

## 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: Eén keer per maand op woensdagochtend 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. Na aanmelding hoor je waar de wandeling begint.

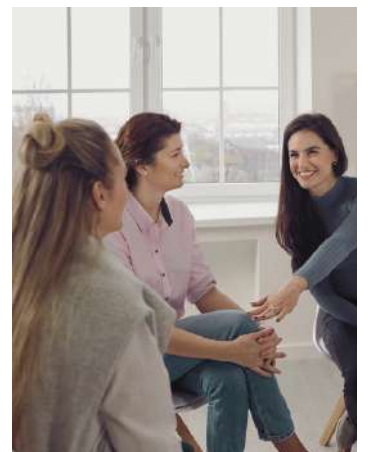
Ontspanningsmassage: Woensdag om de week om 11:00 uur. En elke week op donderdag om 10:15, 11:30 en 12:45 uur.

De ontspanningsmassage is een totale lichaamsmassage. Als je slechts een deel van het lichaam gemasseerd wilt hebben, dan 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).

Kijk op [www.thharnhem.nl](http://www.thharnhem.nl) in de agenda voor het meest recente overzicht.



## Activiteiten overzicht ...

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

Sportbedrijf Arnhem biedt oncologiewemmen 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. Kijk voor actuele prijzen en meer informatie op de site van zwembad Valkenhuizen: <https://www.sportbedrijfarnhem.nl/zwembaden/valkenhuizen/>

Spreekuur humanistisch raadvrouw: Eens in de maand op woensdag 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?"

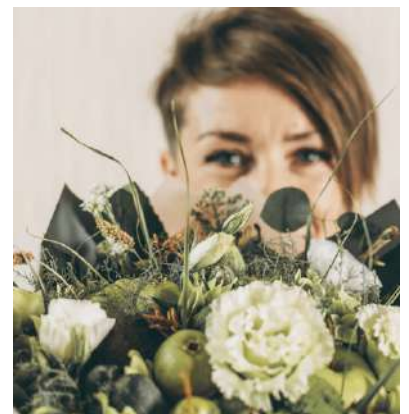
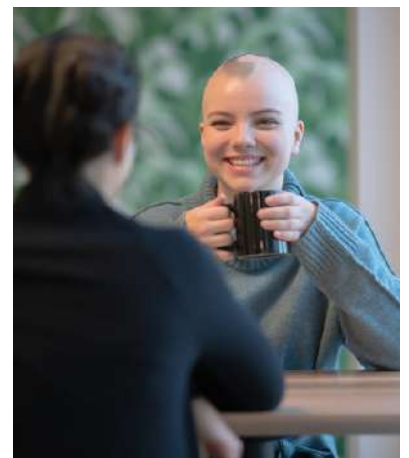
Bloemschikken: Een aantal keer per jaar op een middag vanaf 13:30 uur. Onze gastvrouw Els, die ook bloembindster is, helpt je om een prachtig bloemstuk te maken. Dit is meestal in een thema, passend bij het seizoen.

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.

Kijk op [www.thharnhem.nl](http://www.thharnhem.nl) in de agenda voor het meest recente overzicht.



## 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 10:00 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 Dayenne, 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

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.



Kijk op [www.thharnhem.nl](http://www.thharnhem.nl) in de agenda voor het meest recente overzicht.

## 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.



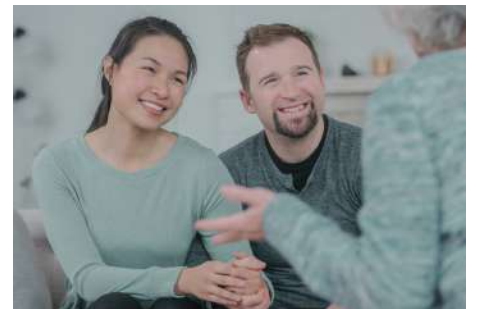
Fotograferen: Dinsdagmiddag, één keer per maand vanaf 14:00 uur.

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 van de 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.



Je levensloop schilderen en tekenen: 10 bijeenkomsten vanaf woensdag 25 januari, om de week van 10:15-12:45 uur.

Aan de hand van opdrachten ga je samen met Magda Vlasblom kijken of we iets van onze ervaringen in de verschillende levensfasen in beeld kunnen brengen. Door dit te doen kom je soms uit bij gedachten of gevoelens die dingen uit je leven kunnen verhelderen. Zie je verbindingen die je nog niet eerder zag?



Iedere maand staat er op de website een lijst met boeken die interessant kunnen zijn om te lezen. Dat zijn onze "Boeken in de spotlight." Sommige boeken hebben we zelfs ook in onze eigen bibliotheek kosteloos te leen voor onze gasten.



Binnenlopen zonder afspraak voor een luisterend oor: dinsdag t/m vrijdag van 10:00-13:00 uur.