

## **Nieuwsbrief Oktober 2006**

Toon Hermans Huis Sittard

Na een zomer vol tegenstellingen gaat de natuur toch echt zijn herfstachtig karakter laten zien. Voor de een breekt een tijd aan van vallende bladeren en bijbehorende stemming, de ander geniet volop van de prachtige kleuren waarop de natuur ons nu trakteert. Het Toon Hermans Huis Sittard heeft weer een volle agenda voor de komende maanden;

### **Open Huis - zondag 15 oktober 2006 van 12.00 - 17.00 u**

Het Toon Hermans Huis Sittard opent op zondag 15 oktober haar deuren voor belangstellenden. Men kan terecht voor een rondleiding, bezichtiging en natuurlijk een lekker kopje koffie of thee.

Speciale gast deze middag is de Sittardse schrijver Frits Roumen, hij zal tussen 14.30 u - 15.00 u zijn nieuwe beukske "'n Hempelke Sjlók" presenteren. De opbrengst van dit boekje komt geheel ten goede van het Toon Hermans Huis Sittard. De presentatie zal muzikaal omlijst worden, wij nodigen u van harte uit om deze zondagmiddag op visite te komen...

### **Herfstwandeling - vrijdag 20 oktober 2006**

Start: 13.00 u vanuit de kerk in Schimmert.

Deze herfstwandeling onder leiding van Hub Grégoire zal u over het plateau van Schimmert voeren. Wat er onderweg staat te gebeuren, is nog een verrassing...de inwendige mens wordt in ieder geval niet vergeten. Verder wordt het tempo en de lengte van de wandeling aangepast aan de deelnemers zodat iedereen de tocht kan volbrengen. U kunt zich telefonisch opgeven bij het Toon Hermans Huis Sittard, mocht u geen vervoer naar Schimmert hebben, kunt u dit bij aanmelding kenbaar maken.

### **Nabestaandengroep - vanaf donderdag 27 oktober 2006**

Wanneer: donderdag (oneven weken) van 19.00 - 21.00 u

Vanaf 27 oktober start het Toon Hermans Huis Sittard met een groep voor nabestaanden die een dierbare verloren hebben na kanker. Veel mensen voelen zich erg alleen na het overlijden van hun partner, kind, ouder, goede vriend of vriendin. In hun omgeving merken zij dat er na verloop van tijd weinig aandacht meer is voor hun verdriet. In de groep kunt u uw gevoelens en emoties delen met lotgenoten, onder vakkundige begeleiding.

De nabestaandengroep heeft een vaste samenstelling van maximaal twaalf personen en komt één keer per veertien dagen bij elkaar. Er zijn tien bijeenkomsten die worden begeleid door Connie Bijlmakers, vaktherapeute beeldend en Leo Jansen, groepswerker. U kunt zich telefonisch of per e-mail aanmelden voor deze gespreksgroep. Tel.: (046) 451 64 74 / myriam.haagmans@12move.nl

Kosten: € 6,00 per bijeenkomst.

### **Psychosociale oncologische hulp - op afspraak**

In aanvulling op de gesprekken met onze gastvrouwen/-heren kunt u ook terecht voor individuele gesprekken met onze psychologe Kitty Niederer. U kunt een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek, deze vinden in de regel op vrijdag plaats. De kosten voor deze psychosociale oncologische hulp kunt u rechtstreeks met mevrouw Niederer bespreken, dit is namelijk afhankelijk van uw ziektenkostenverzekering.

## **Yoga - Ontspanningsbijeenkomsten**

Wanneer: dinsdag van 16.00 - 17.00 uur en van 18.30 - 19.30 uur

Kosten: € 6,00 per keer

Onder professionele leiding van de heer Hans Lardenoije, vinden wekelijkse yogalessen plaats. In de ontspanningsruimte van het Toon Hermans huis Sittard worden tijdens de bijeenkomsten lichamelijke-, adem-, concentratie- en yoga/ontspanningsoefeningen aangeboden. Deze oefeningen kunnen je helpen je leven weer op de rails te zetten of tot ontspanning te komen. Na afloop is er gelegenheid om samen koffie of thee te drinken. Op beide tijdstippen zijn nog enkele plaatsen vrij. U bent van harte welkom voor een proefles.

## **Verwenwinkel - elke vrijdag van 10.00 - 14.00 u**

Ontspanningsmassage voor diegene die daar behoefte aan heeft. De massage wordt verzorgd door Hettie Borman. Bij elke massage wordt u gevraagd hoe u zich voelt en wat Hettie voor u kan betekenen. Ze bekijkt de klachten per bezoek en daardoor is het mogelijk dat elke massage anders is.

Als u er aan toe bent om eens heerlijk de tijd aan u zelf te besteden en de rest even te vergeten, dan is dit een mooie kans om te benutten.

Kosten: € 12,00 per 20 minuten. Van dit bedrag gaat € 2,- naar het Toon Hermans Huis Sittard. U kunt voor een massage-afspraak bellen naar het Toon Hermans Huis Sittard.

## **Club van Toontje - woensdagmiddag van 13.30 - 15.00 u.**

De kinderknutselclub is reeds enkele weken bezig en het enthousiasme bij de deelnemertjes is groot. De eerstvolgende bijeenkomst is op 11 oktober 2006. Hierna op 25 oktober. Op [www.toonhermanshuissittard.nl](http://www.toonhermanshuissittard.nl) vindt u een programma overzicht voor de Club van Toontje. Om de twee weken is er een clubmiddag!

Kosten: € 6,00 per keer, waarvan € 1,00 voor het Toon Hermans Huis Sittard.

U kunt zich voor alle genoemde activiteiten opgeven bij het Toon Hermans Huis Sittard, telefoonnummer **046 - 4516474**. Op dit telefoonnummer kunt u ook terecht voor eventuele verdere informatie.

## Tot slot vragen we graag uw aandacht voor het volgende:

Het Toon Hermans Huis Sittard gaat mee in de digitale wereld en wij zijn druk doende om de nieuwsbrief ook per e-mail te versturen. Hiervoor ontwikkelen wij een nieuw databestand. Er hebben reeds enkele gasten hun e-mail adres doorgegeven - wij hopen echter op nog meer respons. U kunt uw berichtje sturen naar [admthhs@12move.nl](mailto:admthhs@12move.nl).

Indien u door omstandigheden geen nieuwsbrief meer wenst te ontvangen, horen wij dit ook graag. Uw gegevens worden dan uit ons nieuwsbrief bestand gewist.

Alvast hartelijk dank voor u medewerking.

***U bent van harte welkom in het Toon Hermans Huis Sittard. Niet alleen voor al onze activiteiten maar ook als u gewoon toe bent aan een praatje en een luisterend oor...***

Met vriendelijke groet,  
Myriam Haagmans