



Aangepaste zomertijden

In de zomer hanteren wij aangepaste openingstijden. Van maandag 16 juli tot dinsdag 14 augustus is het Toon Hermans Huis Roermond halve dagen geopend. De openingstijden zijn op een ochtend of een middag. Op de dagdelen dat het Huis geopend is vinden er activiteiten plaats.

Voor de juiste openingstijden zie de activiteitenkalender of bezoek de website.

Vanaf dinsdag 14 augustus gaan we weer terug naar de standaardtijd.

Wij wensen u een mooie zomer toe.

Sjommelmert 25 en 26 juli



Het Toon Hermans huis is ook dit jaar weer aanwezig met een stand op de Sjommelmert in Roermond. Voor wie meer over het werk van het Huis wil weten kan de stand bezoeken. Onze gastvrouwen en gastheren vertellen u graag over hun werk en wat het Huis betekent voor mensen met kanker en hun naasten.

Workshop schrijven



In tijden van stress en intense emoties kan het schrijven over deze gevoelens en gebeurtenissen in een dagboek voor nieuwe ruimte zorgen. Het schrijven wordt gebruikt als een creatief middel waarbij het om het proces gaat en niet om het schrijven van een “mooie” of “volledige” tekst. Zo biedt het schrijven ondersteuning in het maken van keuzes en helpt het bij persoonlijke verwerking en heroriëntatie.

De workshop is voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker, familieleden en/of naasten en zelf wil ontdekken of deze helende manier van schrijven aansluit bij persoonlijke behoeften en verlangens. Schrijfervaring is niet nodig.

Onlangs is er op de maandagmiddag (tweewekelijks) een nieuwe workshop schrijven gestart onder begeleiding van Ingrid Kretzer, orthopedagoog en schrijfster van ervaringsverhalen. Aanmelden kan op ieder moment.

Lotgenotengroep "Samen-Zijn" (met kanker)

Wie met kanker geconfronteerd wordt, krijgt te maken met onzekerheden, verdriet en vragen. Het dagelijks leven raakt ontregeld en vaak ontstaan er spanningen. Ook al heb je voldoende vrienden, kennissen of familieleden om je heen die daarop goed reageren, toch blijven er altijd emoties bestaan die beter bespreekbaar zijn met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt: de lotgenoten. In het Toon Hermans Huis Roermond is er een nieuwe lotgenotengroep gestart, op de 2e en 4e dinsdagmorgen van de maand, voor mensen die te maken hebben (gehad) met kanker. Annelies Snijkers, psychotherapeut, begeleidt de lotgenotengroep.

Ontspanning door meditatie



Even tijd voor jezelf. Niets hoeven, niets moeten, maar rust vinden in het moment. Ontspannen en loslaten door samen te mediteren. Dicht bij jezelf, geen zorgen over toekomst of verleden. De geleide meditatie

ontstaan veelal intuïtief, d.w.z. dat ze aangepast zijn aan de situatie en aan het moment. Daarnaast is er ruimte voor meditatief bewegen en/of andere vormen van meditatie en visualisatie. Als je het mediteren onderdeel van je leven maakt zul je daarvan ook de positieve effecten in het dagelijks leven ervaren. Denk bijvoorbeeld aan: meer rust, meer vrede in jezelf, minder piekeren, beter om kunnen gaan met emoties en spanningen, betere concentratie etc. Om mee te kunnen doen is ervaring niet nodig.

De meditatie start vanaf **donderdag 13 september** tweewekelijks op de donderdagmiddag onder begeleiding van Nelie van der Horst, opgeleid in meditatie en coaching.

Equipe Toon Hermans Huis Roermond trotseert Mont Ventoux

Op Onder de naam Equipe Toon Hermans Huis Roermond gaat een groep Midden-Limburgers voor de tweede keer deelnemen aan de beklimming van de Mont Ventoux eind augustus van dit jaar. Deelnemers kunnen de Mont Ventoux op. Op 30 augustus de wandelaars en hardlopers en op 31 augustus de fietsers en handbikers. De initiatiefnemers zoeken nog belangstellenden die mee willen doen. Ben je geïnteresseerd, neem dan contact op met initiatiefnemer Marc Breugelmans, via marc@arcnederland.nl of 06-53311795. Vanuit de Equipe Toon Hermans Huis Roermond word je dan verder geïnformeerd. Voor meer informatie kun je ook terecht op de website van de Stichting Mont Ventoux, www.grootverzetegenkanker.nl.

Dream team THHR zwemt voor een goed doel



Ook dit jaar zwemt een team van Toon Hermans Huis Roermond mee met het mooie evenement de Roermond City Swim op **zaterdag 25 augustus 2018**.

Het Toon Hermans Huis is een van de twee goede doelen. Vanaf 15.30 uur is de Roerkade in Roermond het decor van Roermond City Swim. Het evenement is Roermond op zijn best! Sportief, gezellig, eigentijds en vernieuwend.

Wil je ook je steentje bijdragen en deel uitmaken van dit dreamteam onder aanvoering van de captain Marco Rijk? Meld je aan bij info@toonhermanshuisroermond.nl.

29 September OPEN DAG Toon Hermans Huis Roermond

Het Toon Hermans Huis opent haar deuren op **zaterdag 29 september** van 11.00 – 15.00 uur voor iedereen die kennis wil maken met het Huis en geïnformeerd wil worden over het werk van de gastvrouwen en gastheren. Op deze dag worden er diverse activiteiten georganiseerd waaronder lezingen, een vernissage en zang. Iedereen is van harte welkom.

AVG

U hebt er ongetwijfeld in de media over gehoord: de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) is per 25 mei 2018 van toepassing. Het Toon Hermans Huis Roermond bereidt zich voor op deze wetgeving rondom (uw) privacy. Wij doen dit samen met de brancheorganisatie IPSO. In het huis en op onze website kunt u binnenkort de privacy spelregels vinden die IPSO voor alle inloophuizen heeft opgesteld.

Met deze spelregels kan elke gast erop vertrouwen dat er veilig wordt omgegaan met de persoonsgegevens. Wij beantwoorden graag eventuele vragen!

Vrienden van het Toon Hermans Huis stellen zich voor

Via de nieuwsbrief willen we u graag voorstellen aan de Vrienden van het Toon Hermans Huis Roermond. Vrienden zijn personen of ondernemingen die zich



committeren aan het Huis door jaarlijks een donatie beschikbaar te stellen. Met deze donaties worden de activiteiten bekostigd die in het Huis georganiseerd worden. In deze nieuwsbrief stellen we aan u voor:

bijSTOX, Vriend van Toon – Peter Stox

Wat voor een soort bedrijf is BijSTOX?

bijSTOX is een familiebedrijf dat graag iedereen helpt om van hun huis een thuis te maken door praktische oplossingen te bieden op het gebied van huis, tuin en dier. Dit doen we met passie en liefde voor een thuis in groen. Door onze passie te delen bieden we oplossingen die inspiratie geven. Voor elke beurs bieden wij producten met een goede kwaliteit en dat voor een toegankelijke prijs.

Meer informatie over bijSTOX: <https://www.bijstox.nl/>

Kijk voor ander nieuws en een overzicht van alle activiteiten van het Toon Hermans Huis Roermond op onze [website](#).

[Facebook](#)

[Twitter](#)



[Website](#)

Copyright © 2018 Stichting Toon Hermans Huis Roermond

U ontvangt deze mail, omdat u hebt aangegeven geïnteresseerd te zijn in onze nieuwsbrief.

Onze adresgegevens:

Stichting Toon Hermans Huis Roermond
[Willem II Singel 17](#)
[Roermond, 6041 HP](#)
[Netherlands](#)

[Add us to your address book](#)

[schrijf u uit voor deze lijst](#) [wijzig uw instellingen](#)