

Nieuwsbrief Januari 2007

Toon Hermans Huis Sittard

Het Toon Hermans Huis Sittard wenst u een goed 2007 toe!
De feestdagen zijn inmiddels weer achter de rug en een nieuw jaar is aangebroken. Voor sommigen staat januari bekend als een donkere maand terwijl anderen weer met frisse moed aan het nieuwe jaar beginnen. De temperatuur geeft ons in ieder geval een gevoel van lente, een gevoel dat energie oproept. Het Toon Hermans Huis Sittard heeft weer talrijke activiteiten op het programma staan.

Start Nabestaandengroep - januari 2007

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

Vanaf januari 2007 start het Toon Hermans Huis Sittard met een groep voor nabestaanden die een dierbare verloren hebben aan 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 / thhsittard@12move.nl

Kosten: € 6,00 per bijeenkomst.

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 is nog één plek vrij. U bent van harte welkom voor een proefles.

Jongereengroep - tweewekelijks op woensdagavond aanvang 19.00 u

Graag willen we de jongereengroep van het Toon Hermans Huis Sittard nog eens onder uw aandacht brengen. Dit is een groep voor jongeren in de leeftijd van 15 tot 25 jaar. De groep wordt begeleid door Ton Meisen, Marloes Haagmans en Yvonne Laheij.

Het doel van de jongereengroep is een plek te bieden waar je gewoon jezelf kan zijn, praten over alledaagse dingen. Soms over kanker, maar soms ook niet. Waar je samen erop uit kan gaan, leuke dingen kan doen. Maar ook een plek waar gelachen kan worden en gehuild. Waar je kunt ontspannen en je op je gemak voelt. Immers: iedereen heeft steun aan elkaar en je bent weer voor even 'gewoon'.

Wanneer: De eerstvolgende bijeenkomst is op woensdag 24 januari 2007

Kosten: geen

Shiatsu-Therapie - vanaf 22 januari tweewekelijks

U kunt vanaf januari 2007 in het Toon Hermans Huis Sittard terecht voor Shiatsu-therapie. In de shiatsu-therapie wordt het aangeboren vermogen om jezelf in evenwicht te brengen gestimuleerd. Verder werkt de therapeute met ademhalings- en ontspanningstherapie en counseling. Klachten die bijvoorbeeld behandeld kunnen worden zijn hoofdpijn, rugpijn, slapeloosheid, spierpijn, zenuwpijn, spijsverteringsstoornissen, concentratiestoornissen, spanningen en geestelijke ongemakken. Deze therapie wordt gegeven door Ria Derks, professioneel shiatsu-therapeute en de behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars onder de noemer natuurgeneeskunde vergoed. U kunt via het Toon Hermans Huis een afspraak maken met mevrouw Derks.

Concert in de Basiliek Sittard - zaterdag 24 maart 2007 aanvang: 17.00 u

Op zaterdag 24 maart wordt er een concert gegeven in de Basiliek te Sittard, door het gemengd koor Crescendo uit Doenrade en het St. Caeciliakoor uit Sweikhuizen. U bent van harte welkom op deze namiddag. Er zijn geen kosten aan het concert verbonden, wel kunt u een bijdrage voor het Toon Hermans Huis Sittard achterlaten in het aanwezige donatieblok van het Huis.

Motorrijden - juni 2007

In juni 2007 wordt er door de motorclub Beegden een activiteit georganiseerd die vergelijkbaar is met het bekende Bambi-treffen voor bewoners van de Pepijnkliniek. De motorclub wil voor gasten van het Toon Hermans Huis een evenement organiseren waarbij men een ritje op de motor mag maken. Er zullen motoren met zijspan zijn, zodat een ieder die dat wilt, kan ervaren hoe het is om als een Easy Rider 'born to be wild' te zijn...

In een volgende nieuwsbrief vindt u verdere details en hoe u zich kunt opgeven voor dit speciale treffen.

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

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

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