

## TOON HERMANS HUIS PARKSTAD

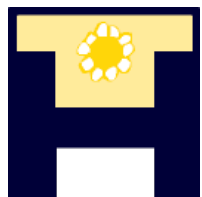
Kanker zet de wereld van u en van de mensen om u heen op zijn kop! Soms wilt u er alles van weten, soms helemaal niets!

Het Toon Hermans Huis Parkstad is een inloophuis waar iedereen die te maken heeft met kanker welkom is.

De deur van Toon Hermans Huis Parkstad staat wagenwijd voor u open...

U kunt er praten of juist zwijgen, u kunt er lachen of juist huilen. U bent onze gast, alles mag niets moet!

U kunt er deelnemen aan verschillende activiteiten, praten met lotgenoten of lezingen bijwonen en speciaal voor de nabestaanden zijn er bijeenkomsten over rouwverwerking. Kortom u kunt bij ons terecht met uw vragen, uw emoties, uw pijn, verdriet en twijfels. U vindt bij ons rust, betrokkenheid en een warm onthaal.



### TOON HERMANS HUIS PARKSTAD

Huize De Luijff

Wilhelminaplein 24 (in het centrum), 6411 KW Heerlen

t 045 - 542 77 88

[www.toonhermanshuisparkstad.nl](http://www.toonhermanshuisparkstad.nl)

## ADELANTE

Adelante ondersteunt volwassenen en kinderen bij het herstel of het leren omgaan met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Deze informatie wordt u aangeboden door Adelante volwassenenrevalidatie en arbeidsreïntegratie. Hier kunt u terecht voor alle mogelijke vragen en behandelingen binnen de revalidatiegeneeskunde. Daarnaast richt de zorg van Adelante zich ook op kinderrevalidatie, speciaal onderwijs en wonen en audiologie en communicatie. In het kenniscentrum van Adelante wordt continu onderzoek verricht naar zorgvernieuwing en verbetering van behandelmethoden. De ruim 1.000 professionals van Adelante zijn werkzaam in Hoensbroek, Valkenburg a/d Geul, Heerlen, Maastricht, Sittard-Geleen, Roermond en Venlo. Daarnaast is Adelante actief in de poliklinieken van ziekenhuizen en in de ambulante begeleiding.



## adelante

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111

6432 CC Hoensbroek

t 045 - 528 28 28

[www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)



## adelante

haal het beste uit jezelf

## ONTSPANNING DOOR INSPANNING

Beweegprogramma op maat  
in het Toon Hermans Huis



### TOON HERMANS HUIS PARKSTAD

© Adelante januari 2014/AV&A026/100

Adelante volwassenrevalidatie & arbeidsreïntegratie

Werken aan uw conditie?  
Onder professionele begeleiding sporten?  
Dat kan nu ook in het Toon Hermans  
Huis Parkstad in samenwerking met het  
sportgezondheidscentrum van Adelante.



**Bewegen kan helpen bij het ontspannen en houdt u vitaal. Even de zorgen van alle dag vergeten. Ontspanning ervaren door inspanning te leveren geeft veel plezier en schept een band met degenen waarmee u dit doet.**

#### **Wat kunnen wij voor u betekenen?**

Onze activiteiten richten zich op volwassenen die, vanwege hun beperking, extra begeleiding nodig hebben bij het bewegen. In onze programma's werkt u onder professionele begeleiding aan uw conditie. Ook dragen onze bewegingsactiviteiten bij aan het leren omgaan met uw klachten in het dagelijks leven. Een combinatie tussen inspanning en ontspanning vinden wij belangrijk. Wanneer u zich na afloop van de sportactiviteit moe maar voldaan voelt, is ons doel bereikt.

#### **Het Toon Hermans Huis Parkstad**

In de mooie ontspanningsruimte van het Toon Hermans Huis Parkstad wordt door Adelante een beweegprogramma op maat aangeboden. Afhankelijk van uw hulpvragen en doelstellingen wordt het programma samengesteld. Het kan aspecten hebben van pilates, yoga, airobics, gymnastiek en bewegen op muziek.

#### **Wie gaat dit samen met u doen?**

Bewegingsagoog, Irena Claessens, zal u hierin begeleiden. Zij is werkzaam bij het sportgezondheidscentrum van Adelante en verzorgt hier verschillende beweegprogramma's. Irena is bekend met diverse doelgroepen waaronder mensen die geconfronteerd zijn met kanker.

#### **Wanneer vinden de bijeenkomsten plaats?**

Iedere vrijdagmiddag van 15.00 tot 16.00 uur kunt u bij ons in het Toon Hermans Huis Parkstad terecht. Bij voldoende belangstelling kunnen ook op andere dagen groepen worden gestart. De kosten zijn € 6,50 per bijeenkomst, inclusief een kop koffie of thee.

U kunt vrijblijvend een keer meedoen om te ervaren of het iets voor u is. Wanneer u belangstelling hebt, of meer informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bewegingsagoog die de bijeenkomsten begeleidt:

Irena Claessens  
tel. 045-5427788 (THHP)  
e-mail: [i.claessens@adelante-zorggroep.nl](mailto:i.claessens@adelante-zorggroep.nl)

De deur van het Toon Hermans Huis Parkstad staat voor u open...