



NIEUWSBRIEF TOON HERMANS HUIS SITTARD

Activiteiten juni t/m augustus 2010

Kookworkshop

Op de eerste donderdag en eerste maandag van de maand vindt in ons Huis 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 menu. De kosten zijn € 12,50 incl. ingrediënten, receptuur, lunch en koffie/thee. Aanmelden en/of meer informatie in ons Huis of telefonisch via 046-4516474.

In juni en juli gaan alle kookworkshops door. **Augustus onder voorbehoud.**

Vanwege vakantie zullen in september **geen** kookworkshops plaatsvinden.

Wandeling

Op donderdag 15 juli vindt, onder leiding van Mia en Irene, een wandeling voor onze gasten plaats. De wandeling gaat naar de Pater Karel kapel in Munstergeleen.

De start van de wandeling is om 13.30 uur vanaf ons Huis. Via het stadspark gaat de wandeling naar de Ophovenerhof waar – voor eigen kosten – een kop koffie/thee kan worden gedronken.

De wandeling duurt tot ca. 16.30 uur.

Aanmelden via tel. 046-4516474 of e-mail: adm2thhs@12move.nl

Schrijf het verhaal van uw leven

Ja, u heeft er wel eens over nagedacht. Maar kunt u het wel: uw verhaal op papier zetten? Iedereen kan dat. En dat is fijn en helend. Herinneringen bewaren, belevenissen en gevoelens uiten, iets verwerken. U hoeft niets te kunnen om mee te doen. Goede zin is voldoende. De cursus wordt gegeven als een doorlopende groep, waarbinnen deelnemers in principe voor wat langere tijd deelnemen, maar op ieder moment kunnen instappen of besluiten te stoppen.

Petra van Empelen is ervaringsdeskundige, schrijfster en docente. Werkt in het bedrijfsleven op het gebied van mens & organisatie en begeleidt o.a. groepen “levensverhalen” en “taal en teken van de droom”. De bijeenkomsten vinden 1x per 14 dagen plaats, en wel op donderdagmiddag van 13.30-15.00 uur in ons Huis.

Kosten: € 7,50 per sessie.

U kunt zich aanmelden via tel.nr. 046-4516474 of via e-mail: admthhs@12move.nl

Verwenwinkel

Gunt u uzelf (of iemand anders*) een cadeautje? Een moment van ontspanning van lichaam en geest, kies dan voor stoel-, gelaats-, ontspannings- of voetmassage door **Ank Ronkaars**.

Openingstijd op maandag van 10.00-14.00 uur. Kosten: € 12,00 voor een half uur.
Een afspraak maken kan telefonisch: 046-4516474. Graag doorgeven welke datum en tijd u wenst en welke massage. Geef bij het maken van een afspraak uw telefoonnummer en/of e-mail adres door.

* *Zoekt u een heel persoonlijk geschenk, geef dan een cadeaubon voor de verwenwinkel.*

Vaste activiteiten

- **Creativiteit**

Wekelijks op dinsdag- en woensdagochtend van 09.00-11.00 uur.

Kosten: € 7,50 per keer.

Op de woensdagochtend is nog plaats voor enkele deelnemers.

Aanmelden voor een proefles via tel. 046-4516474.

- **Zangkoor**

Zingen werkt ontspannend. Je kunt er veel in kwijt en krijgt er veel (energie) voor terug.

Wekelijks op maandagochtend van 10.00-11.45 uur onder leiding van onze nieuwe dirigente Francien Somers.

Kosten: € 2,50 per keer incl. koffie/thee.

Aanmelden via tel. 046 – 4516474 of e-mail admthhs@12move.nl

- **Yoga**

Bij voldoende aanmeldingen starten wij weer met yoga. Het tijdstip waarop, zal in overleg met de deelnemers gaan plaatsvinden.

Kosten: € 6,50 per keer.

Aanmelden via tel. 046-4516474 of e-mail admthhs@12move.nl

- **Club van Toontje**

Creativiteit voor kinderen van 6-12 jaar. Bijeenkomsten vinden wekelijks op woensdagmiddag plaats van 14.00-16.00 uur.

Kosten vanwege sponsoring slechts € 2,00 per keer.

Aanmelden via tel. 046-4516474 of e-mail admthhs@12move.nl

Lotgenotenbijeenkomsten

- **Borstkankervereniging**

Elke eerste dinsdag van de maand (met uitzondering van de vakantiemaanden juli en augustus) in ons Huis.

Voor meer informatie kunt u terecht bij mevrouw Margo Dautzenberg, tel. 06 2935 2922 of e-mail: margo.dautzenberg@planet.nl.

- **Vereniging Ouders Kinderen en Kanker (VOKK)**

Bijeenkomsten elke 1^e woensdag van de maand van 19.30 – 21.30 uur (2 juni, 7 juli, 4 augustus).

Contactpersoon: mevrouw Marleen Roeden, tel. 046 – 443 3247.

- **Gespreksgroep Rouw**

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. Op 17 mei is een groep gestart. De

bijeenkomsten vinden wekelijks op maandagmiddag van 14.00-16.00 uur plaats.

De kosten bedragen € 18,-- voor 8 bijeenkomsten.

Aanmelden via tel. 046-4516474 of e-mail: adm2thhs@12move.nl

- **Jongerengroep**

Bijeenkomsten elke 1^e en 3^e woensdag van de maand.

Aanmelden via www.jongerenpratenoverkanker.nl of www.jeugdenkanker.hyves.nl of via Yvonne Laheij, tel. 06 – 1279 4127.

- **Stichting Pijn-Hoop**

In de maanden juni, juli en augustus vindt geen lotgenotencontactmiddag plaats. De eerstvolgende contactmiddag voor lotgenoten zal plaatsvinden op dinsdag 7 september.

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 Willart.

Kosten: € 40,-- per sessie van 60 minuten.

Ook gedurende de vakantiemaanden bent u op werkdagen welkom in ons Huis tussen 09.00 – 16.30 uur.

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/thee en een luisterend oor.

Sinds 01.01.2008 heeft de belastingdienst ons aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI). Dit betekent dat alle giften en donaties fiscaal verrekenbaar zijn. Op onze website treft u een overzicht aan m.b.t. besteding van onze financiële middelen.