

Nieuwsbrief



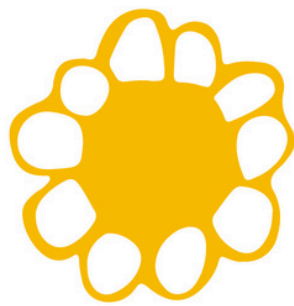
De zomer loopt langzaam over in een nieuw seizoen. Een tijd waarin je misschien weer wat meer je gewone ritme oppakt en tijd maakt voor wat belangrijk voor je is. Voor de één betekent dat nieuwe plannen maken, voor de ander juist tijd nemen voor zichzelf, een goed gesprek of een fijne ontmoeting.

Ook bij het Toon Hermans Huis kijken we uit naar de komende periode. Naar de momenten waarop we elkaar ontmoeten, samen iets ondernemen, ervaringen delen of gewoon even samen zijn. Want juist die kleine momenten kunnen van grote betekenis zijn. We hopen je de komende tijd weer te mogen verwelkomen. Veel leesplezier!

Inhoud

1. Denk met ons mee!
2. Run en Swim - 5 september
3. Bijeenkomst Toon Hermans Huis Maastricht - 16 september
4. Yoga - 16 september
5. Herfst Mini Retraite - 6 oktober
6. Vooruitblik activiteiten





Toon Hermans Huis Roermond

Centrum voor leven met en na kanker

Denk met ons mee!

Welke activiteit of workshop zou jij graag eens bij het Toon Hermans Huis willen doen? We zijn benieuwd naar jouw ideeën!

Misschien heb je altijd al een bepaalde workshop willen volgen, lijkt een creatieve activiteit je leuk, of heb je een heel ander idee waarvan je denkt: dát zou ik graag bij het Toon Hermans Huis zien.

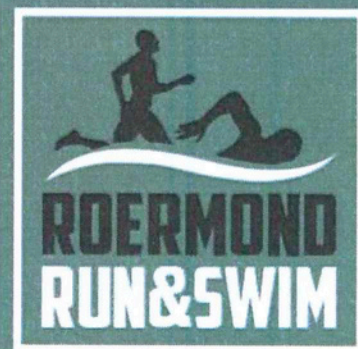
Laat het ons weten! Alle ideeën zijn welkom. Samen kunnen we het aanbod nog beter laten aansluiten bij wat onze gasten leuk en waardevol vinden.

Stuur jouw suggestie naar info@toonhermanshuisroermond.nl.

We kijken uit naar jullie leuke, verrassende en inspirerende ideeën! 💛



WANDEL, ZWEM OF REN MEE!



05-09 2026

DE WEERD, ROERMOND

RECREATIEVE OF FANATIEKE SPORTERS & KIDS



ROERMONDRUNSWIM.NL



UITNODIGING BIJEENKOMST

Hoe verder na gynaecologische kanker?

Woensdag 16 september 2026
19.00 tot 21.30 uur, Maastricht

Op woensdag 16 september organiseert Stichting Olijf, patiëntenorganisatie gynaecologische kanker, samen met Maastricht UMC+ en Toon Hermans Huis Maastricht, een thema-avond 'Stilte na de storm: hoe verder na gynaecologische kanker?'. Iedereen die, als patiënt of naaste, ervaring heeft met gynaecologische kanker is van harte welkom!

Programma en sprekers

• Vanaf 19.00 uur: Ontvangst met koffie/thee en vlaai

19.30 uur: • Introductie Stichting Olijf en Toon Hermans Huis

19.40 uur: • Introductie op het thema met de ervaring van Joyce de Bruin

19.45 uur: Marc Kamps, medisch maatschappelijk werker MUMC+, en Charlotte Penders, verpleegkundig specialist gynaecologische oncologie MUMC+, over (vervroegde) overgang en het zwarte gat na kanker. Er is gelegenheid tot het stellen van vragen en het delen van ervaringen.

21.00 uur: • Afronding en gelegenheid tot napraten

21.30 uur: Afsluiting

Aanmelden

Deelname aan deze bijeenkomst is gratis. Graag aanmelden via maastricht@olijf.nl.

Locatie

Toon Hermans Huis, Sint Servaasklooster 33, Maastricht.

Toon Hermans Huis
Maastricht



Maastricht UMC+
Jaardocument Maastricht UMC+ 2023



OLIJF.NL

Yoga

*Vanaf woensdag 16 september
om de week op woensdagochtend van 10.00 uur tot 11.15 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.*



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



MINI HERFST RETRAITE

Dinsdag 6 oktober 14.00 tot ongeveer 16.30 uur.

De herfst is een periode van loslaten van dat wat niet meer nodig of niet meer dienend is en dit is precies wat we in deze mini retraite gaan doen.

Door middel van meditatie, mindfulness, ademhalingsoefeningen yoga en een klankbeleving met mystieke instrumenten laten we de energie weer stromen zodat jij dat los mag laten wat jou niet meer dient.

Dit is ook de tijd waarin we de aandacht wat meer naar binnen mogen richten, wat meer tot onszelf en tot rust mogen komen. Laat deze mini retraite een moment van ontspanning en introspectie zijn.

Je wordt ontvangen met een kop warme thee, koffie of huisgemaakte golden milk, natuurlijk met een zoete herfstlekkernij.

Eigen bijdrage voor deze middag is 5 euro.

Voel je welkom en meld je aan voor deze mini retraite.

Aanmelding via: info@toonhermanshuisroermond.nl onder vermelding van je telefoonnummer.

Vooruitblik activiteiten november:

Vrijdag 6 november:

Bijeenkomst Kanker en je gezin. Tijdens deze bijeenkomst krijg je inzichten en concrete tips waarmee je meer rust, duidelijkheid en verbinding kunt brengen in een moeilijke tijd en ontmoet je mensen die in een soortgelijke situatie verkeren met wie je je verhaal kunt delen.

Donderdag 19 november:

Haal de herfst in huis en maak een mooi bloemstuk onder begeleiding van Annemiek van den Einden.

