



NIEUWSBRIEF MAART 2020

In deze nieuwsbrief: **Minisymposium nazorg bij borstkanker**

Wandelen

Toer de Toon

Activiteitenoverzicht

Tot slot...

**Ik denk wel eens: de koek is op
als ik naar grapjes zoek,
maar even later, gek is dat,
is er ineens weer koek.**

-Toon Hermans-

MINISYMPOSIUM NAZORG BIJ BORSTKANKER

Geraakt door borstkanker? Goede nazorg is heel belangrijk! Dat vraagt om een brede aanpak. In samenwerking met Meander, Borstkankervereniging Nederland en Aesclepios (Zuyderland) organiseren we op **donderdag 26 maart** een minisymposium. Professionals vanuit verschillende organisaties en ervaringsdeskundigen delen hun visie en ervaringen op vele onderdelen die van belang zijn voor goede nazorg. De bijeenkomst is bestemd voor zowel (ex-)patiënten als hun partners/naasten.

Het programma is als volgt:

- 13:00 Ontvangst
- 13:30 Mieke Winten - Borstkankervereniging Nederland
- 14:00 Monique Backus - Mammacare team Meander
- 14:30 Monique Moll - Oncologische massage
- 15:00 pauze
- 15:30 Sandra Huitink - Aesclepios (Zuyderland)
- 16:00 Armand Winthagen - Toon Hermans Huis Parkstad
- 16:30 Vragenpanel
- 17:00 Afsluiting en napraten

Het symposium vindt plaats in Toon Hermans Huis Parkstad, Wilhelminaplein 24 te Heerlen. Parkeren kan het beste in parkeergarage de Klomp aan de Klompstraat.

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

Minisymposium
NAZORG BIJ BORSTKANKER
In samenwerking met Meander, Borstkankervereniging Nederland en Aesclepios (Zuyderland)

Datum: donderdag 26 maart 2020
Tijdstip: 13:00 uur tot 17:00 uur
(Start Programma vanaf 13:30 uur)

Speakers:

- Mieke Winten (Borstkankervereniging Nederland)
- Monique Backus (Mammacare team Meander)
- Monique Mol (gespecialiseerd massagetherapeut bij kanker)
- Sandra Huitink (Aesclepios)
- Armand Winthagen (Toon Hermans Huis Parkstad)

Locatie:
Toon Hermans Huis Parkstad
Wilhelminaplein 24, 6411 KW Heerlen

Deelname is gratis!
Aanmelden is wel noodzakelijk via info@toonhermanshuisparkstad.nl

Aandacht voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden.

Voor meer informatie of om te doneren bezoek u onze website: toonhermanshuisparkstad.nl

WANDELEN

Dat bewegen gezond is, weten we. Maar hoe zit dat bij (chronische) vermoeidheid bij kanker? Zo'n 85 procent van de kankerpatiënten krijgt ermee te maken. Niet alleen de ziekte zelf put uit, maar ook de behandeling vraagt veel van het lichaam. Een voor de hand liggend antwoord op vermoeidheid is rustig aan doen. Tegenwoordig denkt de medische wereld daar echter anders over. Door voldoende te bewegen bij kanker kunt u uw vermoeidheid terugdringen. Kijk voor meer achtergrondinformatie op deze link: <https://www.tegenkanker.nl/project/bewegen-bij-kanker/>

Lichamelijk actief zijn bij kanker heeft verschillende positieve effecten:

- Het helpt om u minder moe te voelen.
- Als u meer energie hebt, kunt u beter de alledaagse dingen blijven doen.
- Bewegen of sporten zorgt voor afleiding en ontspanning. Goed voor uw mentale conditie.
- De behandeling geeft minder bijwerkingen.
- Na de behandeling treedt er sneller herstel op.

Er zijn dus de nodige voordelen. Maar hoe pak je dat aan?

Deelnemen aan onze wandelgroep zou een goede eerste stap kunnen zijn. Elke vierde donderdag van de maand kunt u deelnemen aan een stadswandeling, natuurwandeling of een andere leuke wandeling in de regio Parkstad. Start en eindpunt is het Toon Hermans Huis als de wandeling in Heerlen gepland staat. In andere gevallen wordt vooraf medegedeeld waar het start en eindpunt zal zijn. En of hieraan eventueel kosten verbonden zijn.

De eerstvolgende wandeling is op donderdag 26 maart. Wilt u een keer kennismaken? Laat het even weten via 045-5427788 of stuur een mail naar info@toonhermanshuisparkstad.nl

TOER DE TOON

Na een zeer geslaagde tocht vorig jaar, organiseert Toon Hermans Huis Parkstad op maandag 13 april a.s. de tweede editie van de Toer de Toon. Volgens deelnemers van vorig jaar de mooiste benefietstocht van Parkstad en omgeving.

Toer de Toon biedt deze keer enerzijds een uitdagende route voor de sportieve toerfietser en anderzijds een meer relaxte tocht voor wie het wat rustiger aan wil doen. Start- en finishlocatie van Toer de Toon is het Toon Hermans Huis Parkstad. Aan de achterzijde (Betaplein) is voldoende ruimte voor het plaatsen van fietsen.



Deelname aan Toer de Toon kost € 17,- per persoon. Maar daar staat ook wat tegenover: keuze uit twee prachtige routes door het Heuvelland, gratis sportdrink, energiereep en fruit, na afloop een flesje SWETT-bier. En vanzelfsprekend komt de opbrengst geheel ten goede aan Toon Hermans Huis Parkstad.

Voor snelle beslissers is er een unieke kortingsactie in samenwerking met Dutch Mountain Film Festival. Deelnemers aan de Toer de Toon krijgen met een kortingscode maar liefst € 4,- korting op de entreprijs voor het speciale evenement DMFFFIETS Dare & Endure op vrijdag 20 maart a.s. Zie voor meer informatie www.dmff.eu

Meer informatie over starttijd, route enz. of aanmelden: info@toonhermanshuisparkstad.nl Maar wees er snel bij, want er is plek voor maximaal 100 deelnemers.

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	9 maart	09:30 – 12:30 u	€ 8,50
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	5 en 19 maart	13:00 – 16:00 u	€ 3,50
Wandelen met Theo, Tini en Gerry	26 maart	10:00 – 13:00 u	gratis
Werken en kanker, spreekuur Effectyf	5 en 19 maart 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	19 maart	13:30 – 16:30 u	€ 16,-
VRIJDAG	DATUM	TIJD	KOSTEN
TOON Koor o.l.v. Maurice Sonnenschein	6 en 20 maart	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	13 en 27 maart 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...

Zet hem alvast in de agenda: op zaterdag 25 april vindt de Heëlesje Jaormaat weer plaats. En dat betekent vanzelfsprekend dat Toon Hermans Huis Parkstad weer Open Dag heeft. Meer informatie over ons programma volgt snel.

Ik hoop u snel weer te ontmoeten

Hartelijke groet,

Armand Winthagen
Directeur

