

SEPTEMBER 2022



Beste allemaal,

Met veel plezier kijken wij terug op een mooie zomer bij Inloophuis TOON. Een zomer waarin onze deuren geopend bleven voor hen die deze dagen thuis of dichtbij huis verbleven. We genoten van het zonnetje, mooie ontmoetingen, de verhalen van hen die op vakantie waren geweest en de gasten die megingen met onze vaartochten.

Komende maand staat er veel te gebeuren bij TOON, Centrum voor leven met en na kanker. In deze nieuwsbrief lees je hier alles over. Wij hopen je binnenkort te verwelkomen in ons centrum.

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.

Rabo Clubsupport | Stem op Inloophuis TOON

Rabobank De Langstraat investeert in de maatschappij en ondersteunt stichtingen en verenigingen. Leden van de Rabobank kunnen stemmen op hun favoriet. Iedere stem is geld waard. Kunnen wij rekenen op die van jou?

Stemmen kan via de Rabo Bankieren App.
Kijk voor meer informatie op: www.rabo-clubsupport.nl.

Stemmen kan van 5 tot en met 27 september.
Je vindt ons onder de naam:
Stichting Toon Hermanshuis Waalwijk (Inloophuis TOON).

Alvast hartelijk bedankt voor je steun.



*Wij doen mee met
Rabo ClubSupport*

Doe je ook mee?
Dat is goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

de coöperatieve Rabobank

Symposium 'Laat kanker je nachtrust niet bederven' Vrijdag 30 september van 17.00 – 20.00 uur

Lekker slapen is geen vanzelfsprekendheid. Zeker niet als je ook nog eens met kanker te maken hebt. Daarom organiseert Inloophuis TOON op 30 september een symposium over slaap. Het symposium duurt van 17.00 tot 20.00 uur. De locatie wordt later bekend gemaakt.

Bezoekers van het symposium zullen van alles aan de weet komen over slapen en waken en hoe je de basis legt voor een gezonde nachtrust. Een befaamd slaapcoach reikt daarvoor handvatten aan. Hij geeft ook aan wat je wel en wat je niet moet doen om beter te slapen. Daarbij wordt ook een relatie gelegd met kanker. Mensen met kanker hebben behoefte aan een goede balans tussen rust en activiteit.



Het symposium heeft de titel 'Laat kanker je nachtrust niet bederven'. Gratis inschrijven kan via info@thhw.nl. Het symposium is niet alleen bedoeld voor gasten van het inloophuis, maar ook voor zorgprofessionals en andere belangstellenden.

Wij zijn spoedig op zoek naar een gastvrouw of gastheer voor de maandagochtend

Met spoed zijn we op zoek naar een gastvrouw of gastheer voor de maandagochtend.

Heb jij een paar uurtjes per week tijd en wil je betekenisvol vrijwilligerswerk doen?

Kom dan nu in actie en neem snel contact op met onze coördinator Tanja Pijpers via info@thhw.nl of 0416 – 65 27 34.

Centrum voor leven met en na kanker



Vacature: Gastvrouw / gastheer

Wat ga je doen?
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 ga je doen?
Inloophuis TOON is een vrijwilligersorganisatie. Ruim 50 vrijwilligers staan klaar voor onze gasten. Met persoonlijke aandacht, een luisterend oor en betrokkenheid.

Gasten zijn welkom voor een gesprek, kunnen loggeesten ontmoeten of deelnemen aan één van de vele activiteiten.

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

• 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.

Past deze vrijwilligersbaan bij jou?
Kom dan nu in actie. Stuur een mail naar info@thhw.nl t.a.v. Tanja Pijpers. Als coördinator van Inloophuis TOON kijk ik ernaar uit kennis met je te maken.

Lotgenotenbijeenkomst Prostaatkankerstichting (PKS) Woensdag 7 september van 14.00 – 15.30 uur

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



Prostaatkankerstichting

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.

Graag vooraf aanmelden via 0416 – 652734 of info@thhw.nl.

De volgende lotgenotenbijeenkomst prostaatkanker is dit jaar nog op woensdag 2 november.

Kunstveiling zondag 11 september

Kunst Loon op Zand organiseert op zondag 11 september een kunstveiling. De opbrengst van deze veiling is voor Inloophuis TOON in Waalwijk en Inloophuis Midden-Brabant in Tilburg.

Locatie: Het Klavier
Anton Pieckplein 1, Kaatsheuvel
Tijd: 20.00 uur. De zaal is open vanaf 19.30 uur.
Veilingmeester: Christel de Laat

Meer informatie vind je op www.kunstloonopzand.nl



Bewegen en ontspannen op muziek: maandag 12 september 10.00 – 11.30 uur

Verderop in deze nieuwsbrief stelt Els Spiekermann zich aan jullie voor. Ongeveer 1x per maand gaat zij samen met onze gasten 'Bewegen en ontspannen op muziek'.

Wij nodigen je van harte uit om eens mee te doen en kennis te komen maken met deze ontspannende en leuke activiteit.

De eerstvolgende 'Bewegen en ontspannen op muziek' is op maandag 12 september om 10.00 uur. Doe je mee?

Aanmelden kan via 0416 – 652734 of info@thhw.nl.

Of loop maandag 12 september gewoon eens binnen.

Yoga: vrijdag 23 september t/m 11 november

Vanaf vrijdag 23 september kun je deelnemen aan een yogablok, bestaande uit 8 yogalessen. De lessen zijn wekelijks op vrijdagochtend van 23 september t/m 11 november.

Yoga is een tool om lichaam en geest in balans te brengen. In deze lessen gaat het niet om de perfecte beweging of houding. Het gaat om toewijding en aandacht voor je gezondheid en bewustwording van waar je mee bezig bent. Belangrijk is het plezier in bewegen en je beter in je vel voelen na de les. We organiseren twee verschillende lessen: Stoelyoga en Yoga op de mat. Je kunt zelf kiezen aan welke lessen je deelneemt.

10.00 – 10.50 uur Stoelyoga

De 'lichaamsbewegingen' zijn gericht op het stimuleren van de bloedsomloop en het bevorderen van de doorstroming van organen. De mate van inspanning is beperkt, alle beweging is met aandacht en concentratie. De spieren worden in lichte mate belast.

11.00 – 11.50 uur Yoga op de mat

Deze houdingen worden beoefend in een trage maar constante flow. Hierbij is veel aandacht voor een mechanische ritmische manier van bewegen, met korte pauzes deel uitmakend van de beweging. De mate van inspanning vraagt enige inzet, met aandacht voor wat mogelijk is en met respect voor lichamelijke beperking(en) waar het lichaam op dat moment naar vraagt.

Wil je deelnemen? Schrijf je nu in via 0416 – 65 27 34 of via info@thhw.nl
Geef hierbij duidelijk aan, aan welke les je mee wilt doen.

Optreden Tarabende Zondag 2 oktober 14.00 – 16.00 uur

Tarabende bestaat uit muzikanten die helemaal weg zijn van wereldmuziek. Argentijnse tango, vrolijke klezmernummers, romantische ladinoliedjes of een opzwevend Balkannummer. Zij vinden het leuk om aan deze muziek hun eigen draai te geven.

Op zondag 2 oktober treedt Tarabende op in Inloophuis TOON. Kom je ook?

Graag vóóraf aanmelden via 0416 – 652734
of info@thhw.nl



Mannenavond: maandag 3 oktober 19.00 – 20.30 uur

De eerste mannenavond na de zomer staat gepland op 3 oktober. Deze keer staat het thema acceptatie centraal. Vind je het moeilijk dingen te accepteren zoals ze zijn? Is er misschien verzet tegen je omstandigheden, zou je willen dat het anders was?

Door je te verzetten tegen wat er is, te vechten en te protesteren, houd je die omstandigheden juist in stand. Wanneer je je werkelijk ontspant en wat er is gewoon laat zijn wat het is, blijkt vanzelf en moeiteloos wat de volgende stap moet zijn. Acceptatie leidt tot een heilzame, juiste actie.

Alle mannen zijn welkom. De avond begint om 19.00 uur en eindigt tegen 20.30 uur.
Data voor de rest van dit jaar: 14 november en 19 december.

Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of via 0416 – 65 27 34.



Projectgroep TYM

Projectgroep tym zingt en speelt op 7 en 8 oktober
"Komt goed", gebaseerd op The Young Messiah.

Je bent van harte welkom om deze optredens bij te wonen.

Datum: 7 en 8 oktober
Tijd: 20.15 uur
Locatie: Kerk aan de Haven in Waalwijk
Kaarten: de entree is €9,50.

De opbrengst gaat naar Inloophuis TOON.

Wil je kaarten bestellen of meer informatie?
Mail dan naar: tymww2020@gmail.com



Terugblik op een fantastische vaardag door Henk Poelakker

Het is zaterdag 9 juli jl. en we mogen van TOON met vijf personen aan boord stappen van de zeilboot WuWei die in de haven van Drimmelen ligt aangemeerd. Prachtig zeilweer. Dat belooft wat voor ons als gasten van Michiel Soeters, de man die zich ook dit jaar weer enkele zaterdagen inzet voor ons Inloophuis.

WuWei staat voor niet-doen hetgeen iets anders betekent dan niks doen. Soms kan een pas op de plaats een onderdompeling in ontspanning zijn. Even stilstaan bij deze dag, bij dit moment kan ook een stap voorwaarts zijn in de heling van pijn of verdriet. Voor de kankerpatiënt kan dat bewustwording zijn maar ook dankbaarheid voor weer een nieuwe dag.



Vandaag worden we in de watten gelegd, zijn we te gast bij een bijzonder vriendelijke kapitein die Michiel heet. Iemand met aandacht voor het individu.

We varen vanuit Drimmelen naar Werkendam, komen via de Biesboschsluis op het brede water van de Nieuwe Merwede. Daar hijst Michiel de zeilen en is het plotseling stil: de motor gaat uit en alleen de wind is met ons. Tijd voor een broodje, een drankje en goede gesprekken met elkaar. Halverwege de middag slaan we net vóór de Moerdijkbruggen linksaf en komen we via de Amer rond 17.00 weer terug in Drimmelen. Nog even met z'n allen een afzakkertje en dan nemen we afscheid. Niet voordat we onze grote dank uitspreken voor een fantastische vaardag. Merci Michiel, het was voor ons allen een heerlijke ontspannen dag.

Henk Poelakker

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 Els Spiekermann

Wie?

Els wil deze Nieuwsbrief van TOON graag gebruiken om het Bewegen op Muziek voor het voetlicht te plaatsen. Op de vraag wie Els is antwoordt ze: "Ik ben vooral een danser, houd ontzettend veel van muziek en vind contact maken met mensen door muziek echt super."



Maar ben je getrouwd, heb je kinderen? "Jazeker", zo vertelt deze enthousiaste hoofdpersoon, "ik ben getrouwd met Theo en samen hebben we twee kinderen van 33 en 36 jaar. Echtgenoot Theo was werkzaam in het basisonderwijs en heeft nog niet zo lang geleden plaats genomen in het bestuur van het Inloophuis."

Ben je een Waalwijkse? "Nee joh, ik ben een echte Bossche Bol. In het gezin waarin ik geboren ben, waren zeven kinderen. Ons moeder was de spil, vader had een kantoorbaan. Ik moet een jaar of twaalf geweest zijn toen ik dacht: muziek en dansen is iets voor mij. Volksdansen was in die tijd erg in maar later werd het behalve volksdans ook nog country-dance en energetische dans. Mijn hoofd, lichaam en hart kunnen niet meer zonder muziek. Energetische dans heb ik een beetje aangepast voor TOON. Hier heet het bewegen en ontspannen op muziek."

Wat?

"Voor het Inloophuis verzorg ik eenmaal per maand op maandagochtend een bewegingsles op muziek. Zelfs als je geen maatgevoel hebt, zul je ervaren hoe leuk het is om vrij te dansen. Daar horen wel altijd uitdagende opdrachten bij. Mijn lessen zijn, dat mag ik toch wel zeggen, uitnodigend van aard. De danser geeft aan de opdrachten zelf zijn/haar persoonlijke draai. Met een mooi woord, wordt dat Energetische Dans genoemd. In de basis is het bewegen op muziek gericht op ontspanning. Tegen alle lezers zou ik willen zeggen: kom op lieve mensen, laat je op een maandagochtend verrassen, sluit je vrijblijvend aan en bepaal daarna pas of dit iets voor je is. Iedere les sluit ik af met een meditatie. Heerlijk ontspannen na drie kwartier inspanning. In alle rust een kwartier tot jezelf komen, je lijf ontdekken, ervaren dat ook jij er mag zijn zoals je bent."

Waar?

Waar ben je nog meer actief?

"Behalve bij TOON ben ik beroepsmatig dansdocent in Waalwijk, Drunen, Molenschot en Den Bosch. Dat is een geweldig leuke baan want ik heb van mijn hobby mijn beroep kunnen maken. Iedere dag voelt als een feestje. Heerlijk om te bewegen, te musiceren, te dansen."

Musiceren?? Maak je ook zelf muziek? "Jazeker. In Bulgarije kent men het instrument Tambura, dit is een snaarinstrument wat ik bespeel. Daarnaast zing ik ook bij de muziekgroep Tarabende, ons repertoire is Argentijnse tango, klezmer muziek (Oost Europees) en Jiddische liedjes. We hebben al meerdere keren bij het Inloophuis een muziekmiddag verzorgd. Muziek en bewegen is een manier van leven voor mij geworden.

Speel je als lezer van deze Nieuwsbrief bijv. klarinet of viool? Onze muziekgroep zoekt zo iemand; kijk op onze website (www.tarabende.nl) voor meer informatie."

Waarom?

Vaak hebben de vrijwilligers bij TOON een link met kanker (wie ontmoet deze ziekte nou niet in zijn/haar leven?). Els vertelt: "Mijn zus kreeg vele jaren geleden te horen dat ze kanker had. Ik dacht 'misschien kan ik haar met wat extra aandacht blij maken.' En niet veel later dacht ik, wellicht kan ik veel meer mensen met muziek en dans enige vorm van ontspanning geven. Bij het Inloophuis werd ik warm onthaald. Behalve dat ik iets te brengen heb voor de ander, geeft dit vrijwilligerswerk mij ook wat, namelijk voldoening. Bewegen op Muziek, ik zie dat het onze gasten goed doet, men komt al bewegend tot zichzelf. Dat het goed is voor lichaam en geest, daar ben ik van overtuigd."

Wanneer?

De eerstvolgende keer dat ik weer een uurtje ontspanning breng bij TOON is 12 september. Nogmaals: sluit u aan, schroom niet om eens binnen te stappen. Ook leuk voor gastvrouwen en gastheren, al is het maar dat je een idee krijgt wat Bewegen op Muziek concreet inhoudt. Heel graag tot ziens."

Op de vraag waarom ze al dat vrijwilligerswerk doet, zegt ze: "Het geeft me een voldaan gevoel en het hoort bij mij. Maar het belangrijkste in mijn leven zijn mijn kinderen met hun gezinnetjes. Ik zie ze gelukkig vaak en ik mag wekelijks op de acht kleinkinderen passen. Ook logeren ze graag bij mij en ik vind dat super leuk."

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.



Activiteiten september 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	
In overleg	In overleg	Afspraak Care for Cancer	Voraf aanmelden
Donderdag 1 sept	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 2 sept	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Maandag 5 sept	10.00 – 12.00 uur	Klankschalen	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Voraf aanmelden
Dinsdag 6 sept	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 7 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst Prostaat kanker	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 8 sept	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 9 sept	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Zondag 11 sept	20.00 uur	Kunstveiling	
Maandag 12 sept	10.00 – 11.30 uur	Bewegen en ontspannen op muziek	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Woensdag 14 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden

Donderdag 15 sept	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 16 sept	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
Maandag 19 sept	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 20 sept	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 21 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 22 sept	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 23 sept	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 26 sept	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Woensdag 28 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 29 sept	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 30 sept	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	17.00 – 20.00 uur	Symposium 'Laat kanker je slaag niet bederven'	Voraf aanmelden
Zondag 2 okt	14.00 – 16.00 uur	Optreden Tarabende	Voraf aanmelden
Dinsdag 11 okt	19.00 – 21.00 uur	Lezing: "Heeft u het goed geregeld" door Kolette Labout	Voraf aanmelden