

TOON HERMANSHUIS ZEEWOLDE



Enige tijd geleden heeft u in de media kunnen lezen dat het Toon Hermanshuis er momenteel financieel slecht voorstaat. Het risico bestond dat vanaf 1 januari 2018 de deuren gesloten zouden blijven.

Het bestuur is verheugd te kunnen melden dat er een aantal donaties en toezeggingen gedaan zijn waardoor besloten kan worden voorlopig door te gaan met het inloophuis.

Wij blijven echter op zoek naar structurele ondersteuning voor komend jaar!

Het Toon Hermanshuis is een vrijwilligersorganisatie die volledig afhankelijk is van donaties en giften van particulieren en bedrijven. Zij moet voor haar voortbestaan voortdurend op zoek naar inkomsten om voor mensen uit onze samenleving die direct of indirect getroffen worden door kanker, gelegenheid te bieden voor een goed gesprek, een luisterend oor en een kopje koffie op het Mazerhard 37.

u bent van harte welkom!

activiteiten agenda

7 november	10.00-13.00	inloop
8 november	10.00-13.00	inloop
	10.00-13.00	waskaarten maken Giny vd Vate
9 november	10.00-13.00	inloop
	19.30-21.00	muziek Ludger Stuijt
14 november	10.00-13.00	inloop
15 november	10.00-13.00	inloop
16 november	10.00-13.00	inloop
21 november	10.00-13.00	inloop
22 november	10.00-13.00	inloop
23 november	10.00-13.00	inloop
	19.30-21.00	muziek Ludger Stuijt
28 november	10.00-13.00	inloop
29 november	10.00-13.00	inloop
30 november	10.00-13.00	inloop
5 december	10.00-13.00	inloop
6 december	10.00-13.00	inloop
7 december	10.00-13.00	inloop
	19.30-21.00	muziek Ludger Stuijt
12 december	10.00-13.00	inloop
13 december	10.00-13.00	inloop
	10.00-13.00	waskaarten maken Giny vd Vate
14 december	10.00-13.00	inloop
19 december	10.00-13.00	inloop
20 december	10.00-13.00	inloop
21 december	10.00-13.00	inloop
	19.30-21.00	muziek Ludger Stuijt

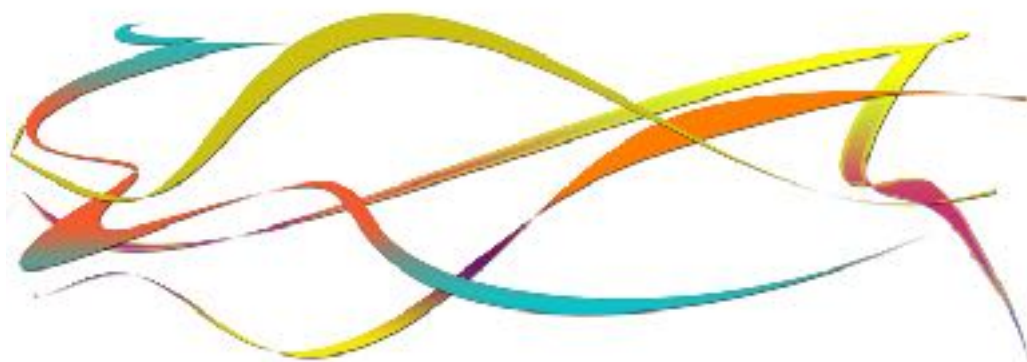




Elke tweede woensdag van de maand verzorgt Giny vd Vate een workshop waskaarten maken, heel verrassend wat daar uit kan komen, de kleuren en vormen, je kunt er lang naar kijken en steeds weer iets nieuws in zien. Zelf ervaren? Opgeven kan [hier](#), of via info@toonhermanshuiszeewolde.nl

Ook begeleidt Giny op professionele wijze een groep nabestaanden. Het kan heel prettig zijn om mensen te ontmoeten die eveneens een dierbare verloren hebben, herkenning, begrip en met elkaar delen zijn de sleutelwoorden. Bij voldoende aanmeldingen (min. 4) start er een nieuwe groep. Aanmelden kan [hier](#) of via bovenstaand mailadres.

"heel bijzonder die waskaarten... het lijkt of er in diepe spelonken en vormen nog verwerkingsdingetjes verborgen zitten..."





Even voorstellen: Ernst Elout, 56 jaar en 24 jaar werkzaam geweest in de handel. Vele functies bekleed; van verkoopmedewerker, productspecialist tot aan Manager Customer Service. Door ziekte (borstkanker) en overlijden van mijn vrouw heb ik in 2012 een andere zingeving gekregen en mijzelf omgeschoold tot mental coach. Uit interesse HBO Medische basiskennis gedaan en uiteindelijk mijzelf verder gespecialiseerd in welbevinden en Positieve Psychologie. Dat laatste is een stroming binnen de Psychologie, die de nadruk legt op mogelijkheden, in plaats van op onmogelijkheden. Met andere woorden, focus je niet op je klachten, maar op je KRACHTEN.

Qua bijscholing heb ik als laatste dit jaar de basismodule Coaching rondom Kanker gedaan. Tijdens deze opleiding heb ik ook een aantal mensen met kanker pro deo begeleid. In de gesprekken die ik heb gevoerd kwamen vaak dezelfde vragen naar voren:

- ✓ Hoe kom ik van mijn vermoeidheid af?
- ✓ Hoe kom ik van mijn angst af?
- ✓ Hoe is mijn zelfbeeld nu?
- ✓ Hoe houd ik mijn relaties gezond?
- ✓ Hoe kan ik (weer) gelukkig zijn? Kan ik dat wel?
- ✓ Hoe ga ik om met mijn omgeving, mijn werk?

Deze leerzame ervaring heb ik meegenomen als mental coach en bij het geven van lezingen en workshops op het gebied van welbevinden (periode januari 2015 tot 1 oktober 2017). Doel: mensen begeleiden hun welbevinden te vergroten om hierdoor een plezierig(er), leuk(er) en zinvol(ler) privé- en werk leven te hebben, ongeacht de situatie waarin ze zich bevinden.

Deze levens/werkervaring, kennis en het ervaringsdeskundig zijn, wil ik graag delen met mensen die kanker hebben of hebben gehad.

Als voorbeeld de verkorte cursus "Leven met kanker" (zes bijeenkomsten a max. 2 uur). Aangezien de cursus verkort is kunnen de diverse onderwerpen niet volledig worden behandeld/uitgediept.

De cursus heeft als doel te kunnen leren omgaan met de symptomen en gevolgen van de ziekte. Enerzijds vaardigheden aan te reiken om de eigen stemming beter onder controle te houden en anderzijds een verbetering van kwaliteit van leven. Hoe klein de verbetering dan ook is.....

Leerdoelen/thema's die ik in deze cursus behandel zijn:

- ✓ Inzicht krijgen in de klachten die mensen hebben. Stemningswisselingen (oorzaken) en de wisselwerking tussen gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en gedrag (met andere woorden onze denkwereld). Vervolgens bijhouden van stemningswisselingen, doel inzicht verkrijgen.
- ✓ Stress, hoe ontstaat dit en hoe houden we dit in stand? Relatie tussen stress en het hebben van kanker. Bewust leren omgaan met je energie. Wat kost je energie en wat geeft je energie? Kennismaken met ontspanningstechnieken, het oefenen ervan.
- ✓ Inzicht krijgen in de aan- of afwezigheid van plezierige activiteiten in je leven. Zijn er knelpunten om deze te ervaren (herkennen en erkennen). Het nut zien van het doen van plezierige activiteiten in je leven ongeacht je ziekte.
- ✓ Leren herkennen en bewust worden van negatieve en positieve gedachten en van negatieve denkpatronen. Hoe kunnen we negatieve gedachten verminderen? Oefenen en doorbreken van negatieve denkpatronen. Technieken leren om meer positieve gedachten te krijgen.
- ✓ Inzicht krijgen in uw manier van omgaan met onbegrip in uw omgeving ten aanzien van uw ziekte. Hoe gaan we hier assertief mee om? Assertief leren zijn!
- ✓ Bewust worden van de eigen manier van omgaan met afhankelijkheid van partner, familie, vrienden en/of hulpverleners. Oefenen met het vragen en ontvangen van hulp. Aan het eind van deze bijeenkomst de cursus evalueren.

De wijze waarop de persoon met stressoren omgaat, bepaalt zijn of haar welbevinden.

Het Toon Hermanshuis is heel blij dat Ernst voor onze gasten zijn cursus aanbiedt.

Data bijeenkomsten:
17, 23 en 31 januari
9, 14 en 20 februari

Tijdstip
19:30 – 21:30 uur

Locatie: Mazerhard 37
Opgeven via info@toonhermanhuiszeewolde.nl of HIER
Voor deze avonden vragen wij een eigen bijdrage van 5 euro

(Groot)ouders

Ben je ouder of grootouder van een kind met kanker? Dan zit je waarschijnlijk met praktische vragen en heb je behoefte aan steun van anderen met eenzelfde ervaring.

Je wereld staat op zijn kop en er komt van alles op je af. Je wilt je kind al je aandacht, liefde en zorg geven, maar moet ook allerlei praktische zaken regelen en zit met veel vragen. Dan zijn wij er voor jou.

We luisteren, informeren, denken mee en geven praktische tips. Daarnaast bieden we allerlei mogelijkheden tot het delen van ervaringen. Wij zijn er voor je als de diagnose net gesteld is, tijdens de behandeling en ook daarna. Ook als je kind een hersentumor of Fanconi anemie heeft.

Wil je meer weten over de ziekte van je kind en de medicijnen die het krijgt, over hoe het nu verder moet op school en over wat de VOKK biedt kijk dan op de website van VOKK www.VOKK.nl
Voor een persoonlijk gesprek of vragen kun je altijd bij ons terecht; bel naar 030-2422944 of mail je vraag naar bureau@vokk.nl.

Samen met VOKK organiseert het Toon Hermanshuis een thema avond waarbij ervaringen kunnen worden uitgewisseld en vragen worden gesteld over de begeleiding die VOKK biedt.

Datum:

27 november 2017

Deur open vanaf 19 uur, de avond begint om 19.30

Locatie:

De Sfinx te Zeewolde



“het is zo fijn dat je niets hoeft uit te leggen, ze snappen meteen wat je bedoelt als je zegt zo intens moe te zijn”



Op 26 oktober kregen wij deze cheque van de Rabo Clubactie!! Dank aan alle stemmers die hieraan meegewerkt hebben!!

"als ik het even moeilijk heb loop ik even binnen in het inloophuis, mijn omgeving kent mijn verhaal inmiddels wel"

Binnenkort start het THhuis weer met een groep deelgenoten onder begeleiding van Josien Hoeve, psycho sociaal werker en gastvrouw van het inloophuis.

Op onze site staat een uitgebreide tekst in Josien's eigen woorden waarin zij e.e.a. toelicht. Een klein deel hieruit:

“Mensen zijn complexe gevoelige wezens. Daardoor hebben zij naast de behandeling van de ziekte ook andere zorg nodig. Daar is vaak weinig aandacht voor.

Het Toon Hermans Huis wil op dit onderwerp wat betekenen voor mensen. Een soort van begeleiden en ondersteunen van het individuele proces waar iemand doorheen gaat tijdens het ziekte-proces.

Daarom wordt er een groepje gestart van 3-4 personen waarin we met elkaar die belevingswereld gaan verkennen.

We kunnen veiligheid bieden aan elkaar, elkaar in de waarde laten, ook al hebben we verschillende meningen en/ of belevingen. Ieder mens c.q. patiënt heeft zijn of haar eigen waarheid. Daarom wordt het geen *discussiegroep* maar een *deelgenoten-groep*. Zo kunnen we van elkaar leren hoe het ook kan zijn. Want geen mens is gelijk!

Zo zou er een mooi groepsproces kunnen ontstaan, waar we in figuurlijke zin ‘aanraakbaar’ zijn voor elkaar.”

Bij 3 aanmeldingen gaan we starten. Contactgegevens vindt u hieronder.



Afgelopen zaterdag vond de sponsorwandeltocht plaats vanuit Kaap Flevo... ‘Een mooie dag voor een wandeling voor een goed doel’ vond Ingrid vd Vlist van Altius. En dat vonden meer mensen! Er waren 142 deelnemers en de opbrengst is ruim 900 euro!!! Geweldig!

Toon Hermanshuis Zeewolde

Mazerhard 37

3891 BR Zeewolde

www.toonhermanshuiszeewolde.nl

tel: 036-8450265

info@toonhermanshuiszeewolde.nl

Wij zijn altijd blij met een donatie!

Ons rek nr is: **NL43RABO0149121164** t.n.v.

St. Toon Hermanshuis Zeewolde

“Ik heb weer meegelopen!!! De kleinste afstand, maar ik heb het wel gered!!! Ben trots op mezelf”