

## MAART 2022

Beste allemaal,

Hierbij ontvangen jullie de nieuwsbrief van Inloophuis TOON met daarin alle activiteiten voor de komende maand. Wij hopen je te ontmoeten in het inloophuis.

Hartelijke groet,  
Team Inloophuis TOON



### 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.

### New York pizza zet zich in voor Inloophuis TOON



Komende week een geweldige actie door New York pizza.

Met elke bestelling tussen 28 februari en 6 maart steun je Inloophuis TOON.

Dus bestellen maar en eet smakelijk!

## Ga je mee naar buiten .....

Nu de lente in aantocht is, is het heerlijk om naar buiten te gaan. We wijzen je daarom graag op onze buitenactiviteiten. Doe je mee?

- **Jeu de boules – 16 en 23 maart 10.00 uur**  
Ongeveer 2x per maand gaan we samen jeu de boules spelen in het Wandelpark in Waalwijk.  
Doe mee met deze gezellige, actieve en ontspannende activiteit. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen.

In maart spelen we op woensdag 16 maart en woensdag 23 maart. We verzamelen om 10.00 uur bij Inloophuis TOON en lopen dan samen naar het Wandelpark.

Graag vooraf aanmelden via 0416 – 652734 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)



- **Bewegen in de buitenlucht - elke donderdag 9.00 uur**  
Iedere donderdagochtend om 9.00 uur kun je aansluiten bij het actieve beweegprogramma "Bewegen in de buitenlucht". Het is een programma met verschillende wandeltempo's. Tussendoor doen we allerlei oefeningen zoals coördinatie-, lenigheids-, kracht- en reactieoefeningen.

Samen bewegen met het doel je conditie, balans, kracht en lenigheid te behouden of te vergroten. Er is deskundige begeleiding en we houden rekening met ieders mogelijkheden.

Aanmelden kan via 0416 – 652734 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)



## Lotgenotenbijeenkomst Prostaatkankerstichting (PKS)

Woensdag 30 maart van 14.00 – 15.30 uur



Prostaatkankerstichting

Deze bijeenkomst is speciaal voor mannen met prostaatkanker en hun naasten. Je kunt lotgenoten ontmoeten en ervaringen delen.

Kees Gosens, ervaringsdeskundige bij de Prostaatkankerstichting, zal hierbij aanwezig zijn. Hij kent als geen ander de emotionele en lichamelijke pijn van patiënten. Hij kan informatie geven over de ziekte en behandelingen en kan in gesprek gaan over het leven met prostaatkanker.

De lotgenotenbijeenkomsten prostaatkanker zijn in 2022 op 30 maart, 1 juni, 7 september en 2 november. Wij vinden het fijn als je je vooraf aanmeldt.

## Palliatief spreekuur – maandag 7 maart

In februari zijn we gestart met een palliatief spreekuur in samenwerking met Hospice Francinus de Wind. Een spreekuur voor iedereen die te horen heeft gekregen dat genezing niet meer mogelijk is.

Tijdens het spreekuur heb je een afspraak met een palliatief verpleegkundige en ga je samen in gesprek over wat je bezighoudt, wat je wensen zijn en welke mogelijkheden er zijn om passende hulp en ondersteuning te vinden.

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

Het eerstvolgende spreekuur is op maandag 7 maart.  
De volgende data zijn 13 april, 2 mei, 9 juni en 6 juli  
tussen 10.00 – 12.00 uur



## Mannenavond - maandag 21 maart 19.00 uur

De mannenavond is voor alle mannen. Ben je patiënt, partner, vriend of vader van iemand die kanker heeft (gehad), of heb je iemand verloren aan kanker? Je bent van harte welkom.

De eerstvolgende mannenavond is op maandag 21 maart van 19.00 uur tot ongeveer 20.30 uur. Kom ook, deel je ervaringen en laten we elkaar inspireren.



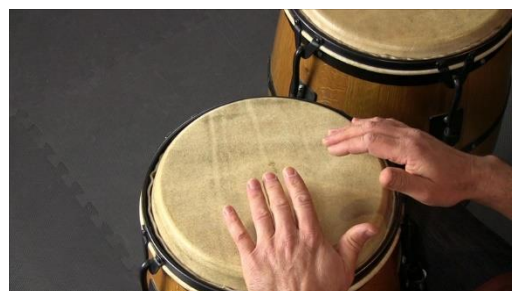
## Djembé – woensdag 16 maart 15.30 uur

Bij deze activiteit laten we onze handen praten. Djembé is een ontspannende, muzikale activiteit voor iedereen. Jong of oud, muzikaal of niet, met of zonder ervaring, iedereen kan meedoen. Er is altijd een djembé die zich laat bespelen en samen klinken al die ritmes geweldig.

Onze Afrikaanse trommels staan voor jou klaar.  
Wil je ook dit prachtige instrument bespreken?

We spelen djembé op woensdag 16 maart,  
6 april en 11 mei van 15.30 -16.30 uur.

Graag vooraf aanmelden via:  
0416 – 652734 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)



## 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 ..... Simone Oome

### Wie?

Aan het woord is Simone Oome (1954), getrouwd, moeder van twee dochters en oma van drie kleinkinderen, waarvan de twee oudsten bonuskleinkinderen zijn.

Je zou het niet denken maar onze hoofdpersoon, klein van stuk, stond jaren samen met haar man aan het roer van een binnenvaartschip. Ook heeft ze tijden in de horeca gewerkt. Het moge duidelijk zijn dat Simone van aanpakken weet.



### Wat?

Ze is bij TOON sinds 2014 actief als gastvrouw. "Dat betekent mensen ontvangen, goed luisteren, de gasten laten praten, op hun gemak stellen. Je hebt de neiging om meteen een oplossing aan te dragen maar dat doe ik beslist niet. Eerst maar eens vertellen bij een kopje thee of koffie. Beseffend dat iedere gast uniek is, weet je dat ieder gesprek anders verloopt. Tijdens de ontmoeting tussen gastvrouw en gast vertel ik wat wij als Inloophuis zoal te bieden hebben. Groepsactiviteiten als schilderen, djembé en bewegen in de buitenlucht. Maar ook individuele ontspanning als klankschalen en voet- en gezichtsmassage. Corona heeft het aantal bezoekers zeker geremd. Behalve dat, merk je ook dat er nog vaak een drempel is voor menigeen. Meer dan eens moeten we uitleggen dat TOON beslist geen hospice is maar een huis waar je als kankerpatiënt en/of naaste van harte welkom bent."

Simone vertelt dat ze eerder eenmaal per maand vanuit het Inloophuis met een groep ging wandelen. "Het lijkt erop dat deze activiteit voor velen verplaatst is naar Bewegen in de buitenlucht, een wekelijkse pittige wandeltocht met onderweg allerlei oefeningen. Als Inloophuis blijf je op zoek naar nieuwe activiteiten; wellicht gaan we het wandelen toch weer opstarten in combinatie met een verrassing."

### Waarom?

"Waarom ben ik actief voor ons Huis aan de Jan de Rooystraat? Ik wilde iets betekenen voor mensen met zorgen, mede omdat die akelige ziekte ook in mijn omgeving voorkomt. Wat ik per se niet wilde, was de plaats innemen van een professional. Hier zijn alleen maar vrijwilligers actief en onderling is er grote saamhorigheid, iets wat ik zeer waardeer. Soms zijn de gesprekken diepgaand, zelfs moeilijk maar wat is het dan fijn dat die ene gast opgelucht

terug de wereld in kan. Van harte hoop ik dat corona op termijn niet meer zo'n grote invloed heeft op ons sociale leven. Met alle betrokkenen een ochtendje evalueren is bijna niet mogelijk zolang er restricties zijn."

## Wanneer?

Iedere donderdag is Simone in het Inloophuis te vinden samen met twee collega's. "Het werk hier verricht ik met mijn hart. De betrokkenheid van alle gastvrouwen en gastheren is groot. Een warme club. Tegen (nieuwe) gasten zou ik willen zeggen, voel je niet schuldig als je hier voor de 100<sup>e</sup> keer binnenstapt. Misschien is je familie inmiddels afgehaakt, laten vrienden merken dat ze jouw verhaal inmiddels wel kennen, hier staan we echter altijd voor je klaar. Geen klok zoals bij de dokter maar volop tijd en ruimte om je gevoelens neer te leggen en wetend dat ieder gesprek vertrouwelijk is. Het delen van verdriet en pijn kan enorm opluchten. Voel je welkom. Zegt het voort!"

## Word jij onze nieuwe collega?

Wil jij, net als Simone, iets betekenen voor mensen die geraakt zijn door kanker?  
Wil je deel uitmaken van een gezellig team en jezelf ontwikkelen?

Wij zijn altijd op zoek naar gastvrouwen/heren en vrijwilligers om (nieuwe) activiteiten te begeleiden. Ook achter de schermen zijn vele handjes nodig.

**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 we bieden**  
Inloophuis TOON is de 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 we zoeken**  
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 we vragen**  
Inloophuis TOON  
Jan de Rooystraat 15  
5141 EN Waalwijk  
T: 0416 – 65 27 34  
E: info@thhw.nl  
W: www.inloophuistoon.nl

Neem dus snel contact op en vraag naar onze coördinator Tanja Pijpers. Samen kijken we wat jij kunt betekenen voor Inloophuis TOON.

Ken je iemand anders die iets voor het inloophuis kan betekenen? Laat ze vrijblijvend kennis komen maken met Inloophuis TOON.

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

## Activiteiten maart 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 maart	10.00 – 11.00 uur	Spreekuur oncol. Voetzorg	Op afspraak
Woensdag 2 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 3 maart	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak
	15.00 – 17.00 uur	Training mindfulness	Vaste groep
Vrijdag 4 maart	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsmassages	Op afspraak
Maandag 7 maart	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Voraf aanmelden
	13.30 – 14.30 uur	Spreekuur oncol. voetzorg	Op afspraak
Dinsdag 8 maart	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak
Woensdag 9 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 10 maart	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf 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	Vaste groep
Vrijdag 11 maart	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsmassages	Op afspraak
Maandag 14 maart	10.00 – 11.00 uur	Bewegen en ontspannen op muziek	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 15 maart	10.00 – 11.00 uur	Spreekuur oncol. Voetzorg	Op afspraak
Woensdag 16 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen/schilderen + workshop	€2,50 materiaalkosten

	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 17 maart	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak
	15.00 – 17.00 uur	Training mindfulness	Vaste groep
Maandag 21 maart	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 14.30 uur	Spreekuur oncol. voetzorg	Op afspraak
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Dinsdag 22 maart	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak
Woensdag 23 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
Donderdag 24 maart	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf 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	Vaste groep
Maandag 28 maart	10.00 – 12.00 uur	Klankschalen	Op afspraak
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 29 maart	10.00 – 11.00 uur	Spreekuur oncol. Voetzorg	Op afspraak
Woensdag 30 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst prostaatkanker	Voraf aanmelden
Donderdag 31 maart	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak
	15.00 – 17.00 uur	Training mindfulness	Vaste groep
Vrijdag 1 april	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak

## Inloophuis TOON Waalwijk

Jan de Rooystraat 15  
5141 EN Waalwijk

Telefoon: 0416 – 65 27 34  
Email: [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)

Rekeningnummer: NL50 RABO 0155 8816 47



## Meer informatie

Neem een kijkje op onze website: [www.inloophuistoon.nl](http://www.inloophuistoon.nl)  
Of volg ons op facebook en Twitter.

