

Nieuwsbrief



De zomer is in volle gang! Voor de één is het een tijd voor ontspanning en vakantie, voor de ander juist een periode waarin de dagelijkse routine even wegvalt. Wat de zomer ook voor jou betekent, wij hopen dat je momenten vindt om te genieten van de kleine dingen: een wandeling in de zon, een goed gesprek of gewoon een rustig moment voor jezelf.

Ook bij het Toon Hermans Huis zitten we deze zomer niet stil en werken we met enthousiasme aan mooie nieuwe activiteiten voor de komende maanden. Over een gedeelte daarvan kun je in deze nieuwsbrief al lezen!

Inhoud

1. Nazomerse borrel - vrijdag 28 augustus
2. Lunch - vrijdag 28 augustus
3. Bijeenkomst Herstel na kanker' - dinsdag 1 september
4. Meezingmiddag - woensdag 9 september
5. Workshop 'Maak je eigen tas' – donderdag 10 september
6. Mindfulness yoga - start woensdag 16 september



🌿 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:

 17 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



Friday



Je bent van harte uitgenodigd!

Lunch!

Vrijdag 28 augustus 2026

Tijd: 13:00-15:00 uur

Kosten: tien euro per persoon

Meld je uiterlijk dinsdag 25 augustus aan in het huis.

Betaling vooraf bij aanmelding.

Tot dan!



WWW.TOONHERMANSHUISROERMOND.NL
INFO@TOONHERMANSHUISROERMOND.NL

Informatieavond 'Herstel na kanker'

Als je kanker hebt gehad en de (meeste) behandelingen klaar zijn en je je leven weer op wilt pakken, loop je soms tegen verschillende dingen aan.

Vaak zijn er (blijvende) klachten en heb je nog vragen en onzekerheden. Soms kun je je hierin alleen voelen.

Tijdens deze informatieavond neemt Inge Florie, verpleegkundige en remissiecoach bij het Laurentius ziekenhuis, je mee in wat er gebeurt als een traject klaar is. Ze bespreekt onderwerpen zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, voeding, beweging, slaap en angst. Inge hoopt je inzichten en praktische tips te geven hoe hiermee om te gaan zodat jij je leven weer op kunt pakken.

Herstel je zelf of ken je iemand die herstellende is: je bent zijn van harte welkom!

Aanmelden:
info@toonhermanshuisroermond.nl



Kom ook!

 17 Dinsdag 1 september

 19.30

 Toon Hermans Huis
Roermond

 Toegang is gratis

Meezingmiddag

Houd je van zingen?

Kom dan naar onze gezellige Meezingmiddag op dinsdag 9 september! Onder de enthousiaste begeleiding van Sef Beeren zingen we samen bekende Limburgse, Nederlandse en misschien zelfs Engelse liedjes.

Iedereen is welkom – jong of oud, een mooie stem is niet nodig. Het gaat vooral om de gezelligheid en het samen genieten van muziek.

Inloop vanaf 13.00 uur en we starten om 13.30 uur. Tussendoor een gezellige pauze en we sluiten af rond 15.30 uur.

Kom meezingen en beleef een middag vol muziek, plezier en gezelligheid. We vragen een eigen bijdrage van 5 euro per persoon.

Heel graag tot 9 september!

Aanmelding via: info@toonhermanshuisroermond.nl



Workshop 'Maak je eigen tas!'



Heb je zin om creatief bezig te zijn? Brei of haak dan je eigen unieke tas onder gezellige en deskundige begeleiding.

Voor wie?

Voor beginners én voor deelnemers met enige brei- of haakervaring.

Wanneer?

Vijf donderdagochtenden van 9.30 tot 12.00 uur. De eerste data zijn al bekend: 10 september en 24 september.

De overige drie data worden tijdens de workshop vastgesteld.

Kosten: € 25,- (te betalen bij de eerste bijeenkomst)

Iedere deelnemer neemt zijn of haar eigen materiaal mee. Een overzichtje van benodigdheden worden na aanmelding toegestuurd.

*Samen maken we er een gezellige en inspirerende ochtend van.
Doe je mee? Meld je dan aan via: info@toonhermanshuisroermond.nl*



Mindfulness yoga



***Vanaf woensdag 16 september
om de week op woensdagochtend van 10.00 uur tot 11.00 uur.***

Een rustige, toegankelijke yoga die het lichaam zacht in beweging brengt, spieren versoepelt, energie weer laat stromen, bindweefsel hydrateert, het zenuwstelsel ontspant en jou weer wat meer laat thuiskomen bij jezelf.

Mindfulness yoga is een combinatie van:

- 💡 ***dru yoga, ook wel yoga van het hart genoemd***
- 💡 ***stoel yoga, een laagdrempelige vorm waarbij alle houdingen uitgevoerd worden zittend op een stoel of met de stoel als ondersteuning***
- 💡 ***yin yoga, een meditatieve vorm waarbij houdingen voor langere tijd vastgehouden worden***
- 💡 ***trauma sensitieve yoga, een therapeutische vorm die erop gericht is om het zenuwstelsel te reguleren en het contact met het lichaam te herstellen***

Docent Ingrid Smith is zo goed als blind en zal je uitnodigen de blik meer naar je binnenwereld te richten. Ingrid heeft veel ervaring met het begeleiden van mensen met kanker.

🕒 ***Tijd: 10.00 – 11.15 uur***

☕ ***Na afloop drinken we gezellig samen een kop koffie***

Kosten: 7,50 per keer

Nieuwsgierig? Kijk voor meer informatie op onze website.

We ontmoeten je graag!

Aanmelding via info@toonhermanshuisroermond.nl