



vergeet alle keren
van iets voor de
laatste maal
Herinner je liever
steeds het één-na-laatste
want toen was het
nog gewoon normaal

Lars van der Werf

Beste gast van het Toon Hermanshuis,

Onlangs heeft onze brancheorganisatie IPSO aangeraden om alle inloophuizen in Nederland tot 1 juni a.s. gesloten te houden.

Hiermee volgen zij het advies van de regering.

Helaas betekent dit wij onze gasten geen luisterend oor kunnen bieden en dat vinden onze vrijwilligers heel jammer.

De band die wij opbouwen met onze gasten is ons erg dierbaar en we vinden het jammer om niet te horen hoe het gaat met de mensen die ons in vertrouwen hun verhaal hebben verteld. Wij denken ook aan de gasten die alleen zijn en hun contacten en/of kinderen missen en zich eenzaam voelen.

Het bestuur en vrijwilligers zijn dan ook aan het onderzoeken hoe wij toch met elkaar in contact kunnen blijven. Dit zou bijvoorbeeld via een online verbinding kunnen, samen even bijpraten met een kopje koffie. Even samen delen, elkaar even zien en spreken.

Ook de workshops van Giny vd Vate-Hoving zouden online georganiseerd kunnen worden, even de zinnen verzetten en lekker creatief bezig zijn!

Wij zijn heel benieuwd of hier belangstelling voor is en we willen u dan ook vragen om dit via info@toonhermanshuiszeewolde.nl) aan te geven.

Mocht u niet precies weten hoe e.e.a. werkt met de computer of telefoon dan kunnen we u wellicht tips geven om

deze virtuele bezoeken bij te kunnen wonen.

Vind u dit toch te ingewikkeld dan is er ook telefooncontact mogelijk met een van onze gastvrouwen.

Het gaat er om dat u gehoord wordt en dat u uw verhaal kunt delen.

Wij horen heel graag van u! Samen komen we deze verwarrende tijden zeker door!
Het bestuur en vrijwilligers van het THhuis Zeewolde

3891 BR Zeewolde

tel: 036-8450265

www.toonhermanshuiszeewolde.nl



Ik geniet van de rust die er heerst. Van dat je niks hoeft ... Gewoon de tijd aan jezelf hebben... Van de natuur, de bloesems, bloemen en vogels 🌿🌸🌻 Maar tegelijkertijd mis ik wel het menselijk contact 👩❤️👨
👩❤️👩

ik
geniet van
de rust en
die
prachtige
lente!

*Ik geniet van onze
tuin
Hij is nog nooit zo
onkruidvrij
geweest*

Ik vind
het
heerlijk ,om wat
rustiger op te staan en
uitgebreid te ontbijten

Ik geniet van
de
videocontacten
met mijn
kleindochters.

wat een vogels in de
vroeg ochtend... en geen
stress gedachte om op te
staan... gewoon luisteren

Ik geniet
intens van de
natuur en de
prachtige
luchten



Stichting Toon Hermans Huis Zeewolde

Mazerhard 37

3891 BR Zeewolde

tel. 036 - 84 50 265

info@toonhermanshuiszeewolde.nl

Prostaatcancer.

In het Toon Hermanshuis te Zeewolde is de inloop van deze doelgroep helaas niet zo groot. Een heel enkele keer komt een man of echtpaar binnen om ervaringen te delen of informatie te vragen. Onze info avonden over specifieke onderwerpen worden 1x per 2 maanden gehouden in het huis.

In mijn omgeving kom ik regelmatig mannen tegen die met prostaatcancer te maken hebben. Hun verhaal wordt met terughoudendheid verteld. Net als de reacties op dit onderwerp. Op mijn vraag of ze wel eens zijn gaan praten in het Toon Hermanshuis wordt negatief geantwoord omdat dit misschien net een stap te ver is.

Vorig jaar is er een informatieavond geweest over Prostaatcancer door iemand van de stichting PKS. Dit is een patiëntenorganisatie voor mannen met prostaatcancer en voor hun naasten. Want ook deze ziekte heeft een grote impact op de omgeving en de directe naasten/familie. Het gaat bij deze stichting om informatie te verstrekken en om lotgenoten contact. Daarnaast stimuleren ze het wetenschappelijk onderzoek.

Het Toon Hermanshuis Zeewolde is in contact met andere huizen in de regio. In overleg met het huis in Lelystad 'Passie' en 'De Maretak' in Harderwijk zijn wij toch een stapje verder gekomen en is er op dit vlak samenwerking dichterbij gekomen.

Iemand van 'De Maretak' had al contact met een uroloog uit het ziekenhuis St.Jansdal.



Dr. de Graaf is bereid om een lezing te verzorgen over dit onderwerp.

Inhoud van de lezing zal naar verwachting, zijn: zelfonderzoek, diagnose, verwachting en huidige mogelijkheden. Vervolgens zal er ruimte zijn voor persoonlijke vragen en persoonlijke aandacht.

De lezing zal worden gehouden in het 'Zorgdat centrum' te Harderwijk.

Voor nadere informatie en een datum kan ik u nog niet verwijzen naar de site. Na de versoepelde

maatregelen m.b.t. het Corona virus hopen wij binnenkort definitieve informatie te kunnen geven zowel via onze site

www.toonhermanshuiszeewolde.nl als via deze nieuwsbrief.



Als u eerder behoefte heeft aan informatie of in gesprek wilt gaan over dit onderwerp zijn hier natuurlijk mogelijkheden voor.

U kunt altijd contact opnemen met het Toon Hermanshuis in Zeewolde. U wordt dan te woord gestaan door een van onze vrijwilligers, meestal een dame. Vindt u het prettiger met een man te spreken, dan zijn er altijd mogelijkheden.

Het telefoonnummer is 036-8450265. U wordt altijd verder geholpen.

Hans Nobel

Ook in deze tijd van afstand houden kunt u afspreken met Josien, we houden ons daarbij aan alle regels.

Al enige tijd biedt het huis een extra service: één op één gesprekken met onze gastvrouw Josien Hoeve.

Josien heeft de opleiding bij de Academie Integrale Menswetenschappen-SPSO al enige jaren geleden afgerond en is ervaren in het begeleiden van mensen die net wat meer aandacht nodig hebben. Op maandag of vrijdag kunt u met Josien afspreken, de ontmoetingen vinden plaats in het inloophuis aan het Mazerhard 37, de kosten zijn 5 euro per keer.

Vindt u de drempel wat te hoog om tijdens onze inloop ochtenden te komen, dan is dit wellicht iets voor u! tel: 036-8450265



Het Toon Hermanshuis Creatief!!!

De impact van de maatregelen rondom corona raakt iedereen in hun fundament. We worden teruggeworpen op onszelf, we kunnen onze vragen en angsten niet delen op de manier die gewenst is.

Belangrijk is om een (uit) weg te vinden om vorm te geven aan je angst en onzekerheid.

Waarom is beeldende expressie hierbij zo belangrijk?

Bij een traumatische gebeurtenis wordt de bodem onder je voeten weggeslagen.

Dan is het belangrijk om op zoek te gaan naar een manier om om te kunnen gaan met deze emoties.

Om weer balans te krijgen tussen je draagkracht en draaglast.

Creatieve en beeldende expressie maakt wat onbesproken is bespreekbaar en het onzichtbare zichtbaar.

Begin met kleine stapjes.

Neem een blad papier en maak hier spontaan vlekken op.

Dat kan met wat druppels koffie, thee of verdunde verf, met behulp van een kwastje of je vingers.

Wacht tot het papier is opgedroogd.

Omlijn met stift of fineliner de verschillende gekleurde vlakken.

Draai tussendoor de tekening een kwartslag om, je zal zien dat dit een heel ander beeld geeft.

Vertrouw op je fantasie, deze doet zijn werk.

Je zult merken dat je snel voor jou bekende en leuke vormen herkent, deze kun je aandikken en sprekender maken door er iets aan toe te voegen, bv een snaveltje of oogjes waardoor de vlek verandert in een vogeltje, of een deel ervan anders in te kleuren.

Jouw fantasie is altijd goed, verbeter jezelf niet.

Herhaal deze oefening en je zal zien dat je steeds meer oog krijgt voor vorm en detail.

Je kunt jezelf of je kinderen laten inspireren door tekening uit kinderboekjes, door naar simpele afbeeldingen te kijken.

Deze tekenoefening is geslaagd als jij voor een moment of langer ontspanning of afleiding hebt ervaren.



De kracht van herhaling

Herhaal het zo vaak als je wil, een pad wordt pas beloopbaar als er vaak op gelopen is.

Bron: kunst en kanker.

Heeft u belangstelling om in een online omgeving creatief bezig te zijn laat het ons weten, dan gaan wij als THHZ kijken welke mogelijkheden er zijn.

Giny van de Vate-Hoving

0622994392

Giny@toonhermanshuiszeewolde.nl

