



Nummer 3, juni 2011

Dit is de nieuwsbrief van De Zonnesteen, een inloophuis voor mensen die op wat voor manier dan ook met kanker te maken hebben.



In deze nieuwsbrief:

- informatie voor partners van kankerpatiënten
- oefen het Zonnesteen-lied
- doe mee met de Vriendenloterij
- kunstwandeling en high tea georganiseerd door de Soroptimisten
- een geslaagde Viva la Donna-dag
- Alpe d'Huez-beklimmers fiet- sen 5000 euro bij elkaar



De Zonnesteen is geopend op maandag, woensdag en vrijdag van 10.00 uur tot 16.00 uur. Loop gerust binnen voor gezelligheid en een kopje thee of koffie, een goed gesprek of voor informatie.



De Zonnesteen organiseert diverse terugkerende activiteiten en cursussen, zoals een leeskring, yoga, een zangkoor, partnergroep, informatieavonden en nog veel meer. Kijk op de website voor meer info.

Koestraat 4

8011 NK ZWOLLE

038 - 337 64 52

zonnesteenzwolle@gmail.com

www.zonnesteenzwolle.nl

Partnergroep in De Zonnesteen

Mensen die getroffen worden door kanker ervaren een aardbeving in hun bestaan. Al hun zekerheden worden weggeslagen en vragen rond leven en dood dringen zich op. Dit geldt niet alleen voor mensen die de ziekte krijgen, maar ook zeker voor hun naasten. De Zonnesteen ondersteunt de partners van kankerpatiënten door het aanbieden van een partnergroep.

De deelnemers aan de partnergroep ontmoeten elkaar eenmaal per twee weken onder leiding van een gespecialiseerde psycholoog om ervaringen te delen, van elkaar te leren, elkaar te ondersteunen en te helpen met moeilijke vragen om te gaan. Heeft u behoefte aan ondersteuning omdat uw partner ernstig ziek is, voel u dan van harte welkom bij de partnergroep. De volgende partnergroep vindt plaats op zaterdagmorgen 25 juni van 10.00 uur tot 11.30 in De Zonnesteen.



De Zonnesteen heeft een echt Zonnesteen-lied, ken je het al?

Zonnesteen, Zonnesteen, inloophuis voor velen
Welkom zijn is zo fijn, zorgen kun je hier delen
Vind hier weer moed, kracht en levenslust en verzet je zinnen
Zonnesteen, Zonnesteen, brengt geluk naar binnen.
(op de wijs van Edelweiss)

Je hoort het binnenkort vast een keer voorbijkomen.

Het Zonnesteen-lied

Speel mee met de Vriendenloterij en steun De Zonnesteen

De VriendenLoterij is de leukste loterij om te winnen. Want als jij wint, dan winnen jouw vrienden ook. En de Loterij heeft nog een ander voordeel: als deelnemer van de VriendenLoterij bepaal je zelf waar de helft van jouw inleg naartoe gaat. Zo is het dus ook mogelijk om mee te spelen voor De Zonnesteen. Doe mee voor € 2,20 per week, maak kans op mooie prijzen en steun De Zonnesteen! Meespelen is heel eenvoudig: ga naar www.vriendenloterij.nl en vul het deelnameformulier in. Het deelnameformulier is ook verkrijgbaar bij De Zonnesteen.

Speel mee voor het goede doel!

Speel mee in de VriendenLoterij voor Stichting De Zonnesteen

Ja, ik word vriend van mijn goede doel en maak elke week kans op prachtige prijzen!

Elke week kans op **DUZENDEN** prijzen!

Ik steun het goede doel ✓

De Zonnesteen Zwolle 9210

Ik speel mee voor het goede doel:

3 loten 2 loten 1 lot

Naam: _____
Adres: _____
Postcode: _____
Woonplaats: _____
E-mail: _____

Bekrtoelng: _____
Telefoonnummer: _____

Datum: _____
Handtekening: _____
0312.0009

Veel gestelde vragen

1. Wat kost een VriendenLoterij? Een lot kost € 2,20 per week. De inleg is maandelijks bij € 14,00 en bij € 28,00.
2. Hoeveel geld gaat er naar de club/kant? De helft van uw inleg gaat rechtstreeks naar het goede doel.
3. Wat kost de winst? Het winstbedrag wordt verdeeld over alle deelnemers. De VriendenLoterij heeft geen winst.
4. Hoeveel gaat de winst naar? De winst wordt verdeeld over alle deelnemers. De VriendenLoterij heeft geen winst.
5. Hoeveel kans heb ik op een prijs? De kans op een prijs is groot. De VriendenLoterij heeft geen winst.
6. Wat is een prijs? Dit is een prijs die wordt gegeven aan de winnaar. De VriendenLoterij heeft geen winst.

Stuur dit formulier zonder postzegel op naar:
VriendenLoterij, Antwoordnummer 116, 1100 WC Amsterdam

Nummer 3, juni 2011

De Zonnesteen is volledig afhankelijk van subsidies en giften en wordt uitsluitend gerund door vrijwilligers. Wilt u een bijdrage leveren? Neem dan contact op met Michiel Verhagen via het algemene telefoonnummer of e-mailadres.

.....

We zijn heel trots en blij met het feit dat De Zonnesteen alweer twee jaar bestaat!

.....

Vijf tips om van op te knappen:

- In de buitenlucht zijn.
- Kennis maken met iemand.
- Plannen maken voor een uitstapje.
- Iets voor jezelf kopen.
- Op het strand zijn.

.....

Mindfulness Meditatie:

Verlang je naar meer rust? Wil je meer genieten van kleine en grote dingen, ook al is het moeilijk in je leven? Wil je meer over jezelf leren? Dan is de Mindfulness Meditatie-groep iets voor jou! We doen verschillende soorten meditatie en aandachtsoefeningen die je ook thuis zou kunnen doen. Kom op 29 juni om 13.30 uur naar De Zonnesteen en ervaar het zelf.

De kosten zijn 5 euro per keer.

Koestraat 4

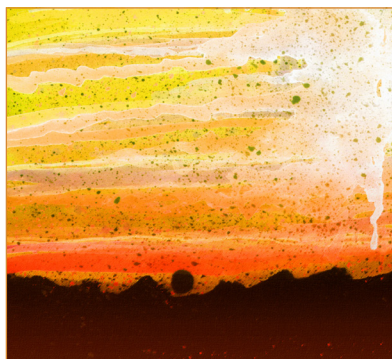
8011 NK ZWOLLE

038 - 337 64 52

zonnesteenzwolle@gmail.com

www.zonnesteenzwolle.nl

Kunstwandeling en high tea



Op zondagmiddag 10 juli kun je (met partner) meewandelen met een bijzondere en inspirerende kunstwandeltocht. De wandeling start bij De Agnietenberg en eindigt bij Atelier Stromen waar een heerlijke en gezellige high tea geserveerd wordt en waar je mee kunt doen met een kunstworkshop. Deze fijne middag wordt aangeboden door de Soroptimistclub Isalania. Ga je mee? Geef je dan op bij De Zonnesteen.

Geslaagde Viva la Donna-dag op 28 mei

Zaterdag 28 mei was een gezellige en warme dag in De Zonnesteen met in elke ruimte alleen maar vrouwen. Op deze dag organiseerde De Zonnesteen namelijk een verwendag voor vrouwen die getroffen zijn door kanker, de Viva la Donna-dag. De bezoekers konden genieten van een aantal heerlijke massages; een stoelmassage, een Chinese gezichtsmassage, een handmassage en een voetreflex-massage. Ze konden meedoen aan de kleurenworkshop, aan de ontspanningsoefeningen en plaatsnemen in de theetuin voor een kopje koffie of thee met iets lekkers en veel gezelligheid. Het was gezellig druk op deze dag, er werd gepraat, gelachen en uiteraard ook heel veel verwend. Heel veel dank aan de verwenspecialisten en vrijwilligers die deze dag belangeloos klaarstonden om iedereen een heerlijke dag te geven.

Alpe d'Huez-fietsers overhandigen cheque

Woensdagavond, 15 juni, was een sportieve avond bij De Zonnesteen. Acht stoere mannen en vrouwen waren aanwezig om te vertellen over hun geweldige prestatie: het beklimmen van de Alpe d'Huez. Maar dat was niet de enige reden dat ze allemaal vrolijk kletsend aanwezig waren: de belangrijkste reden was het overhandigen van een cheque aan De Zonnesteen. Ze hebben niet alleen een geweldige sportieve prestatie geleverd, maar ondertussen ook nog eens 5000 euro ingezameld voor De Zonnesteen! Het moge duidelijk zijn dat wij daar ontzettend blij mee zijn en wij zijn dankbaar voor de onuitputtelijke inspanning van de fietsers.

