

Toon Hermans Huis Sittard

Programma

Augustus/September 2008

Donderdag 21 augustus: Kookworkshop

Op donderdag 21 augustus vindt van 11.00 - 14.00 uur een kookworkshop plaats onder leiding van Jessie. De kookworkshop heeft tot doel om samen een gezonde maaltijd te bereiden. We maken een heerlijk 3-gangen zomermenu.

De kosten zijn, mede door sponsoring, verlaagd naar € 12.50 incl. ingrediënten, receptuur, lunch en koffie/thee. Aanmelden en meer informatie in ons Huis of telefonisch via 046 - 4516474.

Vrijdag 29 augustus: Wandeling

Wandeling onder leiding van Hub Grégoire. Om 13.00 uur vertrekken we vanuit het Toon Hermans Huis Sittard.

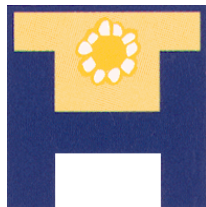
Verzamelen om 12.30 uur in de gastenkamer en starten met een kop soep. De wandeling gaat hoofdzakelijk over de Kolleberg. Na terugkomst in THHS gezellig napraten onder het genot van koffie/thee. De wandeling is ca. 10 km lang; bij slecht weer kan het modderig zijn; goed schoeisel is aanbevolen. De wandeling is bedoeld voor mensen met kanker en hun naasten. Nieuwe gasten die op enigerlei wijze geconfronteerd zijn met kanker zijn van harte welkom. U kunt tijdens de wandeling op een ontspannen manier met elkaar van gedachten wisselen. Bij nat weer wordt een alternatief aangeboden in de vorm van een reisverslag van een pelgrimstocht naar de heilige berg Athos in Griekenland. Aanmelden: 046 - 4516474.

Zingen

Iedereen die wel eens zingt, weet hoe ontspannend dit is. Lekker meezingen met een smartlap of een levenslied, een popsong of een klassiek lied... Je kunt er veel in kwijt en krijgt er veel (energie) voor terug. Om mee te doen hoef je geen zangervaring te hebben of noten kunnen lezen. Iedereen kan meedoen! Wie heeft interesse? We overwegen in september te starten. Aanmelden: 046 - 4516474.



**EEN HUIS
VOOR MENSEN
MET KANKER,
HUN NAASTEN
EN
NABESTAANDEN**



Toon Hermans Huis Sittard

Lotgenotenbijeenkomsten

Borstkankervereniging

Elke eerste dinsdag van de maand (5 augustus, 2 september) van 10.00 -12.00 u in het Toon Hermans Huis Sittard. Voor meer informatie kunt u terecht bij mevrouw Marja de Vries tel 046 - 4007323.

Stichting Olijf

St. Olijf biedt steun en hulp aan (ex-)patiënten met gynaecologische kanker en hun naasten. Bijeenkomst op 3 september. Aanmelden en meer info bij mevrouw Henny Bastiaansen, tel 076 - 5140927.

Vereniging Ouders Kinderen en Kanker (VOKK)

Bijeenkomsten elke 1^e woensdag van de maand van 19.30 - 21.30 uur (6 augustus, 3 september). Contactpersoon Marleen Roeden 046 - 4433247.

Nabestaandengroep

In de gespreksgroepen bieden wij ruimte om de gevoelens en ervaringen die te maken hebben met het verlies met elkaar te uiten en te delen. Aanmelden voor deze groep (start september) kunt u via 046 - 4516474.

Jongereengroep

Bijeenkomsten elke 1^e en 3^e woensdag van de maand. Aanmelden via www.jongerenpratenoverkanker.nl of via de heer Ton Meisen tel: 06-51501622. Op woensdag 3 september vindt tijdens een feestelijke bijeenkomst de opening plaats van de prachtig opnieuw ingerichte ruimte voor de jongereengroep.

Vaste activiteiten

Yoga

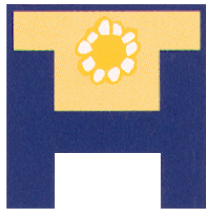
In de groep op dinsdagavond (18.30-19.30) is nog één plaatsje vrij. Kosten € 6,00 per keer. Aanmelden op telefoonnummer: 046 - 4516474.

Creativiteit

Wekelijks op dinsdag- en woensdagochtend van 09.30- 12.00 uur. Kosten € 7,50 per keer. Aanmelden voor een proefles op tel: 046 - 4516474.

Club van Toontje

Creativiteit voor kinderen van 6-12 jaar. Bijeenkomsten wekelijks op woensdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur. Kosten vanwege sponsoring slechts € 2,00 per keer. Aanmelden op tel.: 046 - 4516474.



Toon Hermans Huis Sittard

Professionele psychologische hulp

Afspraken op vrijdag met psycholoog mevrouw Kitty Niederer. De kosten worden door de meeste zorgverzekeraars grotendeels vergoed.
Afspraken via tel: 046 - 4516474.

Rouw- en verliesbegeleiding

Via het Huis kunt u een afspraak maken met therapeute Mea Saffrie.
Kosten € 35,00 per sessie van 60 minuten.

Simonton Therapie

De Simonton-therapie is gericht op de samenhang tussen lichamelijke, emotionele, sociale en spirituele aspecten. Hierbij wordt gebruik gemaakt van gesprekken, ontspanning, imaginatie en meditatie. Daarnaast brengt elke therapeut zijn eigen specifieke bekwaamheden en kwaliteiten in. In een eerste gesprek wordt samen met de gast besproken wat het eerst de aandacht verdient. De therapie ondersteunt de gekozen behandeling van gasten mentaal en emotioneel en verbetert daardoor de kwaliteit van het leven.
Afspraak maken met mevrouw Resi Borgers, tel: 06 - 52031784.

**Buiten alle activiteiten die in ons Huis plaatsvinden, is er natuurlijk altijd de mogelijkheid om zonder afspraak bij ons binnen te lopen.
De gastheren en gastvrouwen heten u van harte welkom met een kopje koffie en een luisterend oor.**

Sinds 1 januari 2008 heeft de belastingdienst ons aangemerkt als **Algemeen Nut Beogende Instelling** (ANBI). Dit betekent dat alle giften en donaties aftrekbaar zijn van uw belastingen.
Op onze website treft u een overzicht aan m.b.t. besteding van onze financiële middelen.

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

Adres:

Paardestraat 31
6131 HB Sittard
Tel.: (046) 451 64 74
www.toonhermanshuissittard.nl
Email: thhsittard@12move.nl