

## Openingstijden

TOON is geopend op:

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

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

Op zaterdag 4 februari organiseren wij een open dag. Iedereen is tussen 10.00 -16.00 uur van harte welkom.

Hartelijk  
Welkom!

## Wereldkankerdag = Open dag bij TOON Zaterdag 4 februari van 10.00 – 16.00 uur

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.



**Wereldkankerdag =  
Open dag bij TOON  
Zaterdag 4 februari  
10.00 – 16.00 uur**

TOON | Centrum voor leven met en na kanker  
Jan de Rooystraat 15 in Waalwijk

**TOON is er voor iedereen die geraakt is door kanker.  
Kom kijken en ervaren wat TOON voor jou kan betekenen.**

**Programma:**

<b>10.00 – 16.00 uur</b>	Je bent welkom om binnen te lopen. Wij ontvangen je graag om kennis te maken en ons centrum te laten zien
<b>10.00 – 12.00 uur</b>	Knutselactiviteiten voor kinderen
<b>10.30 – 11.30 uur</b>	Lezing: Gezin en kanker Een lezing over de impact van kanker Door Margré vd Linden en Tanja Pijpers
<b>11.00 – 13.00 uur</b>	Ervaar een hand-, voet-, of hoofdmassage Door Ilse Blankers
<b>12.00 – 14.00 uur</b>	Optreden van coverband Two Steps West

## Programma Open dag

Zaterdag 4 februari van 10.00 – 16.00 uur

Loop gerust even binnen. Onze vrijwilligers én de koffie staan voor je klaar.

Programma	Open dag
10.00 – 16.00 uur	Tussen 10.00 - 16.00 uur ben je van harte welkom om <b>binnen te lopen en kennis te maken</b> . Onze vrijwilligers laten je ons huis zien en vertellen je graag wie we zijn en wat we doen.
10.00 – 12.00 uur	Van 10.00 – 12.00 uur zijn <b>onze jongste gasten</b> van harte welkom. Want kanker raakt iedereen, ook kinderen en jongeren. Deze ochtend kunnen zij samen knutselen of bijvoorbeeld iets maken voor iemand die hen dierbaar is.
10.30 – 11.30 uur	<b>Lezing: Gezin en kanker</b> Als een ouder of opvoeder kanker krijgt, is dat ingrijpend. Het ziek zijn en de emoties die erbij horen, hebben effect op alle gezinsleden en zetten het normale leven op zijn kop. Praktische en persoonlijke ondersteuning kan een gezin dan helpen om op een passende manier verder te gaan. Wij geven je graag informatie en vertellen je meer over ons speciale lotgenotenprogramma 'Gezin met kanker'. Deze lezing wordt verzorgd door Margré van der Linden en Tanja Pijpers.
11.00 – 13.00 uur	<b>Ervaar een hand-, voet-, of hoofdmassage</b> Bij TOON bieden we verschillende ontspannende activiteiten aan. Want hoe fijn is het als je in een moeilijke periode tijd voor jezelf hebt en even kunt ontspannen. Ilse Blankers geeft je graag een hand-, voet-, of hoofdmassage.
12.00 – 14.00 uur	<b>Optreden door coverband Two Steps West</b> Muziek mag natuurlijk niet ontbreken op onze open dag. Muziek kan verbinden of geeft troost. Muziek laat ons lachen en genieten. Kom tussen 12.00 - 14.00 uur luisteren naar coverband Two Steps West.

## Lotgenotenprogramma Gezin met kanker Start begin maart

De impact van kanker in een gezin is groot. Wij geloven in de kracht van lotgenotencontact, in herkenning en erkenning, informatie, steun en stimulans. Daarom biedt TOON, in samenwerking met Kasam ([www.kasam.eu](http://www.kasam.eu)) een lotgenotenprogramma aan voor kinderen in de leeftijd van ongeveer 7 tot en met 13 jaar én hun ouders/opvoeders.

Het lotgenotenprogramma bestaat uit 9 bijeenkomsten. Ouders/opvoeders zijn aanwezig bij de 1<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> en 9<sup>e</sup> bijeenkomst. Begeleiders zijn Margré van der Linden (Kasam-coach en vrijwilliger TOON) en Tanja Pijpers (Kasam-coach en coördinator TOON).

Aan dit lotgenotenprogramma zijn geen kosten verbonden.

Wil je meer informatie of wil je je kinderen aanmelden?

Margré en Tanja zijn aanwezig op de open dag. Spreek hen gerust aan als je meer informatie wilt. Om 10.30 uur verzorgen zij de lezing Gezin en kanker, ook hier wordt aandacht besteedt aan het lotgenotenprogramma.

Kun je niet aanwezig zijn bij de open dag? Stuur dan een mail naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) en wij nemen z.s.m. contact met je op.



## In herinnering: Renate de Vetten

Op 9 december 2022 overleed onze gast en vrijwilligster Renate de Vetten. Hoewel we wisten dat Renate ernstig ziek was, kwam dit toch voor iedereen als een grote schok. Vele jaren was Renate een trouwe gast bij TOON. Met een lach en een traan genoot ze van de activiteiten én van de contacten met andere gasten en vrijwilligers. De laatste jaren was Renate ook actief in onze sponsorcommissie. Altijd stond ze voor ons klaar en telkens weer ging ze op pad om zaken te regelen. Renate heeft veel betekend voor TOON en daar zijn we haar ontzettend dankbaar voor.

Zoals Renate wilde, is er tijdens haar afscheid geld ingezameld voor TOON. Haar man en kinderen hebben ons inmiddels een prachtige cheque van €1200 overhandigd. Onze dank is groot!

Wij wensen haar man, kinderen, familie en vrienden veel sterkte. Wij zullen Renate nooit vergeten!



## **Palliatief spreekuur: donderdag 9 februari 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](mailto: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 13 februari 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 13 februari.**

Aanmelden kan bij TOON via 0416 – 65 27 34 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl).

## **Mannenavond: Maandag 13 februari 19.00 – 20.30 uur**

Je bent van harte uitgenodigd om het samen met ons te hebben over:

### **Dromen**



Droom jij alleen 's nachts? Of heb je overdag ook dromen? Is dat iets anders dan dagdromen? Zijn dromen waar? Willen dromen je wat vertellen? Of is het leven slechts een droom? Waar droom jij van? Heb jij nog toekomstdromen? Waar kun jij over wegdromen?

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.

Geef via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) aan of je op 13 februari, 19.00 tot 20.30 uur meedoet. Wij zien je graag.



## **Training Mindfulness: start donderdag 2 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.

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten op donderdagmiddag van 14.30 – 16.30 uur. De data zijn: 2, 9, 16, 23, 30 maart en 6, 13, 20 april. De training wordt gegeven door Susanne Elissen. Wij vragen een eigen bijdrage in de kosten van €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](mailto:info@thhw.nl). Er is beperkt aantal plaatsen. Hierbij geldt vol = vol.

## **EcoNIDRA sessie: Vrijdag 24 februari van 10.00 – 11.00 uur**

Vanaf februari bieden we een nieuwe activiteit aan in ons centrum: EcoNIDRA. Deze sessies worden gegeven door Gwen Melis. Hieronder, in de rubriek 'In gesprek met ...', stelt Gwen Melis zich aan jullie voor en legt zij uit wat EcoNIDRA is.

Wil jij een EcoNIDRA sessie ervaren? Doe mee en ontspan. Aanmelden kan via 0416 – 652734 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)



## **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 ..... Gwen Melis



### Wie?

Mijn naam is Gwen Melis, 42 jaar en woon in Kaatsheuvel. Ik woon samen met poes Yuna en heb een LAT-relatie met een hele leuke man (met twee kinderen) uit Veldhoven.

Ik heb een hele poos gewerkt als management-assistente, o.a. bij Instituut Verbeeten, maar heb door diverse life events in de loop der tijd mijn koers veranderd naar het begeleiden van mensen en dieren naar meer ruimte, rust en verbinding.

Voornamelijk hoog sensitieve vrouwen die kampen met stress, vermoeidheid, pijnklachten en angst weten mij te vinden. Maar ook komen mensen bij mij wanneer hun hond of kat ander gedrag vertoont of onrustig is en het welzijn al onderzocht is bij de dierenarts maar het probleem nog niet is opgelost.

Mijn begeleiding bestaat o.a. uit individuele coaching, wandelingen, dierencommunicatie en EcoNIDRA. Ik ben een echt natuur- en dierenmens die houdt van wandelen, dansen op blote voeten (5Ritmes en Ecstatic, dansvormen waarin je leert vrij te bewegen), zingen (zonder dat het mooi hoeft te zijn), reizen (zowel innerlijke reizen als naar mooie natuurplekken) en de stilte. EcoNIDRA is een diepte-ontspanning begeleid door mijn stem, waarin je een reis maakt door je lichaam, je zintuigen en (de geluiden van) moeder natuur.

### Wanneer?

Vanaf vrijdag 24 februari kun je me vinden bij TOON. Ik ga dan 1x in de 4 weken op vrijdag van 10.00 tot 11.00 uur een EcoNIDRA sessie geven.

### Wat?

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.
- Eén EcoNIDRA sessie staat gelijk aan 3 à 4 uur slapen.
- Het werkt stress verlagend en kalmeert je zenuwstelsel.
- Het zelfhelend vermogen wordt geactiveerd.
- Helpt bij angst, spanning, depressie en burn-out.

## Waarom?

Zelf ben ik bekend met diverse aandoeningen en heeft EcoNIDRA mij ontzettend geholpen in moeilijke tijden. Door mijn eigen ervaring met o.a. angst, burn-out en onbegrepen lichamelijke klachten, ben ik mijn reis van zelfonderzoek jaren geleden gestart. Ik ervaar EcoNIDRA als een weldaad voor lichaam en geest. Deze manier van ontspannen wil ik daarom verder verspreiden onder de mensen bij TOON die deze rust goed kunnen gebruiken!

## Praktische informatie

- De eerste EcoNIDRA sessie is gepland op 24 februari om 10.00 uur.
- Vervolgens op 24-3, 21-4, 19-5 en 23-6.
- Bij TOON zijn ligmatten beschikbaar.
- Je ligt langere tijd op de grond. Het is aan te bevelen om het volgende mee te nemen: een dekentje, kussentje, dikke sokken/sloffes en eventueel iets voor onder je knieën.
- Na afloop voelen deelnemers zich heel ontspannen. We ronden af met een kopje koffie of thee om zo weer rustig de dag verder in te gaan.
- Meer informatie over Gwen is te vinden op [www.gwenmelis.nl](http://www.gwenmelis.nl).

---

## Gastvrouwen en gastheren gezocht!

Zoveel plannen en zoveel ontwikkelingen. Daarom breiden wij graag ons team uit met nieuwe gastvrouwen en gastheren. Specifiek zijn wij op zoek naar iemand voor de woensdagochtend.

## 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 centrum. Verder beantwoordt 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](mailto:info@thhw.nl) t.a.v. Tanja Pijpers. Of loop even binnen tijdens onze open dag op zaterdag 4 februari. We hopen snel kennis met je te maken.

## Activiteiten februari 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	Voraf aanmelden
Maandag 30 jan.	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Woensdag 1 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Workshop zeegezicht schilderen	€7,00 materiaalkosten
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst prostaatanker	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 2 febr.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	9.30 – 16.30 uur	TOON aanwezig in ETZ Elisabeth i.h.k. Wereldkankerdag	
Vrijdag 3 febr	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Zaterdag 4 febr.	10.00 – 16.00 uur	Open dag   Wereldkankerdag	
Maandag 6 febr.	10.00 – 12.00 uur	Klankschalen	Op afspraak   strippenkaart
	10.00 – 11.00 uur	Bewegen en ontspannen op muziek	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Voraf aanmelden
Dinsdag 7 febr.	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Woensdag 8 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 9 febr.	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	Palliatief spreekuur	Voraf aanmelden via spreekuur@hospicefdw.nl



Maandag 13 febr.	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak   strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Vooraf aanmelden
Woensdag 15 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 16 febr.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Maandag 20 febr.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
Woensdag 22 febr.	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 23 febr.	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 24 febr.	10.00 – 11.00 uur	EcoNIDRA	Vooraf aanmelden
Maandag 27 febr.	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Dinsdag 28 febr.	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Woensdag 1 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Vooraf aanmelden
Donderdag 2 maart	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
	14.30 – 16.30 uur	Training mindfulness 1	Vooraf aanmelden \ vaste groep

## TOON | Centrum voor leven met en na kanker

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.