

Het Toon Hermans Huis,  
voor iedereen bij wie kanker de Toon bepaalt



## Nieuwsbrief

Jaargang 5

nummer 2

27 december 2019

Voor u ligt een nieuwsbrief met hierin het programma voor de eerste helft van 2020. Tevens vragen we uw aandacht voor een groep die dan nieuw van start gaat. Jonge vrouwen vinden elkaar in deze groep en wisselen ze binnen verschillende thema's ervaringen met elkaar uit. Rest ons alleen u fijne feestdagen te wensen.

### Jong & Vrouw & Kanker

Door Anje Andriessen

Je bent in de bloei van je leven, vol met plannen voor de toekomst. Druk met studie, werk, gezin en dan... is daar de diagnose kanker.

Van het één op andere moment word je omvergeblazen en probeer je met je naasten op de been te blijven. En na alle behandelingen wil je weer meedoen aan het normale leven.

Maar hoe doe je dat? Hoe ga je om met je diagnose? Het is fijn om je gevoelens en emoties te kunnen delen met andere jonge vrouwen, die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt.

**Wees welkom in onze jonge vrouwengroep (ong. 25 - 45 jaar) om over deze en andere dingen te praten. Vanaf 1 januari 2020 zijn er maandelijkse bijeenkomsten op maandag van 10.00 tot 12.30 uur.**

Aan de hand van thema's praten we met elkaar en worden ervaringen uitgewisseld. Er is elke keer een deskundige aanwezig om meer over het thema te vertellen en om vragen te beantwoorden. Dit alles in een ontspannen sfeer en een veilige omgeving (het huis is alleen voor jullie geopend). Bovendien is er elke keer een jonge ervaringsdeskundige bij.

#### Thema's zijn:

- Hoe zorg ik goed voor mezelf? (13 januari)
- Communicatie (10 februari)
- Compassie (9 maart)
- Kinderen (20 april)
- Relatie en intimiteit (11 mei)
- Werk (8 juni)

**Wil je erbij zijn? Kom alle keren of kom voor een bepaald thema. Aanmelden is nodig, omdat er plek is voor 12 vrouwen. Voor meer info over het THHA en aanmelden: [www.thharnhem.nl/agenda](http://www.thharnhem.nl/agenda)**

*"Ik had het eigenlijk nooit eerder zo gehoord, maar het is best een grappig woord ont-moeten. Betekent dat, dat als ik jou voor het eerst begroet, ik je mag leren kennen, maar niet moet? Dat ik wat met je praten mag en lachen ook misschien, zodat ik na een tijdje je binnenkant leer zien. En daarin dan steeds vaker van die dingen herken, die ik ook zelf wel denk of voelen kan of ben. Dan zeggen we misschien: wat leuk, wat klikt het goed. En dat kan dus gebeuren als iets mag, maar er niets moet."*

Het THHA is een plek waar ont-moeten hoog in het vaandel staat. Hier moet je helemaal niets! Juist omdat u in tijden van ziekte al zoveel moet - of u nu zelf ziek bent en allerlei behandelingen moet ondergaan, of dat uw naaste ziek is en u van alles moet regelen - is het bij ons een heerlijke plek van ontmoeten. Het THHA is er voor u, de gasten zijn er voor elkaar en voor zichzelf.

In het nieuwe jaar willen we dit voor u blijven doen en voor alle anderen, die naar ons huis zullen komen. We willen blijvend een ontmoetingsplaats zijn voor hen, die ons nodig hebben. Een huis waar ontmoeten hoog in het vaandel staat; niets moet, alles mag. Wees welkom, ook in 2020!



Namens het bestuur en alle vrijwilligers wensen we u alle goed voor het nieuwe jaar!

## ACTIVITEITEN TOON HERMANS HUIS ARNHEM Januari t/m juni 2020

Aanmelden kan telefonisch of d.m.v. het sturen van een mail naar [aanmelden@thharnhem.nl](mailto:aanmelden@thharnhem.nl)  
LET OP: uw aanmelding is pas definitief als deze aan u bevestigd is.

### Openingstijden voor inloop:

Dinsdag t/m vrijdag: 10.15 - 16.00 uur

### Massage, ontspanning en mentale ondersteuning:

#### *Ontspanningsmassage*

woensdag 10.30 uur

1x per 2 weken donderdag 10.15, 11.15 en 12.30 uur

#### *Voetreflexmassage*

1x per 4 weken vrijdag 13.30, 14.15 en 15.00 uur

#### *BARS-methode*

1x per 2 weken dinsdag 13.00 uur

#### *Mindful coaching*

donderdag 10.15 en 11.30 uur

(let op; u komt max. 5x incl. intake!)

### Creatief:

#### *Creatieve ochtend (allerlei)*

1x per 2 weken dinsdag (even weken) 10.15-12.00 uur

#### *Koor Zingen voor je Leven*

1x per 2 weken dinsdag (oneven weken) 10.15-12.00 uur

#### *Bloemschikken*

vrijdag 10 april en woensdag 24 juni 13.30- 15.30 uur

#### *Creatief Dagboek schrijven*

6x op donderdag (4 juni t/m 9 juli) 10.30-12.30 uur

#### *Je levensloop in beeld!*

10x op woensdag (va 21/1 om de week) 10.15-12.30 uur

#### *Brei- en haakcafé*

dinsdag 14/1, 11/2, 10/3, 7/4, 5/5 en 2/6 13.30-16.00 uur

#### *Intuïtief tekenen*

vrijdag 13.30-15.00 uur

### Overig:

*Spreekuur Kanker&Werk* 10.15, 11.15 en 12.15 uur  
donderdag 20/2, 2/4, 30/4, 28/5 en 25/6

*Spreekuur Humanistisch rv* 13.00, 14.00 en 15.00 uur  
donderdag 16/1, 13/2, 16/4, 14/5 en 11/6

*Spreekuur Oedeeminformatie* 13.30, 14.15 en 15.00 uur  
woensdag 8/1, 5/2, 11/3, 8/4, 13/5 en 10/6

*Spreekuur Kanker & Relatie* 10.15-13.15 uur  
vrijdag 24/1, 14/2, 13/3, 17/4, 15/5 en 12/6

*Spreekuur Omgaan met stress* 10.15-13.45 uur  
donderdag 16/1, 13/2, 12/3, 9/4, 7/5 en 18/6



*Eten met Tobias* 17.00 tot ca 20.00 uur  
dinsdag 4/2, 7/4 en 2/6  
donderdag 9/1, 5/3, 7/5 en 2/7  
In BRASSERIE DE BOERDERIJ!!!

*Koffieochtenden vrouwen* 10.30-12.00 uur  
Woensdag 15/1, 12/2, 11/3, 15/4, 13/5 en 10/6

*Koffieochtenden mannen* 10.30-12.00 uur  
Vrijdag 31/1, 28/2, 27/3, 24/4, 29/5 en 26/6

*Jonge vrouwen (25-45 jr)* 10.00-11.30 uur  
Maandag 13/1, 10/2, 9/3, 20/4, 11/5 en 8/6

Copyright © 2018 THHA, All rights reserved.

Wilt u onze nieuwsbrief niet langer ontvangen?  
stuur het woord 'uitschrijven' naar [nieuwsbrief@thharnhem.nl](mailto:nieuwsbrief@thharnhem.nl)

### **Adres:**

Stadhoudersstraat 60  
6828 SM Arnhem  
tel: 026 - 21 33 196  
[info@thharnhem.nl](mailto:info@thharnhem.nl)

### **Openingstijden:**

Dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 16.00 uur

### **Volg ons op:**

