

JANUARI - FEBRUARI 2022



Beste allemaal,

In verband met de lockdown en de coronamaatregelen is Inloophuis TOON de afgelopen weken gesloten geweest. Blij zijn wij te kunnen melden dat Inloophuis TOON vanaf maandag 24 januari weer volledig geopend is. In deze nieuwsbrief vind je al onze activiteiten. Wij staan voor jullie klaar en hopen iedereen snel weer te ontmoeten!

Hartelijke groet,
Team Inloophuis TOON

Inloophuis TOON | Centrum voor leven met en na kanker

Vanaf dit jaar dragen wij met trots de nieuwe landelijke ondertitel:

Centrum voor leven met en na kanker.



Inloophuis TOON is aangesloten bij IPSO, de brancheorganisatie voor Instellingen PsychoSociale Oncologie. Alle 81 inloophuizen in Nederland gaan deze nieuwe ondertitel gebruiken. Samen gaan we voor een betere herkenbaarheid en vindbaarheid voor mensen die geraakt zijn door kanker.

Leven met kanker

Kanker en het (leren) leven met kanker is een maatschappelijk probleem. Eén op de drie mensen krijgt in zijn of haar leven kanker. Elke Nederlander krijgt met deze ziekte te maken als naaste, mantelzorger of nabestaande. De gemiddelde vijfjaarsoverleving van kanker is de laatste decennia gelukkig sterk toegenomen en ligt nu op 65%. Het gevolg daarvan is een groeiende groep van ruim 800.000 mensen die leeft met en na kanker. Dit aantal neemt toe naar één miljoen mensen in 2030. Een miljoen mensen die weliswaar de diagnose kanker hebben overleefd, maar vaak met tal van vragen, onzekerheden, eenzaamheid of klachten, als gevolg van de behandeling, blijven rondlopen.

De gevolgen van kanker en de behandelingen kunnen veel invloed hebben op het dagelijks leven. Op emotioneel, mentaal, relationeel, fysiek maar ook op praktisch vlak, met betrekking tot werk, studie of sociale contacten. Het is van belang en prettig dat (ex-)patiënten, naasten en nabestaanden over hun problemen kunnen praten en voor hun vragen en wensen een luisterend oor vinden. Inloophuis TOON biedt deze ondersteuning. Voel je welkom!

Nieuw bij Inloophuis TOON: Training Mindfulness

De training mindfulness is een training in aandacht. In onze gedachten zijn we vaak bezig met het verleden en de toekomst. In de training leer je je te richten op het hier en nu. Je leert meer afstand te nemen van je (negatieve) gedachten die op een dag allemaal langskomen. Dit kan je helpen meer te ontspannen, minder stress te ervaren en meer innerlijke rust te vinden. Het helpt je om intenser en bewuster te leven.

- Heeft kanker jouw leven op z'n kop gezet?
- Heb jij het gevoel dat je geleefd wordt?
- Ervaar je last door spanning of stress?
- Wil je minder piekeren?
- En leren omgaan met moeilijke situaties?
- Wil je meer momenten ervaren waarin je kunt genieten?

Misschien is dan de training Mindfulness wel iets voor jou.

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt oefenen. En dat gaan we in deze training doen.

Wanneer: 8 middagen van 15.00 – 17.00 uur
Data: 3, 10 en 17 februari
3, 10, 17, 24 en 31 maart
Voor wie: Voor mensen met en na kanker en hun directe naasten
Locatie: Inloophuis TOON
Trainer: Susanne Elissen, gecertificeerd Mindfulness trainster
Kosten: €80,-

Wil je deelnemen aan de training mindfulness? Of wil je meer informatie?

Stuur vóór 26 januari een mail naar info@thhw.nl

Er is een beperkt aantal plaatsen. Hierbij geldt vol = vol.

Nieuw: Palliatief spreekuur

Inloophuis TOON en Hospice Francinus de Wind starten samen een palliatief spreekuur. Want als je te horen krijgt dat genezing niet meer mogelijk is, kan dit veel vragen, onzekerheden en emoties oproepen. Wij willen je daarbij helpen.

In deze palliatieve fase van je ziekte, richt de medische zorg zich op het remmen van de ziekte en/of het verminderen van klachten. Kwaliteit van leven speelt hierbij een belangrijke rol. Het doel is om de tijd die je samen met je naasten hebt, zo goed en aangenaam mogelijk door te brengen, op jouw manier.

Palliatief spreekuur

Consultatieverpleegkundigen palliatieve zorg van het hospice zijn op afspraak aanwezig in Inloophuis TOON en gaan met je in gesprek over wat je bezighoudt, wat je wensen zijn en welke mogelijkheden er zijn om passende hulp en ondersteuning te vinden. We zijn er voor patiënten én hun naasten. Indien nodig komen de verpleegkundigen bij je thuis.

Wil je je aanmelden voor het palliatief spreekuur?
Stuur dan een mail naar info@hospicefdw.nl
Wanneer wij je aanmelding hebben ontvangen,
nemen wij contact op en nodigen je uit voor een gesprek.

De eerstvolgende palliatieve spreekuren zijn op
woensdag 9 februari en maandag 7 maart.



Wereldkankerdag – vrijdag 4 februari

Ieder jaar wordt op 4 februari wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker, een ziekte waar 1 op de 3 Nederlanders op een zeker moment mee te maken krijgt.

Kanker zet je wereld op z'n kop. Als je zelf ziek bent, maar ook als iemand om wie je geeft ziek is of aan kanker is overleden. Vaak hebben mensen die van kanker zijn genezen nog lange tijd – soms zelfs hun leven lang – last van de gevolgen van de ziekte en de behandeling. Op Wereldkankerdag staan we stil bij al die mensen die geraakt zijn door kanker.

In Nederland spannen vele organisaties zich in om kanker te voorkomen, tijdig op te sporen en te behandelen. Andere organisaties bieden een luisterend oor en ondersteuning bij het omgaan met wat er allemaal op je afkomt. In alle fasen van het ziekteproces, maar óók tot ver na afloop daarvan.

Rond Wereldkankerdag worden vele evenementen georganiseerd.
Op de website www.wereldkankerdag.nl lees je hier alles over.

Wil je kennismaken met Inloophuis TOON? Loop gerust eens binnen, we geven je graag een rondleiding. Alle gasten die deze week ons inloophuis bezoeken, ontvangen een kleine attentie.



In gesprek met

In het Inloophuis zijn vele vrijwilligers actief en werken we met veel mensen en organisaties samen. Graag geven we jullie een kijkje achter de schermen. Henk Poelakker, één van onze trouwe en enthousiaste gasten, gaat met diverse mensen die betrokken zijn bij ons Inloophuis in gesprek.

Wil je meer weten over Inloophuis TOON of heb je interesse in vrijwilligerswerk? Neem dan contact met ons op en vraag naar onze coördinator Tanja Pijpers.



In gesprek met Ine Leijtens



Wie?

Ine Leijtens (1948) is na haar pensionering als vrijwilliger gestart bij ons Inloophuis. Onder de vleugels van diverse coördinatoren heeft ze in het verleden (en dat loopt door tot op de dag van vandaag) o.a. meegewerkt aan het maken van de Nieuwsbrief. Thans is ze gemiddeld twee maandagen per maand bij TOON bij de computer te vinden voor o.a. registratie van bezoekers en deelnemers aan activiteiten.

“Daarnaast val ik soms in als er plotseling een gastvrouw niet kan komen vanwege ziekte, bezoek dokter enz. Ook ik heb daartoe de cursus gastvrouw/gastheer gevolgd. Daar krijg je handvatten om met onze bezoekers in gesprek te gaan, daar train je het luisterend oor, daar wordt verteld dat onze gasten om diverse redenen naar de Jan de Rooystraat komen. En dat is de ene keer voor een gezellig praatje onder het genot van een kop koffie en de andere keer over zorgen in het gezin.”

Ine is getrouwd en is moeder van twee volwassen zonen en heeft vier kleinkinderen. Zij allen wonen in Waalwijk. “Dat vind ik erg prettig, lekker dichtbij.”

Bossche Bol

“Jarenlang heb ik als secretaresse op diverse scholen voor voortgezet onderwijs gewerkt. De registratie van de examens lag o.a. op mijn bord. Ik had veel contact met leerlingen. Telaarcomers moesten zich bij mij melden, vaak waren dat dezelfde jongens en meisjes. De kinderen aan de overkant van de Maas gebruikten de veerpont te pas en te onpas als excuus. Eén van die jongens zie ik nog voor me. Hij kwam structureel te laat en toen ik hem voorstelde dat hij van mij een Bossche Bol kreeg als hij een week lang op tijd zou komen, had hij daar wel oren naar. De Bol heeft hij verdiend. We spraken af dat hij de volgende keer zou trakteren als hij toch weer te laat zou komen. Wat denk je.....niet veel later kwam hij met een chocoladebol aan”.

Vrijwilligerswerk

“Ik ben al jong begonnen met vrijwilligerswerk. Toen ik 19 was, ben ik leidster geworden bij de gidsen in Drunen. Ze spraken me daar aan met Wikkie, dat stond voor Willen is Kunnen. Met 24 meiden gingen we op kamp naar Mierlo-Hout, met de fiets, dwars door Eindhoven, heel veel stoplichten, met twee begeleidsters (één op de fiets en één op de Mobylette). Geen mobiele

telefoon, geen auto en toen moest er dezelfde avond ook nog een meisje vanwege heimwee naar huis gebracht worden (op de Mobylette). Onverantwoord! Zou in deze tijd echt niet meer kunnen. Ook heb ik nog een tijdje volleybaltraining gegeven aan een jeugdteam en aan dames-recreanten. Tevens ben ik een paar jaar penningmeester van die club geweest. Voordat ik bij Inloophuis TOON begon, ben ik twee jaar secretaris geweest van de cliëntenraad van Eikendonk."

Wat?

Ine is bij TOON enigszins onzichtbaar maar administratief zeer belangrijk. Zelf zegt ze daarover: "De werkzaamheden die ik verricht, vind ik leuk om te doen. Ik help graag waar nodig. Als gastvrouw vind ik het belangrijk dat gasten zich welkom voelen. Soms vind ik de gesprekken moeilijk maar ook heel mooi. Als mensen merken dat je naar ze luistert, worden de gesprekken vaak wat gemakkelijker. Er zijn ook gasten die juist niet over de ziekte willen praten, het gaat er al zo vaak over. Die vinden het fijn dat ze gewoon gezellig een kopje koffie kunnen drinken en het over alledaagse dingen kunnen hebben. Het belangrijkste is dat de gasten met een goed en tevreden gevoel naar huis gaan, en dan vind ik het fijn dat ik daar aan heb kunnen bijdragen. Aanwezig zijn in het Inloophuis en iets betekenen voor een ander geeft me voldoening."

Heeft ze nog tijd voor hobby's? "Jazeker, ik wandel en fiets bijvoorbeeld graag. Wat ik ook leuk vind, is schilderen en aquarelleren." Ine toont enkele foto's van haar creaties: heel mooi.

Bijzondere aandacht voor mensen én kanker

INLOOPHUIS TOON WAALWIJK

Vacature: Gastvrouw / gastheer



- Wil jij plezier en voldoening in je werk?
- Wil je jezelf verder ontwikkelen?
- Wil je werken in een leuk team?
- En ben je op zoek naar vrijwilligerswerk?
- Dan ben jij degene die wij zoeken.

Wat ga je doen?
Als gastvrouw of gastheer ontvang je onze gasten. Jij zorgt voor een warm welkom. Je biedt een luisterend oor en gaat samen in gesprek. Jij kijkt wat een gast nodig heeft. Is er bijvoorbeeld behoefte aan een persoonlijk gesprek, informatie of zoekt iemand ontspanning. Jij kijkt hoe je iemand kunt helpen en vertelt over de mogelijkheden van ons inloophuis. Verder beantwoord je de telefoon, helpt bij activiteiten en met (licht) huishoudelijke taken.

Wie ben jij?
Jij hebt een open houding, inlevingsvermogen en goede communicatieve vaardigheden. Je kunt goed luisteren en bent betrokken. Jij laat gasten voelen dat ze er niet alleen voor staan. Je bent zelfstandig, kunt goed samenwerken en wilt jezelf ontwikkelen. Jij bent minimaal één dagdeel per week inzetbaar.

Wat levert het werk jou op?
Je werkt in een fijn team en wordt blij van de vele sociale contacten. Er zijn vele gezellige, maar soms ook moeilijke momenten. Jouw aandacht, inzet en steun is goud waard. Je krijgt een gratis basistraining en aanvullende scholingen, zodat je deskundig en vol vertrouwen aan de slag gaat.

Wat ga je krijgen?
Inloophuis TOON is een ontmoetingsplek in De Langstraat voor iedereen die geraakt is door kanker. Wij vullen een leemte als het gaat om aandacht voor de mens achter de patiënt. Wij bieden psychosociale ondersteuning. Wij helpen mensen zelf de regie op het leven met kanker te hervatten en een nieuwe balans te vinden. Zo dragen wij bij aan het verbeteren van de kwaliteit van leven.

Wat ga je krijgen?
Inloophuis TOON is een vrijwilligersorganisatie. Ruim 40 vrijwilligers staan klaar voor onze gasten. Met persoonlijke aandacht, een luisterend oor en betrokkenheid. Gasten zijn welkom voor een gesprek, kunnen lotgenoten ontmoeten of deelnemen aan één van de vele activiteiten.

Wat ga je krijgen?
Inloophuis TOON
Jan de Rooystraat 15
5141 EN Waalwijk
T: 0416 - 65 27 34
E: info@thhw.nl
W: www.inloophuistoon.nl

Inloophuis TOON is op zoek naar nieuwe gastvrouwen en gastheren.

Interesse?

Kom dan in actie en stuur een mail naar info@thhw.nl

Openingstijden

Inloophuis TOON is geopend op:

- Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur.
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur.

Hartelijk
Welkom!

Je kunt vrijblijvend binnenlopen of een afspraak maken via telefoonnummer: 0416 – 65 27 34.

Coronamaatregelen

Wij vragen iedereen zich aan de basisregels te houden en de instructies van onze vrijwilligers op te volgen.

- Kom niet naar het Inloophuis als je klachten hebt, maar laat je eerst testen.
- Wij vragen onze gasten zich te registreren. Noteer hiervoor je gegevens op de bezoekerslijst in de hal.
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst.
- Houd 1,5 meter afstand tot anderen. Lukt dit niet? Draag een mondkapje.
- Draag een mondkapje als je rondloopt in het Inloophuis.

Activiteiten januari 2022

Je bent van harte welkom om binnen te lopen op:

- Maandag t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur

Wil je een afspraak maken? Bel tijdens deze openingstijden naar 0416 – 65 27 34.

Datum	Tijdstip	Activiteit	
Maandag 24 jan.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Spreekuur oncol. voetzorg	Op afspraak
Dinsdag 25 jan.	10.00 – 12.00 uur	Voetmassages	Op afspraak
Woensdag 26 jan.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 27 jan.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Klankschalen	Op afspraak
Maandag 31 jan.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	€2,50 materiaalkosten

Activiteiten februari 2022

Je bent van harte welkom om binnen te lopen op:

- Maandag t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur

Wil je een afspraak maken? Bel tijdens deze openingstijden naar 0416 – 65 27 34.

Datum	Tijdstip	Activiteit	
Dinsdag 1 febr.	10.00 – 11.00 uur	Spreekuur oncol. Voetzorg	Op afspraak
Woensdag 2 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 3 febr.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak
	15.00 – 17.00 uur	Training mindfulness	Op afspraak
Vrijdag 4 febr.	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsmassages	Op afspraak
Maandag 7 febr.	10.00 – 11.00 uur	Bewegen/ontspannen op muziek	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Vooraf aanmelden
	13.30 – 14.30 uur	Spreekuur oncol. voetzorg	Op afspraak
Dinsdag 8 febr.	10.00 – 12.00 uur	Voetmassages	Op afspraak
Woensdag 9 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Vooraf aanmelden
Donderdag 10 febr.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	15.00 – 17.00 uur	Training mindfulness	Op afspraak
Vrijdag 11 febr.	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsmassages	Op afspraak
Maandag 14 febr.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	€2,50 materiaalkosten
Dinsdag 15 febr.	10.00 – 11.00 uur	Spreekuur oncol. Voetzorg	Op afspraak

NIEUWSBRIEF

Bijzondere aandacht voor mensen én kanker

Woensdag 16 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Vooraf aanmelden
Donderdag 17 febr.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak
	15.00 – 17.00 uur	Training mindfulness	Op afspraak
Vrijdag 18 febr.	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak
Maandag 21 febr.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Spreekuur oncol. voetzorg	Op afspraak
Dinsdag 22 febr.	10.00 – 12.00 uur	Voetmassages	Op afspraak
Woensdag 23 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 24 febr.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Klankschalen	Op afspraak
Maandag 28 febr.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	€2,50 materiaalkosten

Inloophuis TOON Waalwijk

Jan de Rooystraat 15
5141 EN Waalwijk

Telefoon: 0416 – 65 27 34
Email: info@thhw.nl

Rekeningnummer: NL50 RABO 0155 8816 47

Meer informatie

Neem een kijkje op onze website: www.inloophuistoon.nl
Of volg ons op facebook en Twitter.

