

In deze nieuwsbrief: **Netwerkbijeenkomst**

**Sluitingsdagen**

**BreiBoezems**

**Oncokompas**

**Activiteiten september**

**Vooruitblik oktober**

**Tot slot...**

Soms lijkt het leven droefenis en pijn  
Alsof je duizend dingen plotseling bedreigen  
Soms is 't alsof je armen vleugels zijn  
En je in de blauwe hemel op kunt stijgen

-Toon Hermans-

## NETWERKBIJEENKOMST

Op donderdag 7 november bent u van harte welkom bij onze eerste netwerkbijeenkomst. Inmiddels kan ik met trots melden dat wij die avond twee gastsprekers ontvangen die vanuit heel verschillende invalshoeken als geen ander kunnen vertellen hoe belangrijk veerkracht is.

**Sam Schröder** wordt geboren met het Split Hand Split Foot syndroom. Sinds zijn achtste is hij steeds meer toegewezen op het gebruik van een rolstoel. Dat houdt hem niet tegen om op hoog niveau te sporten, namelijk rolstoeltennis. Ondanks alle uitdagingen die het leven hem voorschotelt, is zijn motto: *'ik laat me door niets of niemand beperken'*.

**Joseph Oubelkas** is een succesvolle ondernemer in de IT-sector als hij op 24-jarige leeftijd voor een opdrachtgever naar Marokko gaat. Daar wordt hij ten onrechte verdacht van betrokkenheid bij drugshandel. Door zijn veroordeling, ondanks gebrek aan bewijs, brengt hij jaren door in verschillende gevangenissen in Marokko. Het is niet alleen de aanleiding voor het aangrijpende boek *'400 brieven van mijn moeder'*, maar ook voor een ontroerend en inspirerend verhaal over het omgaan met de ergste ontberingen en uitdagingen.

Reden genoeg om de datum alvast te reserveren in de agenda. Overige relevante informatie over o.a. de locatie en toegangsprijs volgt snel via website en Social Media.



## SLUITINGSDAGEN

Op vrijdag 20 september komen ongeveer 25 medewerkers van de afdeling inkoop van DSM de handen uit de mouwen steken tijdens hun teamdag. Alle ruimtes in het huis ondergaan een grote najaars-schoonmaak. Vanwege alle werkzaamheden is het Toon Hermans Huis dan ook de hele dag gesloten.

## BREIBOEZEMS

Sinds kort is het Toon Hermans Huis Parkstad officieel uitgiftepunt voor de stichting BreiBoezem. De stichting heeft als doel om vrouwen die getroffen zijn door borstkanker (of gendrager zijn) en een borstamputatie hebben ondergaan, gratis te voorzien van gebreide borstprothese(s). Deze gebreide borstprotheses zijn een goed alternatief voor siliconen borstprotheses. Ze zijn comfortabel, wasbaar en voelen als 'echt' aan. Daarnaast zijn deze BreiBoezems ook beschikbaar in een halve variant, speciaal ontwikkeld voor vrouwen die borstsparend zijn geopereerd. Deze halve variant geeft meer volume aan de borstsparende borst.



Meer informatie over en bestellen van een BreiBoezem kan eenvoudig via de website [www.breiboezem.nl](http://www.breiboezem.nl)

## ONCOKOMPAS

**Oncokompas** doet een oproep voor deelname aan onderzoek onder partners van mensen met ongeneeslijke kanker. Ook u hebt het regelmatig moeilijk. Het is daarom belangrijk dat u zich gesteund voelt. Het online programma Oncokompas biedt ondersteuning aan u, als partner.

De sectie Klinische Psychologie van de Vrije Universiteit (VU) heeft samen met ervaringsdeskundigen en zorgprofessionals een versie ontwikkeld van Oncokompas voor partners van mensen met ongeneeslijke kanker. De VU doet nu onderzoek naar de effectiviteit van het online programma. In het onderzoek is Oncokompas gratis beschikbaar. Het doel is om u en andere partners te ondersteunen en te adviseren op de momenten dat u hier behoefte aan heeft.

Heeft u interesse om mee te doen aan het onderzoek? Kijk dan op [www.oncokompas.nl](http://www.oncokompas.nl) voor meer informatie of stuur een e-mail naar Anouk Schuit (onderzoeker Vrije Universiteit Amsterdam) via [a.s.schuit@vu.nl](mailto:a.s.schuit@vu.nl)

## ACTIVITEITEN SEPTEMBER

### Popronde Heerlen

Op zaterdag 21 september kunnen (nog) onbekende artiesten op vijftien verschillende podia zich presenteren buiten hun eigen stad of regio. Zoals gebruikelijk is ook de Ridderzaal van ons huis weer het podium voor een bijzondere artiest.

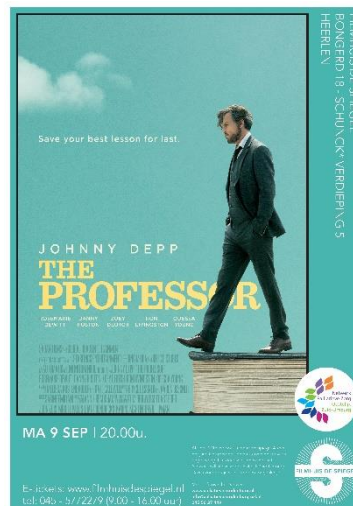
Vanaf 16:15 uur kunt u een uur lang kijken en luisteren naar Loui Lind een Amsterdamse band rondom Louise Lindskov en haar elastische hoge stem. In bondige, verhalende liedjes verdiept ze zich in de verwrongen kanten van zowel haar eigen geest als die van andere personages.

## Filmavond

Op maandag 9 september a.s. organiseert het Netwerk Palliatieve Zorg in samenwerking met Filmhuis de Spiegel een filmavond over palliatieve zorg. Deze keer staat de film 'the Professor' op het programma. De film draait in filmhuis de Spiegel en start om 20:00 uur.

Optimaal genieten, is dat gek of geniaal? Richard (Johnny Depp) is professor Engelse literatuur aan de universiteit. Wanneer hij hoor dat hij terminaal ziek is, besluit hij dit niet te delen, maar gaat er een knop om. Hij besluit vanaf nu optimaal te gaan genieten van zijn leven.

Dit leidt tot ontroerende, bizarre en roekeloze situaties. Met zijn vrouw, zijn beste vriend en zijn studenten. Met zwarte humor en het nodige sarcasme treedt Richard zijn laatste levensfase binnen. Is hij gek geworden of een inspiratiebron voor velen?



## VOORUITBLIK OKTOBER

### Borstkankermaand

Zoals elk jaar besteden we in oktober op verschillende manieren aandacht aan borstkanker. Oktober is immers borstkankermaand. Er zal o.a. een informatieavond worden georganiseerd in samenwerking met Zuiderland en het Toon Hermans Huis Sittard. En ook dit jaar komt er weer een verwenmiddag en zijn er speciale activiteiten. Hou onze site en Social Media in de gaten voor actuele informatie.

## 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  | 9 sept                           | 09:30 – 12:30 u | € 7,50                                     |
| The Professor, filmavond i.s.m. Netwerk Palliatieve Zorg<br>Locatie: Filmhuis de Spiegel | 9 sept                           | 20:00 u         | € 8,-                                      |
| 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  | 10, 17 en 24 september           | 15:00 – 16:00 u | € 7,-                                      |
| Schoonheidsspecialiste Renate Gaastra  | Elke dinsdag, alleen op afspraak | Vanaf 14:00 u   | v.a. € 16,50                               |

| <b>WOENSDAG</b>  | <b>DATUM</b>  | <b>TIJD</b>                        | <b>KOSTEN</b> |
|--|---------------|------------------------------------|---------------|
| Yoga met Sanne Creusen   | Elke woensdag | 09:30 – 10:30 u<br>11:00 – 12:00 u | € 7,-         |
| Inloopmiddag voor jongeren met Peggy Adriolo en Fer Vankan             | Elke woensdag | 13:00 – 17:00 u                    | Gratis        |
| <b>DONDERDAG</b>   | <b>DATUM</b>  | <b>TIJD</b>                        | <b>KOSTEN</b> |
| Troostobjecten maken met Betsy Debie                                   | 5 en 19 sept  | 13:00 – 16:00 u                    | € 3,50        |
| Wandelen met Theo, Tini en Gerry                                       | 26 sept       | 10:00 – 13:00 u                    | gratis        |
| Workshop vegetarisch koken met biologische producten door Gerry Debetz | 19 sept       | 13:30 – 16:30 u                    | € 15,-        |
| <b>VRIJDAG</b>   | <b>DATUM</b>  | <b>TIJD</b>                        | <b>KOSTEN</b> |
| Open atelier met begeleiding van Anke Maas                             | Elke vrijdag  | 10:00 – 12:00 u<br>12:30 – 14:30 u | € 6,-         |
| TOON Koor o.l.v. Maurice Sonnenschein                                  | 6 sept        | 13:30 – 15:30 u                    | € 7,-         |
| Gespreksgroepen met Jolanda Jansen/Tini Pluijmen                       | 6 sept        | 15:00 – 16:00 u                    | € 6,50        |

\* 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

Van 1 t/m 7 september vindt weer de jaarlijkse collecteweek van het KWF plaats. Helpt u ook mee om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor kankeronderzoek?



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

Hartelijke groet,

Armand Winthagen  
Directeur



**TOON HERMANS HUIS  
PARKSTAD**