

In deze nieuwsbrief: **Wereldkankerdag 4 februari**

Lotgenotengroep prostaatkanker

Rouwgroep

Aangepaste openingstijden

Toon Hermans Huis Parkstad in de regio

Safe the date...

Activiteitenoverzicht

Tot slot...

Het orgeltje van alledag
speelt elke dag zijn lied
vandaag wat treurig, morgen blij,
en soms dan speelt het niet.

Het orgeltje van wel en wee
speelt elke dag zijn wijsje
maar de lachende dagen van hollekidee
die zet ik in een lijstje.

-Toon Hermans-

WERELDKANKERDAG 4 FEBRUARI

Ieder jaar wordt op 4 februari wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker. Deze dag is officieel aangewezen om het bewustzijn rondom kanker te vergroten en om preventie, detectie en behandelingen aan te moedigen. Het is ook de dag om het belang van een goede kwaliteit van leven voor mensen met kanker - én voor hun naasten of nabestaanden - te onderstrepen.

In Nederland spannen vele organisaties zich in om mensen met kanker en hun naasten de zorg, begeleiding en ondersteuning te bieden waaraan zij behoefte hebben. Daar doen wij als Toon Hermans Huis Parkstad graag aan mee.



Iris Stassen is oncologisch podotherapeut. Gezonde voeten zijn belangrijk. Ze dragen je door het leven. De gevolgen van de behandeling van kanker voor de gezondheid van de voeten wordt vaak nog onderschat, volgens Iris. Op dinsdag 4 februari komt zij naar het Toon Hermans Huis Parkstad. Van 14:00 uur tot 17:00 uur verzorgt zij een professionele voetencheck, vanzelfsprekend inclusief tips en adviezen wat betreft voetverzorging. Een voetencheck duurt maximaal 30 minuten.

Deelname is gratis. Het is wel noodzakelijk om aan te melden. Dat kan via 045-5427788 of door een mail te sturen naar info@toonhermanshuisparkstad.nl

Zelf ook in actie komen?

Dat kan heel eenvoudig door van 1 t/m 4 februari uw profielfoto op social media op zijn kop te zetten. Leg er meer nadruk op door onderstaande voorbeeldtekst te delen.

Waarom staat mijn profielfoto deze week ondersteboven? Omdat ik aandacht wil vragen voor Wereldkankerdag (4feb). Kanker zet je wereld op z'n kop. De ziekte en de behandeling daarvan hebben niet alleen een enorme impact op het lichaam, maar zijn voor veel mensen ook emotioneel en sociaal zeer ingrijpend. Ben jij ziek (geweest), heeft iemand in je omgeving kanker of heb je een dierbare aan kanker verloren? Weet dan dat er een breed aanbod aan zorg, ondersteuning en begeleiding beschikbaar is.

Kijk op www.wereldkankerdag.nl voor zorg en ondersteuning in jouw buurt.

LOTGENOTENGROEP PROSTAATKANKER

De informatiebijeenkomst die we op 16 januari jl. hebben georganiseerd in samenwerking met de prostaatkankerstichting krijgt een vervolg. Vanaf februari organiseren we in het Toon Hermans Huis Parkstad elke twee maanden een lotgenotengroep voor patiënten met prostaatkanker. De bijeenkomst vindt steeds plaats op de derde maandag van de maand. Van 15:00 tot 16:30 uur begeleidt een ervaringsdeskundige de gespreksgroep.

Datum : 17 februari 2020
Locatie : Toon Hermans Huis Parkstad
Tijdstip : 15:00 tot `16:30 uur



Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Aanmelden is wel noodzakelijk. Dat kan zoals gebruikelijk telefonisch via 045-5427788 of via info@toonhermanshuisparkstad.nl

ROUWGROEP

In februari start een tweede rouwgroep. Kom in contact met andere personen waarvan een dierbare is overleden en deel je verhaal en je ervaringen. Leer van elkaar en versterk elkaars veerkracht in het rouwproces.

Datum en tijd : vanaf vrijdag 7 februari tweewekelijks van 13:00 tot 14:30 uur
Locatie : Toon Hermans Huis Parkstad
Kosten : € 2,00

Er zijn nog twee plekken beschikbaar. Aanmelden is noodzakelijk en kan telefonisch via 045-5427788 of door een mail te sturen naar info@toonhermanshuisparkstad.nl

AANGEPASTE OPENINGSTIJDEN

Vanwege de Vastelaovend is het Toon Hermans Huis Parkstad gesloten op maandag 24 en dinsdag 25 februari. Woensdag 26 februari zijn we weer geopend op de normale tijden.

TOON HERMANS HUIS BREIDT HET WERKGEBIED UIT

Vele gasten weten ons al jaren te vinden in het centrum van Heerlen. Tevens hebben we ervaren dat vooral voor mensen die buiten Heerlen wonen de bereikbaarheid verbeterd kan worden. Daarom gaan we in samenwerking met verschillende partners de regio in. Daar sluiten we aan bij bestaande



voorzieningen. Op deze locaties zijn onze vrijwilligers aanwezig voor een goed gesprek. We bieden er geen activiteiten aan.

In **Landgraaf** zijn onze vrijwilligers voortaan aanwezig op woensdagochtend in wijkpunt de Dormig, een locatie van Meander. In de oneven weken kunt u voor een goed gesprek terecht van 10:00 tot 12:00 uur.

Adres: Op de Heugden 100, 6371 XN, Landgraaf

In **Brunssum** sluiten we aan bij de inloopochtend van het CMWW (Centrum voor Maatschappelijk Werk en Welzijn) in wijksteunpunt 't Barbarahoës. In de even weken zitten onze vrijwilligers voor u klaar op dinsdagochtend tussen 10:00 en 12:00 uur.

Het CMWW organiseert hier verschillende activiteiten. Informatie daarover vindt op hun website www.cmww.nl

Adres: Zonnestraat 3, 6446 TC Brunssum



In **Kerkrade** is Samen Leven Kerkrade onze partner. We sluiten aan bij de buurtinloop in wijkpunt 't Westhoës. Ook daar kunt u voor een goed gesprek op dinsdagochtend in de even weken terecht van 10:00 tot 12:00 uur.

Adres: Anemonenstraat 16, 6466 SZ Kerkrade

Vanzelfsprekend geldt ook voor deze locaties dat u vrijblijvend binnen kunt lopen. Een afspraak maken is niet nodig.

SAFE THE DATE

Op donderdagmiddag 26 maart a.s. organiseert het Toon Hermans Huis Parkstad in samenwerking met **Bostkankervereniging Nederland** en **Meander** een minisymposium over goede nazorg bij borstkanker.

Er komen die middag een aantal onderwerpen aan de orde, verzorgd door verschillende sprekers. Vanzelfsprekend komt aan de orde wat Meander aan nazorg biedt in de periode na de behandeling. En welke rol kan de borstkankervereniging betekenen om de best mogelijke nazorg te vinden? Twee gastsprekers van Zuyderland komen toelichting geven over de mogelijkheden van psychologische ondersteuning door Aesclepios. En dat alles in de gastvrije omgeving van ons eigen Toon Hermans Huis.

Noteer het dus alvast in de agenda:

Datum : donderdag 26 maart vanaf 13:00 uur

Locatie : Toon Hermans Huis Parkstad

Deelname is gratis, maar inschrijven is wel noodzakelijk. Dat via de gebruikelijk weg: telefonisch via 045-5427788 of via info@toonhermanshuisparkstad.nl

ACTIVITEITENOVERZICHT

In dit schema staan 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	10 feb	09:30 – 12:30 u	€ 8,50
Logenotengroep prostaatanker	17 feb	15:00 – 16:30 u	gratis
DINSDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Tai Chi met Wanda Roos	Elke dinsdag	11:00 – 12:00 u 12:30 – 13:30 u	€ 8,-
Yoga met Diana van Dijk	Elke dinsdag	15:00 – 16:00 u	€ 8,-
Schoonheidsspecialiste Renate Gaastra	Elke dinsdag, 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	€ 8,-
Inloopmiddag voor jongeren met Peggy Adriolo	Elke woensdag	13:00 – 17:00 u	gratis
DONDERDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
Troostobjecten maken met Betsy Debie	6 en 20 feb	13:00 – 16:00 u	€ 3,50
Wandelen met Theo, Tini en Gerry	27 feb	10:00 – 13:00 u	gratis
Werken en kanker, spreekuur Effectyf	6 en 20 feb alleen op afspraak	09:30 – 11:30 u	gratis
Individuele lichaamsgerichte therapie door Ans Koch	Elke donderdag volgens afspraak	14:00 – 17:00 u	Terugbetaling via aanvullende verzekering*
Workshop vegetarisch koken met biologische producten door Gerry Debetz	20 feb	13:30 – 16:30 u	€ 16,-
VRIJDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
TOON Koor o.l.v. Maurice Sonnenschein	7 en 21 feb.	13:30 – 15:30 u	€ 8,-
Gespreksgroepen met Irene Goderij	Elke vrijdag	13:00 – 14:00 u	€ 2,00
Open atelier	Elke vrijdag	12:30 – 14:30 u	€ 3,50
Ontspanningsmassage door Mia Raymakers	14 en 28 feb 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

TOT SLOT...

In mei 2019 begonnen we in samenwerking met Albert Heijn aan een emballage actie. In 18 filialen in Zuid-Limburg, waarvan 6 in Parkstad kunnen de statiegeldbonnen gedoneerd worden aan de Toon Hermans Huizen in Sittard, Maastricht en Heerlen. Afgelopen maand hebben we de spaarzuilen weer een keer geleegd. Na de drukke feestdagen overtrof de opbrengst onze verwachtingen. In de zes deelnemende vestigingen in Parkstad (AH Kennedylaan en AH Schiffelerstraat in Brunssum, AH Schandelerboord en AH Homerusplein in Heerlen, AH Hertogenlaan en AH Roda JC-ring in Kerkrade) is een bedrag bij elkaar gespaard van ruim € 2500,-
Ik wil dan ook namens de gasten, vrijwilligers en bestuur Albert Heijn en al hun klanten enorm bedanken voor deze prachtige actie!



Hartelijke groet,

Armand Winthagen
Directeur



TOON HERMANS HUIS
PARKSTAD