

In deze nieuwsbrief: **Borstkankermaand**

Onderzoek

Spreekuur kanker en arbeid

Rouwgroep

Woensdag 30 oktober

Activiteiten oktober

Tot slot...

**Er is niets zo dom, als je opwinden over futiliteiten,
want als je je opwindt over een futiliteit
wind je je even later op over het feit
dat je je over een futiliteit hebt opgewonden...**

-Toon Hermans-

OKTOBER BORSTKANKERMAAND

Jaarlijks is oktober de borstkankermaand. Vanzelfsprekend besteden we hier in het Toon Hermans Huis Parkstad uitgebreid aandacht aan met verschillende extra activiteiten. Dat betekent dat we een drukke maand voor de boeg hebben!



Introductie Positieve Gezondheid

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focust de zorg daar doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op de ziekte, maar op de mens zelf, op zijn veerkracht en op wat het leven betekenisvol maakt.



In samenwerking met Meander organiseren we een introductie over Positieve Gezondheid. U kunt in een interactieve lezing kennismaken met Positieve Gezondheid. U krijgt daarbij vooral inzicht in wat Positieve Gezondheid voor u kan betekenen.

Datum en tijd : dinsdag 8 oktober van 14:00 tot 16:00 uur
Locatie : Toon Hermans Huis Parkstad
Begeleiding : Marjan Bouwmans

Deelname is gratis. Aanmelden is wel noodzakelijk en kan telefonisch via 045-5427788 of door een mail te sturen naar info@toonhermanshuisparkstad.nl

Chocolade workshop

Zeg nu eens eerlijk: wie wordt er nu niet blij van chocolade? Uniek deze maand is onze chocolade workshop. Welke lekkernijen gaat u maken? Samen met twee van onze grootste liefhebbers van chocolade gaat u aan de slag met het maken van eenvoudige bonbons.

Datum en tijd : dinsdag 22 oktober 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 Wees er snel bij, want VOL=VOL!

Informatieavond borstkanker

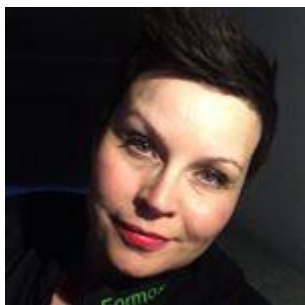
In samenwerking met Toon Hermans Huis Sittard en Zuyderland MC organiseren we ook dit jaar een speciale informatieavond over diagnostiek, behandeling en nazorg bij borstkanker.

Datum en tijd : woensdag 23 oktober van 19:30 tot 21:00 uur (ontvangst vanaf 19:00 uur)
Locatie : Toon Hermans Huis Parkstad
Sprekers : James Bastelaar, chirurg
: Laudy van Driel, team mammacare
: Saskia Leenders, ervaringsdeskundige

Deelname is gratis. Aanmelden is wel noodzakelijk en kan telefonisch via 045-5427788 of door een mail te sturen naar info@toonhermanshuisparkstad.nl

Verwendag

Op dinsdag 29 oktober organiseert het Toon Hermans Huis weer een verwendag in samenwerking met Renate Gaastra van Formosus. In de ochtend is er een groepsessie die bestaat uit een



meditatieoefening in combinatie met een shiatsu-hoofdmassage. Aan de sessie kunnen maximaal 8 personen deelnemen. De sessie duurt van 10:00 tot 12:00 uur.

's Middags vanaf 13:30 uur is er ruimte voor individuele sessies.

Beide activiteiten vinden vanzelfsprekend in het Toon Hermans Huis plaats. Deelname is gratis, maar aanmelden is wel verplicht. Aanmelden kan telefonisch via: 045-5427788 of door een mail te sturen naar info@toonhermanshuisparkstad.nl Wees er snel bij, want VOL=VOL

Maar ook...

Oktober is niet alleen borstkankermaand, maar ook woonmaand. In het kader daarvan heeft de Woonboulevard aangeboden om een ruimte in het Toon Hermans Huis een metamorfose te geven. Een professionele interieurstyliste is inmiddels aan de slag met het ontwerpen van een nieuwe inrichting voor onze wellnessruimte. De geheel vernieuwde ruimte wordt tijdens de verwenmiddag 'officieel' geopend.

ONDERZOEK

Marjolein Steffens studeert psychologie aan de Open Universiteit en heeft het Toon Hermans Huis verzocht om te helpen bij het bereiken van zoveel mogelijk mensen in het kader van haar onderzoek.

Het doel van dit onderzoek is om meer zicht te krijgen op factoren die het welbevinden en het ervaren van groei bij de groep van overlevenden van borstkanker kunnen stimuleren. De focus van dit onderzoek ligt op vrouwen die in het verleden de diagnose borstkanker hebben gehad en hun behandeling hebben afgerond. Hierbij maakt het niet uit hoe lang in het verleden de diagnose ligt en in welke fase van hun herstel na de behandeling ze zich bevinden; eerste maanden tot meerdere jaren na de behandeling. Wel is het van belang dat de deelnemers ten tijde van hun deelname aan het onderzoek 'kankervrij' zijn en niet meer onder behandeling zijn.

Deelname aan het onderzoek kan door het invullen van een anonieme vragenlijst. Deze is te bereiken via deze link: <https://lab.ou.nl/ls/index.php/623825?lang=nl>

SPREEKUUR KANKER EN ARBEID

Dat kanker een enorme impact heeft op het leven van de patiënt en zijn/haar omgeving is niets nieuws. Het heeft effect op allerlei facetten van het leven. Zeker óók op de re-integratie naar werk. Om u daarbij te ondersteunen, hebben we de samenwerking met re-integratiebedrijf Effectyf weer nieuw leven ingeblazen.



EFFECTYF
eerder aan het werk

Effectyf is een landelijk re-integratiebedrijf dat specialisten in huis heeft met brede kennis en ervaring met betrekking tot diverse doelgroepen, waaronder mensen met kanker. Hebt u vragen over uw eigen re-integratie? Stel ze aan de specialisten van Effectyf. Samen met u kijken zij naar de mogelijkheden en oplossingen die passen bij uw vraag. Vanaf donderdag 3 oktober is in de even weken een specialist van Effectyf aanwezig tussen 9:30 uur en 11:30 uur.

Meer informatie over Effectyf vindt u op www.effectyf.nl

Datum en tijd : vanaf donderdag 3 oktober tweewekelijks

Locatie : Toon Hermans Huis Parkstad

Begeleiding : Maud Pluijmen, Liesbeth de Wijs en Angeliek Pirovano

Deelname is gratis. Aanmelden is niet noodzakelijk.

ROUW GROEP

In november starten we met een nieuwe gespreksgroep voor personen 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.

Datum en tijd : vanaf vrijdag 8 november tweewekelijks van 15:00 tot 16:00 uur

Locatie : Toon Hermans Huis Parkstad

Kosten : € 6,50





Aanmelden is noodzakelijk en kan telefonisch via 045-5427788 of door een mail te sturen naar info@toonhermanshuisparkstad.nl

WOENSDAG 30 OKTOBER

Zoals jullie weten draait het Toon Hermans Huis voor het overgrote deel op vrijwilligers, die zich elke doordeweekse dag vol energie en passie inzetten voor het huis. Dat verdient een blijk van waardering. Daarom worden op woensdag 30 oktober de vrijwilligers in het zonnetje gezet. Dat betekent dat we op die dag alleen 's ochtends geopend zijn. **Vanaf 13:00 uur is het huis gesloten.**

ACTIVITEITENOVERZICHT

In onderstaand schema vindt u de actuele activiteiten voor oktober met veel activiteiten speciaal in het kader van de borstkankermaand. Bij deze speciale activiteiten is het aantal beschikbare plaatsen beperkt, dus wees er snel bij want VOL=VOL

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	14 oktober	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 Silvester 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
 Introductie Positieve Gezondheid: wat kan positieve gezondheid voor u betekenen? Lezing door Marjan Bouwmans (Meander)	8 oktober	14:00 – 16:00 u	gratis
 Chocolade workshop	22 oktober	13:30 – 16:00	€ 9,-
 Borstkankermaand: verwendag door Renate Gaastra	29 oktober	10:00 – 12:00 13:30 – 16:30	gratis
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 en Fer Vankan	Elke woensdag	13:00 – 17:00 u	gratis
Jeugdactiviteit: Graffiti workshop met professionele graffiti-artist	9 oktober	14:00 – 16:00 u	gratis
 Informatieavond over Borstkanker i.s.m. Zuyderland	23 oktober	19:00 – 21:00 u	gratis

DONDERDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Troostobjecten maken met Betsy Debie	3, 17 en 31 okt	13:00 – 16:00 u	€ 3,50
Wandelen met Theo, Tini en Gerry	24 okt	10:00 – 13:00 u	gratis
Werken en kanker, spreekuur Effectyf	3, 17 en 21 okt, alleen op afspraak	9:30 – 11:30 u	gratis
Workshop vegetarisch koken met biologische producten door Gerry Debetz	17 okt	13:30 – 16:30 u	€ 15,-
VRIJDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Open atelier met begeleiding van Anke Maas	Elke vrijdag	10:00 – 12:00 u 12:30 – 14:30 u	€ 6,-
TOON Koor o.l.v. Maurice Sonnenschein	4 en 18 okt	13:30 – 15:30 u	€ 7,-

* 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

Als u lid bent van de Rabobank, dan heeft u een stemcode ontvangen voor de Rabo ClubSupport actie. Met deze actie kunt u uw stem uitbrengen op uw favoriete clubs of goede doel. Ook het Toon Hermans



Huis Parkstad doet mee aan de actie. Op basis van het aantal stemmen ontvangen wij een donatie van de Rabobank. Dus hoe groter het aantal stemmen, hoe groter de donatie.

Helpt u mee? Ga naar www.rabo-clubsupport.nl/ en stem op het Toon Hermans Huis Parkstad

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

Hartelijke groet,

Armand Winthagen
Directeur



**TOON HERMANS HUIS
PARKSTAD**