



Nieuwsbrief



Inhoud

1. Yoga met Harry Peijs
2. Lotgenotengroep Jonge vrouwen met kanker vanaf juni
3. Lezing Kasam 11 juni
4. Lezing Café Chantant 25 juni
5. Tentoonstelling Toon Hermans vanaf 11 juli
6. Terugblik lezing Verwendag 21 maart jl.
7. Terugblik lezing Neuropathie 15 april jl.



1. Yoga met Harry Peijs

Vaak lijkt het leven van buiten en van binnen wel een chaos: er gebeuren onverwachte dingen en er komt van alles op je af, er is gepieker, innerlijke onrust, je kunt je moeilijk concentreren, springt van de hak op de tak en het hoofd maalt er maar wat op los. Daar lig je dan vervolgens wakker van en je voelt je gestrest. Je verlangt naar innerlijke rust, ontspanning, vrede en vreugde. Dat wordt mogelijk dankzij de lichaamsoefeningen, concentratie- en meditatie oefeningen, ademhalingsoefeningen en levenskrachtoefeningen die je in de lessen leert van ervaren yogadocent Harry Peijs, die al bijna 25 jaar in verschillende Toon Hermans Huizen les geeft aan mensen die met kanker te maken hebben (zelf getroffen, naasten en nabestaanden).

Als je deze oefeningen in je leven toepast, dan neem je deels weer de verantwoordelijkheid voor je gezondheid in eigen handen. Je kunt weer vriend worden met jezelf en gaat je weer thuis voelen in je lichaam.

In groepsverband wordt geleerd om volledig jezelf en levendig aanwezig te zijn en je te ontspannen op lichamelijk, emotioneel en geestelijk niveau.

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk, ook als je lichamelijk niet meer zo veel kunt.

Wat je onder andere leert:

- ontspannen op alle niveaus
- flexibeler worden van lichaam en geest
- omgaan met heftige emoties
- stressreductie
- bewuster leven
- lichamelijke, emotionele en mentale gezondheid verbeteren
- vitaliteit verhogen
- beter slapen
- vrede vinden in je zelf en met het leven



De wekelijkse lessen gaan weer plaatsvinden op de woensdagochtend van 10.00u tot 11.30u bij voldoende aanmeldingen.

Meld je aan via info@toonhermanshuisroermond.nl. Proefles gratis!

2. Lotgenotengroep Jonge vrouwen met kanker

Ben je jong en heb je te maken (gehad) met kanker in je leven? Je bent niet de enige. Als je te horen krijgt dat je kanker hebt, staat je wereld op zijn kop. Naast het medische deel van je behandeling, kan kanker in deze levensfase ook vragen oproepen over onderwerpen waarmee je juist als jongere te maken hebt: kinderen, werk, zelfstandigheid, relaties, verzekeringen, seksualiteit, hypotheek etc.

Hoewel het soms misschien heel eenzaam voelt, ben je niet de enige die in jouw situatie zit. Dan kan het fijn zijn om je verhaal te delen en herkenning te vinden bij lotgenoten.

Daarom starten wij op vrijdag 6 juni met de lotgenotengroep 'Jonge vrouwen met kanker'. Deze gespreksgroep zal één keer in de maand samenkomen op de eerste vrijdag van de maand van 10.00 tot 11.30 uur. Kosten bedragen EUR 5,00 per keer. Voor meer informatie, bel 0475-856801 of mail naar info@toonhermanshuisroermond.nl



3. Lezing Stichting Kasam

Wanneer kanker jou, je partner of je kind treft, is dat ingrijpend. Onzekerheid, angst, verdriet en boosheid zijn dan normale emoties. En dan zijn er ook nog de zorgen over de kinderen. Kanker heeft effect op alle gezinsleden en het schopt het normale leven in de war. Hoe vinden jullie als gezin dan samen de weg? Kasam (Kanker heb je Samen) ondersteunt gezinnen en ouders die getroffen zijn door kanker.

Op woensdag 11 juni is er om 19.30 uur een bijeenkomst in het Toon Hermans Huis Roermond waarbij Kasam toelicht hoe je dit als gezin samen kunt doen waarbij ook praktische handvatten worden aangereikt.

Deze bijeenkomst is ook interessant voor begeleiders van gezinnen die getroffen zijn door kanker.

Aanmelden via: info@toonhermanshuisroermond.nl

4. Café Chantant

Een Jubileummiddag vol Muziek & Gezelligheid

Toon Hermans Huis Roermond | Woensdag 25 juni | 14.30



In het kader van ons jubileum nodigen we je van harte uit voor een bijzondere en hartverwarmende middag: Café Chantant – voor en door onze gasten! Een middag vol muziek, herkenning, sfeer en een glimlach.

We zingen samen een zorgvuldig samengesteld programma:

Voor de pauze brengen we bekende, algemene liedjes ten gehore.

Na de pauze laten we ons inspireren door niemand minder dan Toon Hermans zelf met zijn tijdloze liedjes en versjes.

Alles onder muzikale begeleiding van Thomas de Bruin aan de piano.

Waar? In onze knusse huiskamer, waar we zorgen voor een gezellige café opstelling, een heerlijk drankje en ouderwets lekkere café snacks.

Aanmelden kan bij de administratie via info@toonhermanshuisroermond.nl.

Wacht niet te lang, want vol = vol!

Samen maken we er een onvergetelijke middag van. We hopen van harte dat je erbij bent!



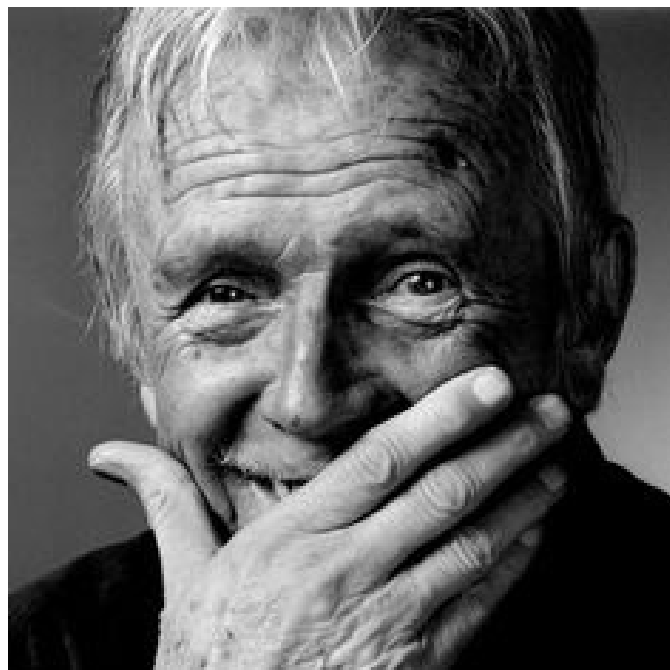
5. Fototentoonstelling Toon Hermans

'Sterven doe je niet ineens, maar af en toe een beetje, en alle beetje's die je stierf, 't is vreemd, maar die vergeet je.'

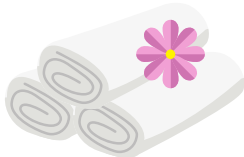
Het is alweer bijna 25 jaar geleden dat Toon Hermans overleed. Ter gelegenheid van de 25e herdenkingsdag van zijn overlijden op 22 april 2000, organiseert het Toon Hermans Huis in Roermond een bijzondere fototentoonstelling, gewijd aan het leven en werk van de geliefde cabaretier, schrijver, dichter en kunstenaar.

Deze fototentoonstelling biedt bezoekers een unieke inkijk in het veelzijdige leven van Toon Hermans. Aan de hand van deze foto's wordt het verhaal verteld van een van de grootste Nederlandse culturele iconen. Van zijn cabaretoptredens tot zijn schilderwerk, van zijn humoristische gedichten tot zijn warme persoonlijkheid: de tentoonstelling belicht op intieme wijze het veelzijdige talent van Toon Hermans.

- Opening: vrijdag 11 juli 2025
- Locatie: Toon Hermans Huis Roermond
- Toegang is gratis
- Aanmelding is niet nodig, kom gezellig binnen tijdens onze openingsuren



6. Terugblik op de Verwendag



Op vrijdag 21 maart jl. organiseerden we de jaarlijkse verwendag bij het Toon Hermans Huis Roermond: bedoeld om onze gasten die op 1 of andere manier geraakt zijn door kanker een fijne en ontspannende ochtend/middag te bezorgen.

's Ochtends was er de workshop: *'Van Droom naar Stijl'* door Mariëlle Verberck van Stijlsucces waar middels mooie moodboards werd gekeken wat je raakt, inspireert, waar je blij van wordt en wat daarbij past qua stijl en uitstraling.

Na een lekkere lunch konden onze gasten genieten van een handmassage, schouder- of nekmassage, gezichtsbehandeling of klankschalen sessie. Heerlijk ontspannen en even je zorgen en ziekte een beetje naar de achtergrond. Tegelijkertijd hele fijne gesprekken tussendoor met herkenning en steun. En als afsluiter een high tea.

Een prachtige dag (de zon scheen volop dus we hebben zelfs buiten in onze mooie tuin kunnen lunchen) waarna iedereen moe maar voldaan naar huis ging.

Dank aan iedereen die heeft bijgedragen:

De vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Roermond

Ria Klein van Pitjit-en shiatsu praktijk Blixembosch

Arda Gijsbers

Sem van huid.th

Jose Pijnenburg-Smits

Sandra Bremmers-Cubeddu van Ma-Care Roermond

Heidi Jeurissen van Huidverzorgingsinstituut PourVous voor het doneren van de behandelstoel

En dank aan de winkeliers voor de bijdrage aan de goodie bag:

De notenwinkel van roermond

Rituals (B Corp™)

ICI PARIS XL

Mildershoof

Vitaminstore

huid.th





Foto's Verwendag
21 maart 2025



7. Terugblik lezing Neuropathie 15 april jl.

‘Het is geen opbeurend verhaal maar wel eerlijk en verhelderend’.

Dat was het commentaar van gasten die de lezing over neuropathie door Maud Hekkens-Boonen bezochten in het Toon Hermans Huis Roermond.

Neuropathie is een veel voorkomende bijwerking van bepaalde medicatie die gebruikt wordt bij een oncologische behandeling. Het kan op lange termijn nog aanwezig blijven en de kwaliteit van leven en fysieke inzetbaarheid beïnvloeden.

Tijdens de drukbezochte lezing werd ingegaan op de oorzaken van neuropathie, de verschillende symptomen, de mogelijkheden en keuzes tijdens het behandeltraject en ook hoe om te gaan met de klachten of deze wat te verlichten. Ook werd het belang van bewustwording en het open gesprek met de behandelend specialist benoemd.

De gasten gaven aan het heel prettig te vinden eerlijke en duidelijke informatie te krijgen en handvatten hoe hier mee om te gaan: ‘het lost het probleem niet op maar geeft wel wat meer houvast en duidelijkheid’.

