Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief

Januari 2023

Openingstijden

TOON is geopend op:

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

De komende weken zijn wij gesloten op:

- Maandag 26 december 2022
- Donderdag 29 december 2022
- Vrijdag 30 december 2022
- Maandag 2 januari 2023

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

Wij zijn op zoek naar jou!

Heb jij goede voornemens om in 2023 betekenisvol vrijwilligerswerk te doen?
Wij zijn altijd op zoek naar nieuwe mensen. Voor het nieuwe jaar zijn wij o.a. op zoek naar:

- Gastvrouw of gastheer voor de woensdagochtend van 9.30 – 12.30 uur.
- Medewerker social media en/of webredactie.
- Medewerker ICT.
- Medewerker projecten en sponsoring.

Wil jij deel uitmaken van een fijn team en je inzetten voor mensen die geraakt zijn door kanker? Dan maken we graag kennis met je.
Stuur je reactie naar info@thhw.nl en we nemen snel contact met je op.

Inloophuis TOON Waalwijk • Jan de Rooystraat 15 • 5141 EN Waalwijk
0416 – 65 27 34 • info@thhw.nl • www.inloophuistoon.nl
Rekeningnummer: NL50 RABO 0155 8816 47

TOON
Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief

Januari 2023

Open dag bij TOON: zaterdag 4 februari 2023

Op 4 februari is het Wereldkankerdag. Jaarlijks wordt op deze dag wereldwijd stilgestaan bij de impact die kanker heeft op het leven van mensen.

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.

Op zaterdag 4 februari organiseren wij een Open dag bij TOON | Centrum voor leven met en na kanker. Wij nodigen iedereen van harte uit om deze dag een kijkje te komen nemen en kennis te maken met ons centrum. Vrijwilligers zijn aanwezig om je te informeren over wat TOON voor jou kan betekenen.

Noteer deze datum alvast in je agenda. Het programma van de open dag wordt later bekend gemaakt.

Palliatief spreekuur: donderdag 12 januari 10.00 – 12.00 uur

Samen met Hospice Francinus de Wind organiseren we 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
Wanneer wij je aanmelding hebben ontvangen, nemen de verpleegkundigen contact met je op en nodigen je uit voor een gesprek.

Reiki behandeling : maandag 16 januari 10.00 – 12.00 uur

Ongeveer 1x per maand zijn Kim en Hanneke van Stichting ZoMa Spread the Love bij TOON. Stichting ZoMa is een vrijwilligersorganisatie die door het geven van Reikisessies ontspanning en heling biedt aan mensen die dit goed kunnen gebruiken.

Maar wat is Reiki?
Reiki is het geven van energie door handoplegging. Reiki werkt goed voor mensen met lichamelijke, emotionele of mentale klachten. Reiki ontspant, verlicht pijn en versterkt het afweersysteem. Reiki is voor iedereen. Ontvangers van Reiki geven in de regel aan dat ze beter ontspannen en meer rust ervaren in hun hoofd. Lichamelijke klachten verminderen en er wordt beter geslapen.

Wil jij eens een Reikibehandeling ervaren? Schrijf je dan in.
Er zijn nog plaatsen vrij op maandag 16 januari en maandag 13 februari.
Aanmelden kan bij TOON via 0416 – 65 27 34 of info@thhw.nl.

Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief

Januari 2023

Lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden
Woensdag 25 januari van 13.30 – 15.30 uur

Op woensdag 30 november vond de eerste lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden plaats, het was een middag vol herkenning. Het biedt steun en troost om samen van gedachten te wisselen en ervaringen te delen.

De volgende bijeenkomst is op woensdag 25 januari.
Heb jij iemand verloren aan kanker? Sluit gerust eens aan, je hoeft het niet alleen te doen.
Ook wanneer het al wat langer is geleden dat je iemand hebt verloren, ben je van harte welkom.

Meld je aan via 0416 – 652734 of info@thhw.nl. Of loop gewoon binnen.

Heb je interesse, maar wil je liever een bijeenkomst in de avond?
Laat het ons dan weten.
We proberen dan op een later moment ook een bijeenkomst in de avond te organiseren.

Nieuwe activiteit: EcoNIDRA
Vrijdag 24 februari van 10.00 – 11.00 uur

Vanaf februari bieden we een nieuwe activiteit aan in ons centrum: EcoNIDRA.
Deze activiteit zal gegeven worden door Gwen Melis. In een volgende nieuwsbrief stelt zij zich graag verder aan jullie voor. Hieronder legt Gwen alvast kort uit wat EcoNIDRA is.

Wat is EcoNIDRA?
EcoNIDRA is een diepte ontspanning van ongeveer 50 minuten, waarbij je lekker comfortabel gaat liggen en door mijn stem wordt begeleid naar de ruimte tussen waken en slapen. Tijdens een EcoNIDRA ™ sessie maak je een reis door je lichaam, je zintuigen, en (de geluiden van) moeder natuur. EcoNIDRA™ is een vorm van Yoga Nidra, samengebracht met de elementen uit de Forest Therapy en de helende effecten van de natuur.

Voordelen van EcoNIDRA:

- Een staat van diepe ontspanning.
- Bewustzijnsverdieping.
- Ervaren van een diepere verbinding met je innerlijke ecosysteem en de natuur om je heen.
- 1 EcoNIDRA sessie staat gelijk aan 3 a 4 uur slapen.
- Het werkt stressverlagend en kalmeert je zenuwstelsel.
- Het zelfhelend vermogen wordt geactiveerd.
- Helpt bij angst, spanning, depressie en burn-out.

Je kunt je nu al inschrijven voor deze sessie.
Meld je aan via 0416 – 652734 of info@thhw.nl

Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief

Januari 2023

Training Mindfulness maart 2023

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 14.30 – 16.30 uur
Data:	2, 9, 16, 23, 30 maart 6, 13, 20 april
Voor wie:	Voor mensen met en na kanker en hun directe naasten
Locatie:	TOON | Centrum voor leven met en na kanker
Trainer:	Susanne Elissen, gecertificeerd Mindfulness trainster
Kosten:	€80,-

Wil je deelnemen aan de training mindfulness? Of wil je meer informatie?
Neem dan contact met ons op via 0416 – 652734 of stuur een mail naar info@thhw.nl.
Er is beperkt aantal plaatsen. Hierbij geldt vol = vol.

EHBO vereniging Waalwijk biedt training aan vrijwilligers

De EHBO vereniging Waalwijk is maatschappelijk betrokken, dit hebben zij de afgelopen maanden maar weer eens bewezen. Simon Leijtens heeft een korte EHBO en reanimatie training gegeven aan verschillende vrijwilligers van TOON.

Dankjewel Simon en EHBO vereniging Waalwijk voor jullie steun. Het is fijn dat onze vrijwilligers getraind zijn om hulp te verlenen wanneer dit onverwachts nodig is.

Op deze foto neemt onze coördinator Tanja Pijpers de behaalde certificaten in ontvangst uit handen van Simon Leijtens.

Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief

Januari 2023

In gesprek met ……

In ons centrum 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 centrum in gesprek.

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

In gesprek met …….. Cor Bakker

Wie?

Cor Bakker (1958) is een gezellige prater die bij TOON o.a. verantwoordelijk is voor de computerwereld. Eerst maar eens vragen wie Cor is. "In Zwijndrecht stond mijn wieg en via omzwervingen zijn we als gezin (echtgenote en twee kinderen) neergestreken in Kaatsheuvel. Onze kinderen zijn inmiddels volwassen en het huis uit. Het werk wat ik gedaan heb, had altijd iets te maken met techniek. Diverse verantwoordelijke functies heb ik bekleed o.a. service delivery manager. Toen ik eind vijftig was, verviel mijn baan en heb daarna aan den lijve ondervonden hoe lastig het kan zijn om als oudere werknemer weer aan de bak te komen. Solliciteren tot je een ons weegt, de ene na de andere afwijzing maar nooit met de echte reden: te oud. Er kwam tijd om thuis wat te klussen.
Voor onze toen nog thuiswonende zoon realiseerde ik een eigen badkamer. Eenmaal gereed ging hij op eigen benen wonen. Mijn vrouw en ik staken de koppen bij elkaar en dat resulteerde in een Bed & Breakfast met boven een geheel zelfstandig slaap- en verblijfsgebied. Vanaf dag één liep dat als een trein. Veel gasten komen voor én de Efteling én de Duinen. Naast veel Nederlandse en Belgische gasten, mochten we bezoekers verwelkomen uit Mexico, Zuid-Amerika, Singapore enz.

Mijn geliefde Jeanneke werkt al ruim 18 jaar als *Helende Reis* therapeute in onze praktijk aan huis. Daarbij helpt ze mensen met het opruimen van emotionele ballast zodat ze weer vrijer in het leven staan. Sinds kort helpt ze ook mensen met onverklaard uitblijvend herstel met de interessante Epiphora Methode. Voor meer informatie: www.jeannekebakker.nl

Wat?

Hiervoor schreven we al dat Cor voor ons Inloophuis verantwoordelijk is voor alles wat met de computers te maken heeft. Hij vertelt: "Hoewel er dankbaarheid is naar Microsoft voor het beschikbaar stellen van Office 365 licenties, moest de ICT omgeving daar wel op ingericht worden. Dat betekent vooral: hoe zorg je ervoor dat alles veilig wordt opgeslagen, hoe bewaak je de privacy van onze gasten, hoe zorg je ervoor dat de systemen blijven draaien? We zijn van lokaal naar de cloud gegaan. In gewoon Nederlands: eerst werden alle gegevens op de computer opgeslagen, nu worden deze extern ergens in een heel groot centrum ergens op de wereld bewaard (= de cloud). Dat zorgt ervoor dat gevoelige informatie niet meer op de computer bij coördinator Tanja staat maar compleet met wachtwoorden ergens veilig ligt opgeslagen."

Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief

Januari 2023

Wens?
"Ja, ik heb een grote wens voor ons Inloophuis. Het zou prachtig zijn als iemand bereid is om samen met mij de verantwoordelijkheid te willen dragen voor alles wat met ICT te maken heeft. Als ik een weekje op vakantie ben en de boel valt hier uit, dan ligt alles een week plat. Bel of mail a.u.b. als je interesse gewekt is."

Waar?
Behalve het werk rondom computers, is Cor eenmaal per maand de man van de djembé. Het Inloophuis is in het bezit van een aantal prachtige djembés. Het zijn trommels afkomstig uit vooral West-Afrika die je met de hand bespeelt. Bij TOON worden de trommels ingezet ter ontspanning en dat past in het rijtje van schilderen, bewegen op muziek, klankschalen, wandelen enz. Cor: "Jong en oud is welkom en samen beleven we maandelijks een heel gezellig uurtje. Moet je muzikaal zijn? Moet je noten kunnen lezen? Niets van dat alles. Het enige wat nodig is om de djembé te bespelen is je hart want je bespeelt het instrument met je gevoel. Sluit je aan. Voel je welkom."

Waarom?
Gelukkig heeft Cor persoonlijk geen link met kanker. "Zoals eerder gezegd, ben ik op enig moment naast het arbeidsproces geraakt. Ik stuitte per toeval op vrijwilligerswerk bij TOON. Ik ontmoet hier enthousiaste mensen die komen voor de ontmoeting, ontspanning, een bakkie troost en in mijn geval: ze komen ook voor de djembé. Ik geniet telkens weer als we samen 'muziek' maken. Graag zou ik meer mensen gelukkig willen maken via dat slaginstrument en als er één woord is dat ik op onze bijeenkomsten kan plakken dan is het SAMEN.

Jan van Daelen zet zich in voor TOON

Al vele jaren zet Jan van Dalen zich in voor TOON. Aan huis verkoopt hij tweedehands spullen ten behoeve van ons centrum. Afgelopen week mochten wij weer een mooie donatie ontvangen van €500.

Heb jij tweedehandsspullen zoals kleding, schoenen, boeken, huishoudelijke artikelen of kleine binnen accessoires? Breng deze naar Jan en steun daarmee TOON.
Maak een afspraak met Jan om spullen af te geven via 06–14272973 of 0416-375031.
Het adres van Jan is: Kapelstraat 57C in Elshout.

TOON | Centrum voor leven met en na kanker

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.

Centrum voor leven met en na kanker

Nieuwsbrief

Januari 2023

Activiteiten januari 2023

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	Vooraf aanmelden
Maandag 2 jan.	Gesloten		
Woensdag 4 jan.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Vooraf aanmelden
Donderdag 5 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	Gezichtsbehandeling	Op afspraak | strippenkaart
Vrijdag 6 jan.	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 9 jan.	10.00 – 12.00 uur	Klankschalen	Op afspraak | strippenkaart
	10.00 – 11.00 uur	Bewegen en ontspannen op muziek	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Vooraf aanmelden
Dinsdag 10 jan.	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak | strippenkaart
Woensdag 11 jan.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 12 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	Palliatief spreekuur	Vooraf aanmelden via spreekuur@hospicefdw.nl
Vrijdag 13 jan.	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 16 jan.	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak | strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden

	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak | strippenkaart
Woensdag 18 jan.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 19 jan.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 20 jan.	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 23 jan.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
Dinsdag 24 jan.	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak | strippenkaart
Woensdag 25 jan.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden	Vooraf aanmelden of binnenlopen
Donderdag 26 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	Gezichtsbehandeling	Op afspraak | strippenkaart
Vrijdag 27 jan.	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 30 jan.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak | strippenkaart
Woensdag 1 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Workshop zeegezicht schilderen	Vooraf aanmelden | Eigen bijdrage €7,00
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst prostaatkanker	Vooraf aanmelden
Donderdag 2 febr.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 3 febr.	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Zaterdag 4 febr.	Open dag	Programma volgt later	