

In deze nieuwsbrief: **Onze wellnessruimte**

**Lotgenotenbijeenkomst Hematon**

**Informatieavond Longkanker**

**Nieuwe activiteiten in november**

**Vooruitblik op december**

**Tot slot...**

**Ik maak me druk, da's oliedom  
ik vraag mij dan ook af: 'waarom?'  
alles wat geschiedt, geschiedt  
of ik me er druk om maak... of niet.**

**-Toon Hermans-**

## **ONZE WELLNESSRUIMTE IS VOLLEDIG VERNIEUWD**

Onze wellnessruimte heeft afgelopen maand een complete metamorfose ondergaan en een geheel nieuw interieur gekregen. Een team van enthousiaste medewerkers van Woonboulevard Heerlen heeft dit project met beide handen aangepakt. Daarnaast zijn er heel wat uurtjes geklust door vrijwilligers.

Op dinsdag 29 oktober j.l. werd de ruimte officieel in gebruik genomen tijdens de verwendag in het kader van oktober borstkankermaand. Omdat oktober daarnaast ook woonmaand is zorgde Woonboulevard Heerlen voor deze compleet nieuwe look.

Deze metamorfose werd mede mogelijk gemaakt door interieurontwerpster Ingrid Hochstenbach van The Restyling en de volgende winkels van Woonboulevard Heerlen: Leen Bakker, Gamma, Casa, Knibbeler, IKEA, Budget Home Store XXL, Pronto, Sanisale en bijSTOX.



### **Iedereen heel hartelijk bedankt voor de bijdrage!**

De foto's geven natuurlijk een mooi beeld van de warme sfeer die de ruimte nu heeft. Maar het best kunt u de ruimte zelf ervaren. Dat kan met een afspraak voor een behandeling door onze schoonheidsspecialiste Renate. Of maak gebruik van ons nieuwe aanbod vanaf november: een massage. Informatie hierover vindt u verderop in deze nieuwsbrief.

## LOTGENOTENBIJEENKOMST HEMATON

Op dinsdag 12 november a.s. organiseert stichting Hematon een lotgenotenbijeenkomst met als titel: wat doet hematologische kanker met jou en je naasten? Hematon is de patiëntenorganisatie voor mensen met een hemato-oncologische aandoening, zoals leukemie of lymfeklierkanker.



De bijeenkomst vindt plaats in het Toon Hermans Huis Parkstad

Datum : dinsdag 12 november

Tijdstip : 19:30 uur (ontvangst vanaf 19:00 uur)

Sprekers : Dimitry Hensgens en Lodie Suiker (ervaringsdeskundigen)

Aan de deelname zijn geen kosten verbonden. Aanmelden is wel noodzakelijk en dient te gebeuren via Hematon: [www.hematon.nl/agenda](http://www.hematon.nl/agenda) Wanneer online aanmelden niet lukt, kun u contact opnemen met Lous Verrest-Huinen via tel. 06-57232074

## INFORMATIEAVOND LONGKANKER

In samenwerking met het Toon Hermans Huis Sittard en Zuyderland MC organiseren we op woensdag 27 november a.s. een informatiebijeenkomst over longkanker.

Vanaf 18:30 uur is ontvangst met koffie/thee en iets lekkers. Het programma start om 19:00 uur en is als volgt:

- Korte inleiding over longkanker en immuuntherapie door Michiel Gronenschild
  - Rol van de casemanager bij longkanker door Danielle Knubben
  - Psychologische aspecten bij longkanker en immuuntherapie door Claudia van Helden
  - De impact van longkanker vanuit patiëntenperspectief door dhr. en mevr. Hilkhuijsen
- Vanzelfsprekend is er voldoende gelegenheid voor het stellen van vragen.



**zuyderland**

De informatiebijeenkomst vindt plaats in het Toon Hermans Huis Parkstad. Deelname is gratis, maar aanmelden is wel noodzakelijk. Dat kan zoals gebruikelijk via 045-5427788 of door een mail te sturen naar [info@toonhermanshuisparkstad.nl](mailto:info@toonhermanshuisparkstad.nl)

## NIEUWE ACTIVITEITEN IN NOVEMBER

### Ontspanningsmassage

Vanaf vrijdag 8 november a.s. kunt u genieten van een massage in onze geheel vernieuwde wellness-ruimte. In de oneven weken kunt u vanaf 14:00 uur een afspraak maken bij Mia Raymakers. In het verleden volgde zij een opleiding aan de Hogeschool voor Natuurgeneeswijzen in Arnhem en voerde een praktijk voor natuurheelkunde. Onderdeel van deze opleiding was, naast anatomie, pathologie, kruidengeneeskunde, Bach Bloesemremedies, iriscopie en therapeutische vorming: de voetzonemassage.



Met onze voeten maken we contact met de aarde. Zij zorgen voor evenwicht en balans en dat is soms een hele klus. Loop je te vaak op je tenen dan kost dat veel energie en ben je na een tijdje doodmoe en afgebrand. Zet je te vaak je hakken stevig in het zand dan kan het gebeuren dat je door je standvastigheid niet flexibel genoeg bent om je in deze dynamische wereld te handhaven. Het is belangrijk om van tijd tot tijd stil te staan bij de manier waarop je in het leven staat en of deze manier van leven prettig is en bij je past. Wanneer er toch behoefte bestaat aan

een moment van rust en ontspanning, dan kan een voetzonemassage een goed middel zijn om aan dit rustmoment toe te komen.

Door het onderzoeken van de voeten en de reflexzones kan, indien je dat wenst, vastgesteld worden, welke orgaangebieden gevoelig, stug of pijnlijk zijn. Met de uitkomst van dit onderzoek kunnen we een ontspanningsmassage uitvoeren, waardoor er voor u een mooi rustmoment in de dag ontstaat.

Er kan een rustgevende, ontspannen massage, met eventueel extra aandacht voor de plekken, die dat nodig hebben, gegeven worden.

Datum : vanaf 8 november (in de oneven weeknummers)  
Tijdstip : vanaf 14:00 uur  
Kosten : € 9,- (half uur) of € 15,- (heel uur)

Aanmelden is noodzakelijk en kan via 045-5427788 of [info@toonhermanshuisparkstad.nl](mailto:info@toonhermanshuisparkstad.nl)

### **Rouwgroep**

We starten deze maand met een nieuwe gespreksgroep voor mensen waarvan de partner is overleden. Kom in contact met lotgenoten en deel je verhaal en je ervaringen. Leer van elkaar en versterk elkaars veerkracht in het rouwproces. Om daadwerkelijk met de groep te kunnen starten zijn er nog een paar aanmeldingen nodig.

Datum en tijd : vanaf vrijdag 8 november tweewekelijks van 13:00 tot 14:00 uur  
Locatie : Toon Hermans Huis Parkstad  
Begeleiding : Irene Goderij  
Kosten : € 2,-

Aanmelden is noodzakelijk en kan telefonisch via 045-5427788 of door een mail te sturen naar [info@toonhermanshuisparkstad.nl](mailto:info@toonhermanshuisparkstad.nl)

## **VOORUITBLIK OP DECEMBER**

### **Workshop Bloemschikken**

Op vrijdag 13 december is weer een workshop bloemschikken. Vanzelfsprekend staat die workshop dan helemaal in het teken van kerst. De ochtend is al helemaal vol, maar voor de workshop in de middag zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. De begeleiding is zoals gebruikelijk in handen van Kitty Vervuurt en Vivian Valize.

Kosten voor deelname bedragen: € 15,00

Aanmelden is noodzakelijk en kan via 045-5427788 of [info@toonhermanshuisparkstad.nl](mailto:info@toonhermanshuisparkstad.nl)

## 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](mailto:info@toonhermanshuisparkstad.nl)

Het aantal beschikbare plekken is beperkt, dus wees er snel bij. Inschrijving sluit op 6 december.



## ACTIVITEITENOVERZICHT

In onderstaand schema vindt u de actuele activiteiten voor de komende maand.

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	11 nov	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,-
Lotgenotenbijeenkomst Hematon	12 nov	19:00 – 12:15 u	gratis
Schoonheidsspecialiste Renate Gaastra	Elke dinsdag, alleen op afspraak	Vanaf 14:00 u	v.a. € 16,50
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
Informatiebijeenkomst longkanker	27 nov	19:00 – 21:00 u	gratis

<b>DONDERDAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>TIJD</b>	<b>KOSTEN</b>
Troostobjecten maken met Betsy Debie	14 en 28 nov	13:00 – 16:00 u	€ 3,50
Wandelen met Theo, Tini en Gerry	28 nov	10:00 – 13:00 u	gratis
Werken en kanker, spreekuur Effectyf	14 en 28 nov alleen op afspraak	09:30 – 11:30 u	gratis
Workshop vegetarisch koken met biologische producten door Gerry Debetz	21 nov	13:30 – 16:30 u	€ 15,-
<b>VRIJDAG</b>	<b>DATUM</b>	<b>TIJD</b>	<b>KOSTEN</b>
TOON Koor o.l.v. Maurice Sonnenschein	15 en 29 nov	13:30 – 15:30 u	€ 7,-
Gespreksgroepen met Irene Goderij	8 en 22 nov	13:00 – 14:00 u	€ 2,50
Ontspanningsmassage door Mia Raymakers	8 en 22 nov alleen op afspraak	Vanaf 14:00 u	€ 9,- (half uur) € 15,- (uur)

\* 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](mailto:info@toonhermanshuisparkstad.nl)

### **TOT SLOT...**

...wil ik mede namens alle vrijwilligers en bestuur iedereen die op ons gestemd heeft tijdens de Rabo Clubsupport heel hartelijk bedanken. Al jullie stemmen hebben een prachtig bedrag van maar liefst **€ 1366,99** opgeleverd. BEDANKT!

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

Hartelijke groet,

Armand Winthagen  
Directeur



**TOON HERMANS HUIS  
PARKSTAD**