



Nieuwsbrief



Inhoud

1. Voorstel Leny Houben
2. Yoga en meditatie
3. In gesprek met een gast
4. Aandacht voor de tuin
5. Toon zoekt een vrijwilliger PR
6. Nazomerse vrijdagmiddagborrel voor (jong-) volwassenen



Vertrouwenspersoon voor gasten en vrijwilligers

Een vertrouwenspersoon is er om gevoelige zaken mee te bespreken die uw functioneren beïnvloeden, zoals bijvoorbeeld pesten, discriminatie, seksuele intimidatie door gasten of collega's. Maar ook als uw welbevinden binnen de organisatie op een andere manier in het gedrang komt, kunt u een beroep doen op de vertrouwenspersoon.

Het Toon Hermans huis vindt het belangrijk dat ongewenst gedrag binnen de organisatie wordt herkend en waar nodig aangepakt. Of gedrag gewenst of ongewenst is, is ter beoordeling van uzelf. Zodra u merkt dat een nare ervaring u niet meer loslaat, u niet weet hoe u het gedrag kunt stoppen, of u durft het niet te bespreken in het Toon Hermans Huis, dan kunt u de vertrouwenspersoon om hulp vragen.

Alleen het in vertrouwen uw verhaal kunnen vertellen kan al voor opluchting zorgen.

Via deze weg wil ik mij graag aan u voorstellen. Mijn naam is Leny Houben en sinds augustus 2022 ben ik werkzaam als vertrouwenspersoon. Daarvoor ben ik werkzaam geweest als verpleegkundige, andragoog en directeur in verschillende welzijn- en zorginstellingen waaronder het Toon Hermans Huis.

U kunt rechtstreeks contact met mij opnemen. De gesprekken zijn vertrouwelijk en anoniem. Dat wil zeggen dat de directeur en/of het bestuur van het Toon Hermans Huis niet geïnformeerd wordt, tenzij u dat zelf wilt en aangeeft. In eerste instantie is de vertrouwenspersoon er voor een goede opvang van de medewerker. Als vertrouwenspersoon zal ik door verwijzing of advisering een oplossing voor uw klacht proberen te bieden. Ook kan een onderzoek naar uw klacht gestart worden. Het is belangrijk om te weten dat de vertrouwenspersoon geen enkele stap doet zonder uw toestemming.

Ik probeer een veilige sfeer te creëren door te luisteren zonder oordeel en door duidelijk te maken dat alles wat we bespreken vertrouwelijk blijft. Daarnaast zorg ik ervoor dat ik zichtbaar ben door met regelmaat het Toon Hermans Huis te bezoeken.

U kunt mij een e-mailbericht sturen met uw telefoonnummer waarop ik u kan bereiken. Meer vraag ik u niet te vermelden in het mailbericht. Ik zal dan zo snel mogelijk contact met u opnemen. Gesprekken voer ik altijd in een veilige en afgeschermd omgeving.



vertrouwenspersoonthhroermond@gmail.com



Ontspanning voor geest, hart en lichaam

Raja Yoga kan in een periode waarin je geraakt wordt door kanker een waardevolle ondersteuning bieden, zowel voor de persoon die het treft als voor hun naasten.

Raja Yoga is een vorm van meditatie die zich richt op het trainen van de geest. Door bewust stil te staan bij gedachten en deze te leren sturen, ontstaat er meer kalmte en helderheid. Voor mensen met kanker kan dit helpen om angst, stress en piekeren te verminderen. Het ondersteunt om niet alleen patiënt te zijn, maar ook mens te blijven, met eigen kracht en waardigheid.

Voor naasten biedt Raja Yoga eveneens houvast. Zij dragen vaak veel verantwoordelijkheid en kunnen zich machteloos of overbelast voelen. Door regelmatig te mediteren ontstaat er meer innerlijke rust en ruimte om met deze gevoelens om te gaan. Het helpt om ook goed voor jezelf te blijven zorgen in deze omstandigheden.

Regelmatige beoefening kan bijdragen aan:

- Het verminderen van spanning en onrust**
- Betere omgang met emoties zoals angst, onzekerheid en verdriet**
- Verbetering van slaap en ontspanning**
- Een gevoel van innerlijke kracht, acceptatie en veerkracht**

Raja Yoga vraagt geen fysieke inspanning en kan daardoor door vrijwel iedereen beoefend worden, ongeacht de fase van ziekte of behandeling. Het biedt een zachte, toegankelijke manier om weer verbinding te maken met jezelf, juist in een periode waarin zoveel onzeker is.

Het Toon Hermans huis Roermond organiseert op dinsdagochtend 28 juli een proefsessie waarin je kunt ervaren wat Raja Yoga voor jou kan betekenen.

**Inloop vanaf 9:30 uur, start om 10:00 uur
Aanmelding via: info@toonhermanshuisroermond.nl**

In gesprek met een gast

En dan loop je op een keer samen met je echtgenoot naar het Toon Hermans Huis Roermond binnen. Hij heeft een poos geleden te horen gekregen dat hij longkanker heeft. We wisten natuurlijk wel van het bestaan van het Toon Hermans Huis, maar dat was vooral fijn voor anderen...en nu zijn we dan zelf aan de beurt.

De eerste indruk was heel positief!

Een fijne gastvrouw die belangstellend naar ons verhaal luisterde. Zij vertelde over het Huis en gaf ons een rondleiding door het huis en de stadstuin.

In het kennismakingsgesprek kunnen we aangeven dat we een gesprek met een psychologe willen. Contact met lotgenoten. Mijn man met mensen die kanker hebben en ik met hun naasten.

Ik kom er nu een jaar en het voelt als een warm bad. Mensen die begrijpen wat je bedoelt. Maar het is meer dan dat. Behalve dat iedereen zijn verhaal kan doen, worden er tips en suggesties uitgewisseld, welke wensen van de zieke partner er nog vervuld gaan worden of vervuld zijn. Hoe de relatie met de partner verandert of hoe het afscheid straks wordt voorbereid.

De psychologe die deze groep begeleidt weet alles in een iets ander kader te plaatsen. Je mag alle soorten gevoelens of reacties hebben: angst, boosheid, verdriet, gelatenheid en vooral de vertrouwelijke sfeer spreekt me aan. Niets is fout of om je voor te schamen. De wereld is niet zwart of wit, maar er zijn veel tinten ertussenin. En laten we leven toevoegen aan de dagen door ook naar de kwaliteit te kijken.

Blij dat we vorig jaar die eerste stap hebben gezet!

Riky Simons-Julicher

Op 31 mei is Riky's echtgenoot Hans overleden.

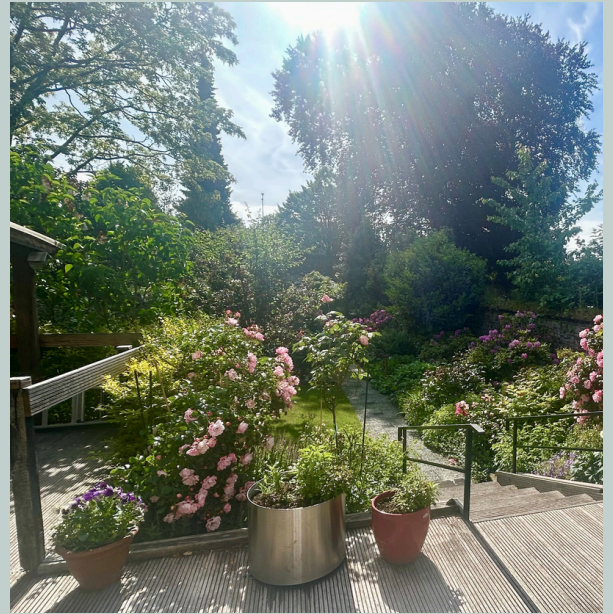
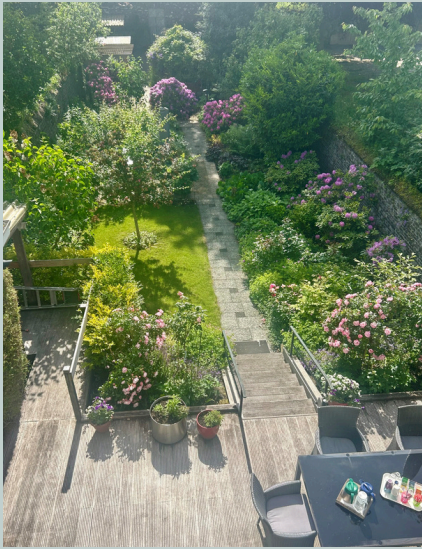


Genieten in onze stadstuin

Veel van onze gasten kennen onze tuin gelukkig al als een fijne en vertrouwde plek om even tot rust te komen. En juist in deze tijd van het jaar laat de tuin zich van haar allermooiste kant zien. Bloemen geven kleur aan de tuin en er zijn diverse uitnodigende plekjes om even buiten te zitten en te genieten.

Midden in de stad biedt deze groene omgeving een moment van ontspanning, een plek om elkaar te ontmoeten en een kop koffie te drinken.

Kom gerust buiten zitten en geniet van deze bijzondere plek die er voor iedereen is!





Toon Hermans Huis Roermond

Zoekt vrijwilligers die ons huis meer bekendheid kunnen geven

Wil jij het Toon Hermans Huis helpen om meer mensen te bereiken die geraakt zijn door kanker? Word dan vrijwilliger PR & Social Media!

Je helpt onze activiteiten te promoten via social media en je bedenkt creatieve campagnes. Je maakt een content kalender zodat het duidelijk is wanneer wat gecommuniceerd gaat worden. Je weet hoe je verschillende doelgroepen kan bereiken. Je zorgt ervoor dat het Toon Hermans Huis beter zichtbaar is en dat mensen de steun vinden die ze nodig hebben. Wellicht heb je zelf ook hele goede ideeën, dan horen we die heel graag 😊

Heb je een passie voor communicatie en social media en wil je het verschil maken voor mensen in moeilijke tijden? Dan zoeken we jou! Je inzet is in overleg en kan ook flexibel zijn. We kijken samen wat het beste bij jou past.

Wil je meer weten of je aanmelden als vrijwilliger? Neem dan contact met ons op. We maken graag kennis met je!



Directie@toonhermanshuisroermond.nl www.toonhermanshuisroermond.nl
0610578979

🌿 Nazomerse vrijdagmiddagborrel voor (jong-)volwassenen geraakt door kanker 🌿

Even weg uit de dagelijkse drukte, ervaringen delen of juist gewoon genieten van een ontspannen middag. Je bent van harte welkom bij nazomerse vrijdagmiddagborrel georganiseerd door het Toon Hermans Huis Roermond op:

 Vrijdag 28 augustus

 15.30 – circa 18.00 uur

 La Fabrique (De Weerstand, Roermond)

 Eigen bijdrage: €10,- per persoon

We ontmoeten elkaar in een informele en gezellige sfeer, met lekkere drankjes en hapjes en alle ruimte voor ontspanning en mooie ontmoetingen. Of je nu behoefte hebt aan een goed gesprek, herkenning zoekt bij anderen of gewoon even wilt genieten van een fijne middag: je bent welkom zoals je bent.

Deze bijeenkomst is bedoeld voor (jong-)volwassenen van ongeveer 18 tot 50 jaar die volop in het leven staan, werken of studeren, of thuiswonende kinderen hebben en die zelf of in hun directe omgeving geraakt zijn door kanker.

Samen maken we er een warme, ontspannen en inspirerende nazomermiddag van. We kijken ernaar uit je te ontmoeten! 🌞🍷

Aanmelding via: info@toonhermanshuisroermond.nl

