

Nieuwsbrief april 2007

Toon Hermans Huis Sittard

Voor u ligt het lente-exemplaar van de Toon Hermans Huis Sittard nieuwsbrief. Het heeft even geduurd voordat er weer een nieuwsbrief uitgegeven werd maar het wachten wordt met deze uitgave hopelijk beloond. Het Toon Hermans Huis Sittard biedt dit seizoen een aantal nieuwe activiteiten aan maar ook willen wij uw aandacht vestigen op ons vaste aanbod.

Reflexzonetherapie

Reflexzonetherapie is een vorm van massage die stamt uit de oude volksgeneeskunst. Hierbij worden op de voeten, handen of oren zones gestimuleerd die verbinding hebben met alle weefsels en organen in het lichaam. Door reflexzonetherapie helpt men het lichaam weer in balans te komen, het zelfgenezend vermogen wordt gestimuleerd en door diepe ontspanning kan het afweersysteem beter zijn werk doen. Speciaal voor mensen met kanker of hun naasten kan reflexzonetherapie een prima ondersteuning zijn. Na een behandeling dient u minimaal 1,5 liter water of thee per dag te drinken om de afvalstoffen af te voeren. De therapie wordt gegeven door Paula Heggen. Zij is aangesloten bij de Vereniging van Nederlandse Reflexzonetherapeuten.

Voor de gasten (jong en oud) van het Toon Hermans Huis zijn er behandelingen om de week op maandagochtend. U kunt zich inschrijven voor een behandeling. Een behandeling zal ongeveer 45-60 minuten duren en kost € 45,-. Na contante afrekening kunt u de declaratie indienen bij uw ziektekosten- verzekeraar. CZ bijv. vergoedt € 35,- per behandeling. Voor elke gast gaat 2 euro naar het THHS.

Pesso-oefeningen groep

Het doel van de oefeningen is om meer bewust te worden van en daardoor gevoeliger te worden voor allerlei lichaamssignalen. De oefeningen dragen bij tot inzicht en zelfkennis: lichamelijke klachten of symptomen kunnen zo van vreemde sensaties tot waardevolle bron van informatie worden.

Alleen praten over problemen, alleen met je verstand de problemen beredeneren, helpt soms onvoldoende. Om die reden zouden de Pesso-oefeningen heel geschikt kunnen zijn. Er wordt gewerkt in een vaste groep van maximaal 8 personen, er zijn 10 bijeenkomsten van 2,5 uur - deze worden begeleid door twee therapeuten. Informatie en/of aanmelden kan bij Marianne Denters op tel. 046-4517694.

Bijeenkomsten patiëntenverenigingen

- Stichting Olijf (gynaecologische kanker) : koffieochtend 10 mei
Aanmelding en verdere info bij Mevr. Henny Bastiaansen, tel: 076-5410927
- Borstkankervereniging: bijeenkomst 3 april in THHS
Verder info bij Marja De Vries, tel 046-4007324
- Vereniging Ouders, Kinderen en Kanker (VOKK): elke 1^e woensdag vd maand
Verdere info bij Mevr. Marleen Roeden, tel 046-4433247

Therapieën

- Shiatsu therapie - via deze therapie wordt het aangeboren vermogen om jezelf in evenwicht te brengen gestimuleerd door middel van diverse ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Via het Toon Hermans Huis kunt u meer informatie krijgen en een afspraak maken.
- Simonton therapie - begeleiding en ondersteuning voor mensen met een ingrijpende of chronische ziekte. Met behulp van gesprekken, ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken, creativiteit, visualisatie en imaginatie. U kunt een afspraak maken met Mevr. Dirks, tel. 046-4519540

Lotgenotencontact

- Jongerengroep - tweewekelijks op woensdag vanaf 19.00 u
Aanmelden en verdere info via Ton Meisen 06-51501622 of via de website www.jongerenpratenoverkanker.nl
- Nabestaandengroep - donderdag oneven weken. De groep is reeds met een maximaal aantal deelnemers gestart. Bij voldoende aanmeldingen start een nieuwe groep. Aanmelden en verdere info 046-4516474

Psychologische hulp

- Rouw- en Verlieswerking
Via het Toon Hermans Huis kunt een afspraak maken met Mea Saffrie.
- Psychologische Hulp
Hulp gericht op de verwerking van kanker, gegeven door psycho-therapeute en gezondheidszorgpsycholoog Kitty Niederer. Afspraak via THHS.

Activiteiten

- **Yoga**
Dinsdag van 16.00 - 17.00 uur en van 18.30 - 19.30 uur
€ 6,00 per keer - er is op beide tijdstippen nog 1 plaats vrij
- **Creativiteit**
Woensdag van 9.30 u - 11.30 u € 6,00 per keer
De groep is momenteel maximaal bezet. U kunt zich aanmelden op een wachtlijst.
- **Club van Toontje**
Woensdag of vrijdagmiddag 14.00 - 16.00 u € 6,00 per keer
- **Verwenwinkel - Ontspanningsmassage**
Kosten € 12,00 per 20 minuten (waarvan € 2,00 voor THHS)
- **Wandelingen**
Op vrijdag 27 april is de eerstvolgende wandeling, georganiseerd door Irene Buskens (gast van het Toon Hermans Huis Sittard). De wandeling start om 13.00 u bij de kerk van Genhout. Eerst wordt er een korte rondleiding door de kerk gegeven. Deze staat bekend omdat meerdere Limburgse kunstenaars voor de speciale inrichting zorg hebben gedragen. Aansluitend is er een wandeling van ongeveer 8 km. Er wordt een pauze ingelast bij Irene in Schimmert. Inschrijven voor deze wandeling bij het THHS, deelname gratis.

Motorrijden - juni 2007

In juni 2007 wordt er, door de motorclub Beegden, voor gasten van het Toon Hermans Huis een evenement georganiseerd 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....

U kunt zich voor alle 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.