

In deze nieuwsbrief: **Allereerst...**

Openingstijden in december

Actie voor Alpe d'Huzes

Activiteiten in december

Uitbreiding Tai Chi

Activiteitenoverzicht

Tot slot...

Lekker lachen houdt je fit
niet dat quasi diep gespit
diep is zelden diep genoeg
op het hoekje is een kroeg
hef het glas en lach... het måg
vier het leven, vier de dag.

-Toon Hermans-

ALLEREERST...

December staat alweer voor de deur en dat betekent dat het jaar er bijna op zit. Dit is de laatste nieuwsbrief van 2019 en een mooie gelegenheid om even terug te kijken op een paar bijzondere momenten.

Het afgelopen jaar hebben we deelgenomen aan een prachtige **Samenloop voor Hoop** in Landgraaf. **Jack Vinders** is gestart als ambassadeur van het Toon Hermans Huis Parkstad. In oktober hebben we een nieuwe **wellnessruimte** in gebruik genomen. Juni stond deels in het teken van de fietstocht voor het Toon Hermans Huis. In samenwerking met Zuyderland hebben we een aantal interessante **informatiebijeenkomsten** kunnen organiseren. Onze **website** is geheel vernieuwd en overzichtelijker geworden. Er zijn **nieuwe activiteiten** gestart en verschillende oude activiteiten zijn opnieuw opgestart. En de netwerkbijeenkomst over **Veerkracht** was een bijzonder inspirerende avond.

Al die activiteiten waren niet mogelijk geweest zonder de bijdrage van velen, zowel op inhoudelijk professioneel vlak als op financieel gebied. Ik wil namens alle gasten, vrijwilligers en bestuur iedereen heel hartelijk bedanken voor het vertrouwen en de ondersteuning het afgelopen jaar.



OPENINGSTIJDEN IN DECEMBER

Vanwege de feestdagen zijn onze openingstijden aangepast. Van woensdag 25 december tot en met woensdag 1 januari zijn we gesloten. Op donderdag 2 januari zijn we weer geopend.

ACTIE VOOR ALPE d'HUZES

We weten als Toon Hermans Huis als geen ander hoe belangrijk acties zijn om geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker en behandelingen. Toen ik benaderd werd door Didi Merx of ik haar kon helpen, hoefde ik daar niet lang over na te denken. Zij stelt zich voor en vertelt wat ze gaat doen:



Mijn naam is Didi Merx en ik ben 23 jaar oud. Ik ben werkzaam als doktersassistente in een huisartsenpraktijk. Tijdens mijn opleiding heb ik mij verdiept in de ziekte kanker en ben ik een keer als vrijwilligster mee gegaan naar Alpe d'Huzes, een evenement dat in het teken staat voor meer onderzoek naar kanker en genezing. Ik werk nu twee jaar in een huisartsenpraktijk en de diagnose komt zeer vaak voor en geeft pijn en verdriet bij mensen en zet levens en families op z'n kop.

Dit jaar kwam het voor mij dichtbij omdat een van de huisartsen waarvoor ik werk ziek werd. Vijf jaar geleden kreeg ze longkanker en nu is de longkanker uitgezaaid teruggekomen. Ze is ook actief in het bestuur van het Toon Hermans Huis Parkstad. Voor haar loop ik op 4 juni 2020 voor de derde keer mee. Bent u benieuwd naar de actie? Kijk op onderstaande link.

<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/s/6119/8439/s>

Sinds oktober 2019 ben ikzelf ook betrokken bij het Toon Hermans Huis. Ik ben van plan om in maart of april 2020 nog een mooie activiteit op te zetten in het huis.

ACTIVITEITEN IN DECEMBER

Winterwarmte en kerstgedachten

Onder dit motto organiseren we op zaterdag 14 december een gezellige en fijne middag in ons huis. Met muziek, gedichten, een verhaal, koffie of thee met iets lekkers erbij voor iedereen die het Toon Hermans Huis een warm hart toedraagt.

We beginnen om 14:00 uur. Vanaf een half uurtje ervoor is er al ontvangst. De activiteiten sluiten om 16:00 uur, waarbij het nababbelen nog een half uurtje uit kan lopen.

Datum : 14 december

Tijdstip : 14:00 tot 16:00 uur (ontvangst vanaf 13:30 uur)

Kosten : € 2,- p.p.

Aanmelden is noodzakelijk en kan via 045-5427788 of via info@toonhermanshuisparkstad.nl

Er zijn al behoorlijk wat aanmeldingen en het aantal beschikbare plekken is beperkt, dus wees er snel bij. Inschrijving sluit op 6 december.



Chocoladeworkshop

Wegens groot succes is-ie alweer heel snel terug van weggeweest. De nu-al-legendarische-chocoladeworkshop! Deze keer in een speciale kersteditie. Want ook met de feestdagen geldt: wie wordt er nu niet blij van chocolade? Samen met Kitty en Marjo gaat u aan de slag met het maken van eenvoudige maar overheerlijke bonbons.

Datum en tijd : dinsdag 10 december van 13:30 tot 16:00 uur
Begeleiding : Marjo Boijmans en Kitty Vervuurt
Kosten : € 9,- p.p.



Aanmelden is noodzakelijk en kan telefonisch via 045-5427788 of door een mail te sturen naar info@toonhermanshuisparkstad.nl Maar... wees er snel bij, want ook nu geldt: VOL=VOL!

Route Regio L1

Voor de vaste luisteraars van L1 zijn ze een begrip. In het radioprogramma Route Regio nemen Ruud Kleinen en Rian Moonen je mee naar bijzondere plekken in de provincie. Elke dag vanaf een andere locatie. Behalve nieuws, weer, verkeer en muziek hoort u vooral wat de locatie zo bijzonder maakt.

We zijn er trots op dat op **dinsdag 24 december** Route Regio te gast is in het Toon Hermans Huis Parkstad. De uitzending staat geheel in het teken van de Toon Hermans Huizen in Limburg. Het betekent dat we die dag geopend zijn tot 13:00 uur én dat we een speciaal programma hebben.

U kunt in de uitzending live op de radio horen hoe de sfeer is in het huis. Wil u van gasten zelf horen hoe ze het Toon Hermans Huis ervaren of ervaren hebben? En was u altijd al benieuwd wat de drijfveren zijn van de mensen die zich al jaren inzetten voor het huis? En vanzelfsprekend is er muziek met een Toon Hermans Huis tintje...

Mis het niet en luister op dinsdag 24 december van **10:00 tot 13:00 uur** naar Route Regio op L1 Radio.

UITBREIDING TAI CHI

Vanaf januari 2020 start er een tweede groep Tai Chi. Deze vindt plaats op de dinsdagochtend van 11:00 tot 12:00 uur en wordt ook verzorgd door Wanda Roos. Voor deze groep zijn nog slechts twee plaatsen beschikbaar. Inschrijven kan via 045-5427788 of via info@toonhermanshuisparkstad.nl

ACTIVITEITENOVERZICHT

In onderstaand schema vindt u de actuele activiteiten voor de komende maand. Kijk op onze website www.toonhermanshuisparkstad.nl voor de meest actuele informatie.

MAANDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Groepstherapie beeldend en individuele therapie met Anke Maas	Elke maandag volgens afspraak	10:00 – 12:15 u	Terugbetaling via aanvullende verzekering*
Bakken met Ger Logister	9 dec	09:30 – 12:30 u	€ 7,50

Individuele lichaamsgerichte therapie door Ans Koch	Elke maandag volgens afspraak	14:00 – 17:00 u	Terugbetaling via aanvullende verzekering*
DINSDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Tai Chi met Wanda Roos	Elke dinsdag	12:30 – 13:30 u	€ 7,-
Yoga met Diana van Dijk	Elke dinsdag	15:00 – 16:00 u	€ 7,-
Schoonheidsspecialiste Renate Gaastra	Elke dinsdag, alleen op afspraak	Vanaf 14:00 u	v.a. € 16,50
Chocoladeworkshop – de kersteditie met Kitty en Marjo	10 dec	13:30 – 16:00 u	€ 9,-
Route Regio met Ruud en Rian	dinsdag 24 dec	10:00 – 13:00 u	n.v.t.
WOENSDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Yoga met Sanne Creusen	Elke woensdag	09:30 – 10:30 u 11:00 – 12:00 u	€ 7,-
Inloopmiddag voor jongeren met Peggy Adriolo	Elke woensdag	13:00 – 17:00 u	gratis
DONDERDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Troostobjecten maken met Betsy Debie	12 dec	13:00 – 16:00 u	€ 3,50
Wandelen met Theo, Tini en Gerry	vervalt	10:00 – 13:00 u	gratis
Werken en kanker, spreekuur Effectyf	12 dec alleen op afspraak	09:30 – 11:30 u	gratis
Workshop vegetarisch koken met biologische producten door Gerry Debetz	12 dec	13:30 – 16:30 u	€ 15,-
VRIJDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
TOON Koor o.l.v. Maurice Sonnenschein	13 dec	13:30 – 15:30 u	€ 7,-
Gespreksgroepen met Irene Goderij	6 en 20 dec	13:00 – 14:00 u	€ 2,50
Ontspanningsmassage door Mia Raymakers	6 en 20 dec alleen op afspraak	Vanaf 14:00 u	€ 9,- (half uur) € 15,- (uur)
ZATERDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Winterwarmte en kerstgedachten	14 dec	14:00 – 16:00 u	€ 2,-

* Afhankelijk van de voorwaarden in uw aanvullende verzekering.

Wilt u graag een keer deelnemen aan één van deze activiteiten? Dat kan! Neem voor meer informatie of het afspreken van een proefles contact met ons op via 045-5427788 of stuur een mail naar info@toonhermanshuisparkstad.nl

TOT SLOT...

...wens ik u mede namens alle vrijwilligers en het bestuur



Ik hoop u snel weer te ontmoeten in het Toon Hermans Huis Parkstad.

Hartelijke groet,

Armand Winthagen
Directeur



**TOON HERMANS HUIS
PARKSTAD**