



## ***Nieuwsbrief Toon Hermans Huis Roermond Oktober/November 2020***



De berichtgeving van de afgelopen maanden heeft nogmaals duidelijk gemaakt dat we voorlopig nog niet af zijn van het corona-virus. In de persconferentie van 13 oktober jl. heeft het kabinet een gedeeltelijke lockdown met strengere maatregelen aangekondigd om te zorgen dat het aantal besmettingen daalt.

Omdat we ons goed kunnen voorstellen dat vrijwilligers huiverig zijn om hun werk in ons huis voort te zetten hebben we intern overleg met elkaar gevoerd. Hieruit bleek dat de vrijwilligers ondanks de zorgen die er zijn, toch heel graag naar ons huis komen om voor de gasten die dit nodig hebben steun en een luisterend oor te bieden. En daar hebben we veel bewondering voor, dit verdient respect en waardering!! Samen staan we er voor dat we ook nu open blijven. En zonder dit draagvlak en 'goodwill' onder de vrijwilligers zouden we onze activiteiten niet voort kunnen zetten en dat realiseren we ons maar al te goed.

Uiteraard vinden we het erg belangrijk om een veilige omgeving voor onze vrijwilligers en gasten te bieden en houden we ons bij alles wat we organiseren aan de richtlijnen van de overheid en het RIVM. Het Toon Hermans Huis is geopend van maandag 13.00-17.00 uur, dinsdag t/m donderdag van 9.30-17.00 uur en vrijdag van 9.30-13.00 uur. Voor de gasten die nog niet naar ons huis willen of durven te komen zijn we uiteraard dagelijks telefonisch bereikbaar. Een luisterend oor is belangrijk, zeker in deze tijd!

Om een bezoek aan ons huis verantwoord te laten plaatsvinden zijn er richtlijnen en maatregelen opgesteld die belangrijk zijn voor iedereen die ons huis bezoekt.

Corona-maatregelen in het Toon Hermans Huis:

- We houden altijd 1,5 meter afstand
- Gezondheidscheck, blijf thuis bij klachten en/of klachten bij gezinsleden
- Handen desinfecteren bij binnenkomst
- We dragen mondkapjes als we binnenkomen of ons verplaatsen in een ruimte. Als we aan tafel plaatsnemen op 1,5 meter afstand mag het mondkapje af.
- De activiteiten worden aangeboden in kleine groepjes
- We houden ons aan de toegestane personen per ruimte
- We houden ons aan de hygiënemaatregelen

Onze gastvrouwen en -heren zijn op de hoogte van de corona-protocollen, en houden zich daar ook aan. Bij vragen kun je altijd bij een van hen terecht. De overige richtlijnen en maatregelen kun je vinden op onze website.

---

## Aankondiging lezing Pascale Bruinen

De lezing die Pascale Bruinen op donderdag 19 november zou verzorgen bij het Toon Hermans Huis is vanwege de gedeeltelijke lockdown verplaatst naar 10 december. De lezing is getiteld 'De biologische effecten van visualisaties bij kanker' en gaat duren van 14.00 tot 14.45 uur met aansluitend mogelijkheid tot het stellen van vragen.

Pascale is schrijver, spreker en trainer op het vlak van mental management, de mind-body connectie en het zelfherstellende vermogen van het lichaam. Ze is tevens medeoprichter van de Academie voor Zelfherstel, een online kenniscentrum voor bewezen effectieve zelfherstelinterventies zoals workshops, lezingen en

trainingen over alles wat je veilig voor jezelf kunt doen om je lekkerder in je vel te voelen, sneller te herstellen na een blessure, ziekte of operatie en om beter om te kunnen gaan met (chronische) aandoeningen en beperkingen (voor meer informatie: <https://academievoorzelfherstel.nl>).



*Foto: Antoine van Kaam*

Uit studies is bekend dat visualisaties die specifiek gericht zijn op het immuunsysteem – het zo levendig mogelijk in je geest voor je zien hoe jouw afweercellen kankercellen opruimen - kunnen leiden tot een versterking van het afweersysteem

en een vergroting van de cytotoxiciteit (de capaciteit van afweercellen om kankercellen uit te schakelen). Maar onderzoek toont ook aan dat visualisaties kunnen zorgen voor een vermindering van de bijwerkingen van chemotherapie en bestraling (minder misselijkheid, braken, depressieve en angstige gevoelens, slapeloosheid en doof gevoel).

Tenslotte zorgen visualisaties er ook voor dat kankerpatiënten een grotere levenskwaliteit ervaren, hetgeen weer in verband wordt gebracht met een grotere overlevingskans. In deze lezing licht Pascale deze effecten nader toe en legt ze uit hoe dit werkt. Meer informatie? Neem gerust eens een kijkje op [www.pascalebruinen.com](http://www.pascalebruinen.com). Als je de lezing wilt bijwonen stuur dan alvast een mail naar [info@toonhermanshuisroermond.nl](mailto:info@toonhermanshuisroermond.nl) om je aan te melden.

---

## **De Rabo Clubsupport!!**

Het Toon Hermans Huis Roermond doet dit jaar mee met de Rabo Clubsupport. En dat doen we met een belangrijk doel!

Wij vinden het belangrijk dat we een toegankelijk en gastvrij huis zijn en dat we kwalitatief goede opvang en ondersteuning bieden voor mensen die (in)direct in hun leven worden geconfronteerd met kanker.

Het aanbod en de activiteiten die wij aanbieden sluiten zoveel mogelijk aan op de behoefte en wensen van onze gasten. Zo zijn we al jaren bezig om voor ons huis

een nieuwe keuken aan te schaffen. Een nieuwe ingerichte keuken biedt ons de mogelijkheid om nieuwe activiteiten op te zetten, zoals: diverse kookworkshops, een kookgroep voor mannen, het verzorgen van een lunch en soep, diverse bakactiviteiten, enz. Daarbij is koken en samen genieten van een maaltijd bij uitstek een sociale bezigheid en vergroot koken de gezelligheid en huiselijke sfeer in het huis.

**Ben je lid van de Rabobank Roermond -Echt dan kun je ons helpen om deze wens te verwezenlijken!**

**Stem dan van 5 t/m 25 oktober op Toon Hermans Huis Roermond!!**

Je kunt dit het gemakkelijkste doen door in te loggen in de Raboapp op je smartphone of tablet.

Het kan ook via de [rabobank.nl](https://www.rabobank.nl) via 'Zelf regelen' en vervolgens 'Mijn Lidmaatschap'. Daar kun je klikken op Rabo ClubSupport.

Alvast hartelijk bedankt voor jouw stem!!



---

## Oktober Borstkankermaand

De maand oktober staat traditioneel in het teken van borstkanker. De landelijke vereniging voor borstkankerpatiënten heeft niet stilgezeten in het jaar dat ze 40 jaar bestaat. De jubileumviering is als zodanig niet doorgedaan, maar er is hard gewerkt aan een heel bijzonder alternatief: een online kennisfestival! De hele maand kun je meer te weten komen over borstkanker door een van de navolgende BVN Talks, Interviews of Facebook Live onderdelen te volgen. Alle lezingen zijn te bekijken via [www.borstkanker.nl](https://www.borstkanker.nl)

Het Toon Hermans Huis Roermond werkt samen met de borstkankervereniging B-Actief netwerk Roermond. Zij stelt zich ten doel de borstkankerpatiënt en haar



naasten in en rond Roermond op weg te helpen. Dit doen ze door activiteiten te organiseren zoals het verzorgen van thema-avonden in het Laurentius Ziekenhuis, lotgenotenactiviteiten zoals wandelen, bloemschikken e.d. In de Oktobermaand is het centrale thema van B actief 'Borstkanker heb je niet alleen'. B actief biedt nog steeds de mogelijkheid om op de 3de woensdag van de maand binnen te lopen bij het Toon Hermans Huis in Roermond, voor een luisterend oor, een gesprekje of gewoon een kopje koffie. Als je wilt komen bel-of mail even naar B actief Roermond. De eerstvolgende inloop staat gepland op woensdagmiddag 21 okt. en 18 nov van 14.00-16.00 uur. Ook is het mogelijk contact te zoeken via de mail, telefoon of met een vorm van beeldbellen op een ander moment. Gewoon als je er behoefte aan hebt. Zoek contact!

---

## Terugblik City Swim Roermond



Op zaterdag 5 september heeft voor de vierde keer in Roermond weer een prachtig (online) evenement plaatsgevonden, de City Swim! Met een klein team, bestaande uit Nol Geurts, Marc Breugelmans en Susan en Lieke Rijk hebben we meegezwommen voor het goede doel. Paul Jansen, bestuurslid van Vrienden van Toon Hermans Huis Roermond en Lucinda Lodenstein, directeur Toon Hermans Huis (foto) hebben zich op die dag nuttig gemaakt als ondersteunende vrijwilligers. Op deze wijze heeft ons huis een bescheiden, maar mooie bijdrage kunnen leveren aan het goede doel: Vrienden van Laurentius voor de verbetering diagnose en behandeling van dementerende ouderen en voor de Maarten van der Weijden foundation die zich inzetten voor kankeronderzoek en projecten. En volgend jaar zijn we graag weer van de partij, hopelijk dan zonder corona maatregelen!

---

## Vrienden van het Toon Hermans Huis stellen zich voor...

Via de Nieuwsbrief willen we je 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: Frans van Rijswick van bedrijf Rijmar Roermond.



Foto: archief Toon Hermans Huis

### **Wat voor een soort bedrijf is Rijmar B.V.?**

*Rijmar B.V. is een Shell Distributeur van brandstoffen. Het verzorgingsgebied is Limburg. Met eigen tankauto's verzorgt het leveringen van brandstoffen en smeermiddelen aan haar klanten in de industrie, agrarische sector, transport en verhuurbedrijven. Daarnaast exploiteert het een tiental tankstations in Limburg onder de merknamen Shell en ESSO. De stations zijn deels bemand en deels onbemand. Dagelijks werken zo'n 50 medewerkers aan de mobiliteit van onze klanten.*

### **Waarom ondersteunt het bedrijf het Toon Hermans Huis Roermond?**

*Onze familie is zwaar geraakt door de ziekte kanker. Veel waardering hebben wij voor de mensen die zich belangeloos inzetten om patiënten en hun naasten mentaal te ondersteunen.*

**Welke woorden zou jij gebruiken om het Toon Hermans Huis Roermond te benoemen?**

*Warm, zinvol, vertrouwd.*

**Op welke manier breng je het Toon Hermans Huis Roermond binnen jouw bedrijf onder de aandacht?**

*Dit gebeurt niet specifiek. Indien wij horen dat bij een persoon kanker is geconstateerd informeren wij de naasten over het bestaan van het Toon Hermans Huis.*

---

## Terugblik afscheid vrijwilligers

Ook in ons huis moeten we jammer genoeg soms van vrijwilligers afscheid nemen. Maar dat willen we nooit zomaar voorbij laten gaan! Op 31 augustus hebben we afscheid genomen van twee zeer gewaardeerde gastvrouwen, Marion en Petra. Beide waren al geruime tijd met veel plezier verbonden aan ons huis. Het was een bijzonder afscheid waarin de gastvrouwen flink in het zonnetje werden gezet met cadeautjes, bloemen, kaartjes en mooie bedankwoorden. Beiden gastvrouwen hebben zich met hart en ziel ingezet om de gasten zo goed mogelijk te ondersteunen en hebben dat op een uiterst betrokken en professionele manier gedaan. We willen Marion en Petra dan ook hartelijk bedanken voor hun rol en bijdrage die zij aan ons huis en de gasten hebben geleverd!



Ook hebben we tot onze spijt op 29 september afscheid genomen van Yvonne. Zij verrichtte voor het huis administratieve taken en stond altijd voor ons klaar. Altijd opgewekt en een vriendelijk woord en niets was haar te veel. Zij was een rots in de

branding waarop het huis kon bouwen. Wij willen haar dan ook graag bedanken voor haar inzet en betrokkenheid en het vele goede werk wat zij voor het huis heeft verricht!



## Workshop zelfcompassie en mindfulness

In het Toon Hermans Huis vinden we een goede ondersteuning en deskundigheidsbevordering aan onze gastvrouwen belangrijk. Naar verwacht vindt in december voor de gastvrouwen een workshop plaats door Karin Janssen over zelfcompassie en mindfulness. De workshop geeft handvatten zodat vrijwilligers zo goed mogelijk voor zichzelf zorgen ook als ze geconfronteerd worden met lastige situaties in hun werk voor het Toon Hermans Huis. Door de workshop kunnen vrijwilligers aan gasten op eenvoudige wijze uitleggen wat mindfulness en (zelf)compassie is en wat je eraan zou kunnen hebben als je zelf of als naaste geconfronteerd wordt met kanker. Vrijwilligers kunnen zo ook beter inschatten of een mindfulness- of compassie-activiteit aansluit bij de wens/situatie van de gast. Vragen die zoal besproken worden zijn:

- Hoe gaat het met mij? Wat heb ik nodig om dit werk goed te kunnen doen?
- Waar liggen mijn grenzen? Merk ik als iemand mijn grenzen passeert of aan mijn grens zit?
- Hoe kan ik voldoende afstand houden en toch nabij zijn?
- Hoe kan ik vriendelijk zijn voor mezelf als iets me heel erg raakt?
- Welke gevoelens of situaties vind ik lastig? Hoe ga ik daarmee om?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik dingen niet mee naar huis neem?
- Hoe kan ik mijn oordeel uitstellen?

Karin Janssen is gecertificeerd trainer in Mindfulness en in Compassie en heeft jarenlange ervaring in Mindfulness en (Zelf)compassie. Ze heeft eerder de training



Mindfulness-mini ontwikkeld en gegeven in diverse inloophuizen. Karin ontwikkelde de modules Schrijven voor je Leven voor de Stichting Kanker in Beeld. Naast haar eigen werk als trainer/coach werkt ze in de specialistische geestelijke gezondheidszorg.

---

## Tot slot.....

Zijn we blij dat we (zelfs in corona tijd) weer zes nieuwe vrijwilligers hebben mogen verwelkomen. Zij zijn van harte welkom! Daarnaast wil ik nadrukkelijk alle vrijwilligers van ons huis hartelijk bedanken voor hun betrokkenheid en inzet en het goede werk wat zij voor ons huis verrichten. Zij hebben de afgelopen maanden telefonisch contact gehouden met de gasten door een belgroep op te richten. Daarbij zijn zij aanwezig geweest op de dagen dat het huis was geopend en hebben de nodige opvang en een luisterend oor geboden aan onze gasten. Ook een dankwoord aan onze aanbieders die gezorgd hebben voor een alternatief aanbod en ondersteuning aan onze gasten. Namens het Toon Hermans Huis wensen wij eenieder de komende maanden veel sterkte, wijsheid en een goede gezondheid en wij kijken ernaar uit je te ontmoeten. Tot gauw!

Hartelijke groet,  
Lucinda Lodenstein  
*Directeur Toon Hermans Huis Roermond*

---

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