

Activiteiten overzicht ...

Reiki: Elke vrijdag 10:15 uur of 11:15 uur of 12:15 uur.

Dit is simpelweg het doorgeven van energie, waardoor je beter in je vel komt te zitten. Het ontspant, verlicht pijn, geeft je rust en versterkt je afweersysteem. Redenen genoeg dus om een behandeling te ondergaan.



Creatieve ochtend: Elke 14 dagen op dinsdagochtend 10:15 uur. Elke twee weken is een groep gasten creatief bezig in ons huis. Al jaren een vaste ochtend waar alles op creatief gebied voorbij komt. Alles mag en kan tijdens deze creatieve ochtend.

Breicafé: Eén keer per maand op dinsdag, de tijd wisselt. Breien en haken zijn beide heel goed voor de geest. De repeterende bewegingen en het geconcentreerd moeten zijn op wat je handen doen, zorgen ervoor dat je bezig bent met het moment. Heel mindful dus. En ook zeer ontspannend.



Wandelen met Toon: Eén keer per maand op woensdag 10:15 uur. Tijdens de wandelingen is er aandacht voor techniek, uithoudingsvermogen en conditieopbouw, maar ook voor het sociale aspect. Iedereen kan meedoen op zijn of haar niveau. Wandelen verbetert niet alleen de lichamelijke conditie, maar brengt ook mentale fitheid. Startlocatie wisselt per wandeling.



Ontspanningsmassage: Elke week op donderdag 10:15 en 11:30 uur. De ontspanningsmassage is een totale lichaamsmassage waarbij op bescheiden schaal olie wordt gebruikt. Als u slechts een deel van het lichaam gemasseerd wilt hebben, kan dat ook. We stemmen dat voor aanvang met je af.

Jong, Vrouw & Kanker: Tweede maandag van de maand 10:00 uur. Je staat in de bloei van je leven, vol met plannen voor de toekomst. Druk met studie, werk, gezin en dan... is daar de diagnose kanker. Van het één op andere moment word je omvergeblazen en probeer je met je naasten op de been te blijven. Wees welkom bij onze jonge vrouwengroep (ongeveer 25-45 jaar) om over deze en andere dingen te praten, maar ook om te lachen. Dit alles in een ontspannen sfeer en een veilige omgeving (het huis is alleen voor jullie geopend).



Activiteiten overzicht ...

Oncologisch zwemmen:

Sportbedrijf Arnhem biedt Oncologisch Zwemmen aan in Zwembad Valkenhuizen. Tijdens de zwemlessen is er gelegenheid om in je eigen tempo en met je eigen mogelijkheden te genieten van bewegen in water van 31 graden. Kosten: €6,90 per les of €69,90 voor een 12-strippenkaart. De strippenkaart blijft een half jaar geldig; de Gelrepas is van toepassing. Voor meer informatie zie www.zwemmeninarnhem.nl

Elke dinsdag 9:00 tot 10:00 uur banen zwemmen en van 10:00 tot 11:00 uur groepsles in samenwerking met THHA.

Spreekuur humanistisch raadvrouw: Eens in de maand op dinsdag om 10:30 uur of om 12:00 uur.

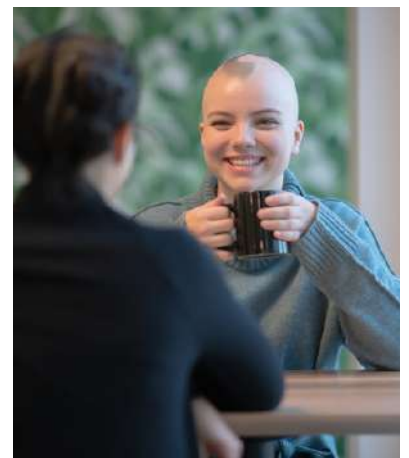
Humanistisch raadvrouw Anne Gaay Schouwenaar is er als gesprekspartner voor mensen die behoefte hebben aan een verdiepend gesprek, dat verder gaat dan het luisterend oor van onze gastvrouwen. Mensen die moeite ervaren in het omgaan met hun ziekte, die vragen hebben over hoe om te gaan met levensgebeurtenissen of die vragen hebben over zin en betekenis van het leven, zoals: "Waarom overkomt mij dit? Hoe moet ik hier mee omgaan? Hoe houd ik de regie over mijn eigen leven?"

Bloemschikken: Een aantal keer per jaar op de vrijdagmiddag vanaf 13:30 uur. Onze gastvrouw Els, die ook bloembindster is, helpt je om een prachtig bloemstuk te maken. Dit is meestal in een thema, passend bij het seizoen.

Voetreflextherapie: Eens per maand dinsdagochtend 10:15 uur en 11:15 uur. Voetreflextherapie is een effectieve voetmassage die invloed heeft op zowel het lichaam, de geest en de ziel. Op de voet bevinden zich punten (reflexzones) die in verbinding staan met organen, klieren, zenuwen, botten en weefsels in het hele lichaam.

Tai Chi: Elke dinsdagmiddag 13.15 uur.

Tai Chi is een heilzame, rustige, blessurevrije bewegingsvorm, geschikt voor iedereen, die souplesse en conditie weer opbouwt. En die vooral kalmte in hart en geest herstelt. De lessen worden gegeven door Theo van de Weijer.



Activiteiten overzicht ...

Open atelier: Woensdagochtend om de 2 weken, 10:15 uur.
Ontspannen door middel van tekenen en/of schilderen.
Even lekker aan de slag met potloden, stiften, krijt of verf op papier of doek. Niet denken dat je niet kunt tekenen, maar het gewoon komen doen. Niets moet, alles mag.



Zingen voor je leven: Dinsdag om de 2 weken om 10:15 uur.
Een koor voor iedereen die geconfronteerd is of was met kanker: (ex-)patiënten, naasten, hulpverleners en andere betrokkenen. Iedereen is welkom, want elke stem is mooi en elke inbreng is goed. Zingen voor je Leven is het landelijke korennetwerk van Stichting Kanker in Beeld.



Skin Treatment: Eén keer per maand, woensdag 11:00 uur.
Locatie: Hair & skintherapy by Dyenne, Steenstraat 45.
We weten dat wanneer je ziek bent of bent geweest, of wanneer je te maken hebt met ziekte van een ander, het heerlijk is om momenten voor jezelf te hebben. Even ontspannen, even niets doen, even niet hoeven nadenken over wat je doormaakt, wat achter je ligt, wat misschien nog gaat komen. Dat kan heel goed bij Dayenne.



Yoga: Elke donderdag 13:15 uur / Op vrijdag online 13:00 uur.
Yoga in het THHA is gericht op ontspanning en herstel.
De yogalessen van Irene Antoniesen starten met het stretchen en rustig losmaken van het gehele lichaam. Tijdens deze oefeningen voelen deelnemers vaak pas hoeveel spanning en vermoeidheid zich heeft vastgezet in het lichaam.



Mannen moment: Eén keer per maand op vrijdagmiddag.
Maandelijks organiseert het THHA een moment speciaal voor mannen. Hoewel er elke dag binnengelopen kan worden voor een goed gesprek, maken we toch graag extra ruimte voor mannen, die zeker willen weten dat er andere mannen zullen zijn om met elkaar in een ongedwongen sfeer te kunnen praten over alles wat hen bezighoudt.



Activiteiten overzicht ...

Soep op zondag: Laatste zondag van de maand 12:00 uur.
Elke maand kan je Soep op Zondag komen eten in het THHA. Heerlijke verse en gezonde soep! Gezellig met elkaar zitten en eten aan de grote tafel in onze woonkamer of als het weer het toelaat, buiten op ons terras.

Fotograferen: Dinsdagmiddag, één keer per maand vanaf 14:00 uur.

Fotograaf Peter gaat samen met hartstochtelijke fotografe en gastvrouw Mariëlle eens per maand met jou op stap om foto's te maken. Zij willen hun eigen enthousiasme voor alles wat groeit en bloeit in de natuur op jou overbrengen. Maar ook een onverwachte hoek van een gebouw of de weerspiegeling in een raam kan een prachtige foto opleveren. Startpunt vd wandeling is telkens anders.

Spreekuur kanker & relatie: Maandelijks, woensdag 13:00 uur.
Chris Zwerver houdt één keer per maand spreekuur Kanker & relatie in het THHA. Chris heeft zich gespecialiseerd in relatiebegeleiding bij kanker, omdat ondersteunende zorg op dit gebied heel welkom kan zijn. Als je kanker hebt binnen een relatie heb je het niet alleen. Als er dan iets in je relatie speelt, is dit vaak moeilijk om samen te bespreken. Hij is er voor jullie.

Mindful coaching: Vanaf 9 november wekelijks op woensdag om 10:15 of 11:30 uur.

Een persoonlijke sessie mindful coaching met Susan Boss kan je net even het zetje geven om verder te komen bij daar waar jij bent vast gelopen of waar jij moeite mee hebt en niet weet hoe je dit op kunt lossen. Mindful coaching geeft je inzichten en praktische handvatten om verdere stappen te zetten.

Creatief dagboek schrijven... Of wel, luisteren naar je pen:

Vanaf 9 december 6x op vrijdagochtend, 10:00 uur.

Sandra Went geeft de 6-delige workshop Het doel van deze workshop is om te ervaren dat schrijven helend kan werken. Door het schrijfproces te vertrouwen, ontdek je veel over jezelf en leer je verwoorden wat er in jou leeft. Al schrijvend houd jij je met je leven bezig. Schrijfervaring is niet nodig.

