

Nieuwsbrief Honingraad JUNI 2023

Inloophuis de Honingraad

Het Inloophuis is geopend op **maandag** van 09.30 uur tot 16.30 uur, **dinsdagochtend** van 09.30 uur tot 13.00 uur, **woensdagochtend** van 09.30 uur tot 13.00 uur en op **donderdagochtend** van 09.30 uur tot 13.00 uur. Op vrijdag zijn wij de hele dag gesloten. Loop gewoon eens binnen! Neem gerust iemand mee, de koffie en/of thee staan klaar.

Je bent van harte welkom voor informatie en activiteiten, zie ook het activiteitenrooster voor de verschillende activiteiten, tijden en kosten.

- **Vaste Activiteiten**

Op de woensdagmiddag zijn er 2 activiteiten. We zijn gesloten op de woensdagmiddag voor vrije inloop.

Mocht je een activiteit willen starten, dan is de eerste les een proefles en deze kost je niets. Daarna als je besluit om de activiteit te blijven doen, ga je betalen. De kosten en tijdstippen staan op het activiteitenrooster. Graag aanmelden voor een proefles via de mail welkom@honingraad.nl of telefonisch 076-5655291.

- **Mandala tekenen en kleuren**

Onze activiteitenbegeleidster Marijke van der Wouden kan nieuwe gasten ontvangen voor de Mandala.

Mandala wordt gegeven op de **woensdagmiddag** 1x per 2 weken.

De kosten zijn 2 strippen of € 5,50 per keer.

In het kort nog een uitleg betreffende het Mandala tekenen en kleuren:

“Het woord Mandala komt uit het Sanskriet en betekent ‘Cirkel’. Een cirkel heeft geen begin of einde en symboliseert zo de oneindigheid van het leven. Het maken van een mandalatekening in de cirkel is een rustgevende en kleurrijke bezigheid.

Bij het maken van een Mandala gaat het niet om een (esthetisch) mooie tekening, maar met name om de beleving. Je gaat op zoek naar je verborgen creativiteit. Het kan zowel een creatief als bezinnend proces zijn. Je kunt zo met het tekenen en kleuren van mandala's bezig zijn dat je alles om je heen vergeet.

Een Mandala bestaat in principe uit een cirkel en een herhaling van patronen. Maar ook zonder herhaling van patronen, helemaal “vrij” werken binnen de Mandala cirkel kan een helend effect hebben”.

Het klinkt misschien ingewikkeld, maar het belangrijkste is dat je het probeert. Doen wat je gevoel aangeeft. Alles is goed, niets is fout, niets moet, alles mag!!!

Marijke van der Wouden heeft een mapje gemaakt met diverse voorbeelden, van moeilijk naar makkelijk. Dit mapje ligt in de woonkamer.

Laat je verrassen wat het Mandala tekenen en kleuren voor je doet.

Je bent van harte welkom!!!!

- **Cultuuruitstapje MOYA Oosterhout**

Door corona zijn nogal wat activiteiten stilgevallen, zoals onze regelmatige cultuur excursies. We willen deze traditie nu opnieuw oppakken met een bezoek aan de expositie “**Proud to be soft**”, in het gloednieuwe museum MOYA in Oosterhout.

MOYA is gevestigd in de voormalige Galvanitasfabriek aan het Wilhelminakanaal en is uitsluitend geopend op vrijdag, zaterdag en zondag. De entree bedraagt € 7,50 per persoon (museumkaart is hier niet geldig).

Op deze expositie is oa het werk van Barbara Broekman, in 2014 kunstenaar van het jaar in ons land, te zien. Haar werk, soms metersgroot en in textiel, is ronduit indrukwekkend. De excursie is op vrijdag 16 juni om 13.00 uur.

U kunt zich hiervoor aanmelden om met een groepje naar deze excursie te gaan onder begeleiding van Marjan Op de Beek, bij de Honingraad, het liefst per email welkom@honingraad.nl met vermelding van naam en telefoonnummer,. Uiterste aanmelddatum is 12 juni.

Na 12 juni wordt er contact met u opgenomen.

Voor meer informatie over dit museum en expositie zie www.moya.museum.nl.

- **Lotgenotenbijeenkomst ProstaatKankerStichting (PKS)**

Op maandagmiddag 19 juni van 14.00 uur-16,00 uur is deze bijeenkomst voor mannen met prostaat kanker en/of hun naasten. Deze bijeenkomst is bij de Honingraad, J.W.Frisolaan 100, Breda.

Kees Goosens, ervaringsdeskundige bij de PKS zal hierbij aanwezig zijn. Hij kan informatie geven over de ziekte en behandelingen en kan in gesprek gaan het leven met prostaat kanker.

Graag aanmelden per e-mail welkom@honingraad.nl met vermelding van het telefoonnummer of telefonisch bij de Honingraad 076-5655291. De toegang is gratis.

- **Borstkanker lotgenotenbijeenkomst.**

De Honingraad organiseert in samenwerking met de Borstkankervereniging een lotgenotenbijeenkomst op **donderdag 15 juni 2023 van 13.30-15.00 uur.**

Ervaringen uitwisselen met anderen die zelf borstkanker hebben (gehad) kan heel waardevol zijn.

De bijeenkomst wordt begeleid door Nicole de Graaf, ervaringsdeskundige.

Locatie: De Honingraad, J.W. Frisolaan 100, Breda

Voor meer informatie Nicole de Graaf, 06-27741965 of borstkankerlotgenoten@gmail.com.

Aanmelden via de Honingraad welkom@gmail.com of telefonisch 0760-5655291.

De toegang is gratis.

- **Bijeenkomst Inloophuis Poppys.**

Op maandag 12 juni van 19.00 uur – 20.30 uur is er bij Poppys Oosterhout een gespreksgroep voor mensen die niet meer beter worden. Deze bijeenkomst wordt begeleid door Nicole de Graaf.

Voor meer informatie: www.inloophuispoppys.nl

- **Informatiebijeenkomst Amphia Ziekenhuis**

Op dinsdagavond 13 juni a.s. vindt er een informatiebijeenkomst plaats met als thema “**Kanker in het Gezin**” en wordt verzorgd door medisch maatschappelijk werkers Oncologie. Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door het Amphia Ziekenhuis, Molengracht Breda. Het tijdstip van deze bijeenkomst is van 19.30 – 20.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur.

Inschrijven via nazorgkanker@amphia.nl.

- **Roparun**

Zoals ieder jaar is er tijdens Pinksteren de Roparun.

De Roparun gaat ook dit jaar weer door Nederland. De zuidelijke route komt ook weer door Breda over het sportcomplex van AV Sprint in de nacht van 1^{ste} naar 2^{de} Pinksterdag.

Er is een speciaal welkom voor de doorkomst van alle Roparun teams die via deze route lopen (150 in getal) op de atletiekbaan van Sprint.

Er is een DJ aanwezig en uiteraard is de kantine van Sprint open voor een hapje en een drankje. De baan wordt feestelijk verlicht.

De Honingraad heeft een sterke band met de Roparun, omdat we door deze stichting in bezit zijn gekomen van ons pand.

Met deze dankbare gedachte in het achterhoofd zoeken we nu wakkere types die de moed hebben om in de nacht van eerste naar tweede Pinksterdag de honderden lopers en fietsers aan te moedigen op de atletiekbaan.

Altijd last van slapeloosheid? Maak er geen probleem van en meldt u aan bij de Honingraad

Misschien is het al opgevallen dat in onze huiskamer een ideeënboard hangt.

Onze vraag in april was of er ideeën waren voor nieuwe activiteiten binnen de Honingraad.

We hebben 2 ideeën opgepakt, oa schaken en samen koken.

We gaan met deze 2 activiteiten aan de slag, zodra er meer bekend is wanneer deze activiteiten gaan plaatsvinden informeren wij u hierover in onze nieuwsbrieven.

Onze nieuwe vraag is: **“Wat zou je aan of in ons huis willen veranderen”?**

We zien uw op-of aanmerkingen op onze ideeënboard

Voor alle activiteiten zie het bijgevoegde activiteitenrooster van juni 2023.

Aanmelding via telefoonnummer 076-5655291 of per email welkom@honingraad.nl.

Zie ook onze website: www.honingraad.nl

Adres J.W. Frisolaan 100, 4818 LH Breda