ik heb een zinvol leven
- Ik heb 's morgens zin in de dag
- Ik heb idealen die ik graag wil bereiken
- Ik heb vertrouwen in mijn toekomst
- Ik accepteer het leven zoals het komt
- Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt
- Ik wil mijn hele leven blijven leren

En mocht je het lastig vinden om dit in je eentje te doen, dan zijn de vrijwilligers bij TOON graag bereid dit samen met je te doen. Begin er maar eens over met hen. Want zingeving is hét medicijn voor een goede gezondheid.

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



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!

Activiteiten september 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 2 sept	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 3 sept	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 4 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst prostaatcancer	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 5 sept	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 6 sept	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 9 sept	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Dinsdag 10 sept	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker	Voraf aanmelden
Woensdag 11 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 12 sept	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 13 sept	10.00 – 10.00uur	Ontspannen door visualisatie (groep)	Voraf aanmelden

	12.00 – 13.30 uur	Lunch voor gasten	Voraf aanmelden eigen bijdrage €5
Maandag 16 sept	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 17 sept	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 18 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
Donderdag 19 sept	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 20 sept	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 23 sept	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 25 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Voraf aanmelden
	19.30 – 21.30 uur	Theater "Kleine stapjes verder"	Voraf aanmelden
Donderdag 26 sept	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 27 sept	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 30 sept	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 1 okt	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 2 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Cursus Laat je horen (1)	Voraf aanmelden
Donderdag 3 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 4 okt	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden