

Openingstijden

TOON is geopend op:

- Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur.
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur.
- Dinsdagavond van 19.00 – 21.00 uur in de oneven weken.

Hartelijk
Welkom!

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

Avondopenstelling

Vanaf dinsdag 28 februari is TOON voortaan ook geopend op de dinsdagavonden in de oneven weken. Je bent dan van harte welkom binnen te lopen tussen 19.00 – 21.00 uur.

De volgende avonden zijn wij geopend:
Dinsdag 28 februari, 14 maart, 28 maart.

Jeu de boules

Nu we langzaam de koude wintermaanden achter ons laten, gaan we weer starten met Jeu de boules. We spelen samen in het Wandelpark in Waalwijk. Doe mee met deze gezellige, actieve en ontspannende activiteit. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen.

De eerste Jeu de boules ochtend is op woensdag 8 maart van 10.00 tot ongeveer 11.30 uur. We verzamelen om 10.00 uur bij TOON en lopen dan samen naar het Wandelpark.

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

De komende data zijn:
22 maart, 5 april, 12 april, 3 mei, 10 mei, 31 mei,
7 juni, 12 juli en 19 juli.



Reiki behandeling: **maandag 13 maart van 10.00 – 12.00 uur**

Ongeveer 1x per maand zijn Kim en Hanneke van Stichting ZoMa Spread the Love bij TOON. Kim en Hanneke bieden onze gasten reiki behandelingen aan. Verderop in deze nieuwsbrief stellen Kim en Hanneke zich aan jullie voor en leggen zij uit wat Reiki is.

Wil je graag een reiki behandeling ervaren?
Maak dan een afspraak via 0416 – 652734 of info@thhw.nl.

Palliatief spreekuur: maandag 6 maart van 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 op en nodigen je uit voor een gesprek.



Documentaire Dying to live: donderdag 16 maart om 22.18 uur

'Dying to live' is een indrukwekkende documentaire over huisarts Mirjam Willemsen. Mirjam is huisarts in Heerlen, begeleidt mensen in hun levenseinde en is zelf ongeneeslijk ziek. "Je kan je niet voorbereiden op de dood, dat heb ik wel geleerd van mijn patiënten".

In de documentaire worden verschillende mensen gevolgd tijdens hun laatste levensfase. Mirjam begeleidt hen als huisarts in deze periode tot aan hun dood.

De documentaire is te zien op donderdag 16 maart om 22.18 uur op NPO2.



Lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden Woensdag 22 maart van 13.30 – 15.30 uur

Op enig moment in ons leven krijgen we er allemaal mee te maken, je verliest iemand die dicht bij je staat en je erg dierbaar is. Je wereld staat op z'n kop, zekerheden en vaste patronen vallen weg en niets is meer hetzelfde.

Uit ervaring weten we dat het fijn kan zijn om mensen te ontmoeten die hetzelfde hebben meegemaakt. Mensen die je verdriet en emoties herkennen en weten waar je doorheen gaan. Het kan steun en troost bieden om samen van gedachten te wisselen en ervaringen te delen.

Op woensdag 22 maart is er weer een lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden. 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.



Hoe gaat het met jou als je partner kanker heeft Donderdag 30 maart van 19.00 – 21.00 uur

Vaak wordt gezegd: "Kanker heb je niet alleen". Want als je partner de diagnose kanker krijgt, staat ook jouw leven op z'n kop. Wat betekent dit voor jou? En hoe ga jij hiermee om?

Deze avond is er aandacht voor jou als partner, want ook in jouw leven verandert veel.

- Waar loop je tegenaan?
- Waar kun jij terecht met je problemen en gevoelens?
- Hoe blijven jullie elkaar als partners vinden?
- Hoe kun je je partner zo goed mogelijk ondersteunen?
- En hoe blijf je goed voor jezelf zorgen?

Miranda Mens is GZ-psycholoog en gespecialiseerd in de begeleiding bij kanker. Tijdens deze interactieve avond gaat zij in op bovenstaande vragen.

Deze avond zijn partners én patiënten van harte welkom.

Wil je deze avond bijwonen? Meld je dan aan via info@thhw.nl of via 0416 – 652734.



Yoga

Er zijn nog enkele plaatsen vrij bij de yogalessen.

De lessen vinden plaats op vrijdag 10 maart, 17 maart, 31 maart, 7 april en 14 april.

Wil je meedoen? Meld je dan aan via 0416 – 65 27 34.

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.

Stoelyoga – tijd 10.00 – 10.50 uur

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.

Yoga op de mat – tijd 11.00 – 11.50 uur

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.

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 Kim Schoot en Hanneke Hogenhout

"Veel mensen zien reiki als iets zweverigs maar het is alles behalve dat", vertellen Hanneke en Kim. Vanuit Stichting *ZoMa Spread the Love* geven zij reiki-sessies bij TOON. "Reiki zorgt er juist voor dat je even uit je hoofd gaat en in je lichaam komt. Het brengt o.a. veel ontspanning."

Wie?

Hanneke en Kim zijn twee nuchtere Brabantse vrouwen. Hanneke is 39 jaar, getrouwd en moeder van een dochter van 11 jaar. Kim is 34 jaar, getrouwd en moeder van twee dochters van 4 en 6 jaar. Hanneke werkte jaren in de financiële wereld, Kim heeft haar eigen bedrijf als tekstschrijver. Beiden kwamen bij toeval in contact met reiki. Hanneke: "Vorig jaar kwam ik tijdens een retraite op Ibiza op een keerpunt: ik wilde niet langer vanuit mijn hoofd maar vanuit mijn hart leven. Daarna kwam de opleiding holistisch therapeut, waar reiki onderdeel van is, op mijn pad." Ook Kim maakte kennis met reiki omdat dit onderdeel was van de opleiding tot holistisch therapeut die zij volgde. "Ik was vooraf best wel sceptisch. Reiki klonk maar een beetje vaag, hoe werkt dat? Maar al snel merkte ik dat er écht iets gebeurde wanneer je reiki geeft en ontvangt. En vooral ook hoe fijn het is om een reiki-behandeling te krijgen. Dat wilde ik met anderen delen."



Wat?

Reiki is het doorgeven van energie door handoplegging. Hanneke: "Het werkt goed voor mensen met lichamelijke, emotionele en/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 je slaapt beter. Wat je van een behandeling merkt kan per individu verschillen. Veel mensen voelen warmte of tintelingen in hun lichaam maar het is ook mogelijk dat je kou voelt of misschien wel helemaal niets. Er is geen goed of fout. De energie stroomt altijd en gaat waar deze moet zijn."

Waar?

Hanneke en Kim volg(d)en allebei de opleiding tot holistisch therapeut bij ZoMa Opleidingen, waarbinnen reiki een belangrijke plaats inneemt. Vanuit dit opleidingsinstituut is Stichting *ZoMa Spread the Love* opgericht. Deze vrijwilligersorganisatie biedt door het geven van reiki-sessies ontspanning en heling aan mensen die dit goed kunnen gebruiken. De vrijwilligers van de stichting bezoeken verschillende van deze doelgroepen in heel Nederland, waaronder TOON | Centrum voor even met en na kanker. Kim en Hanneke besloten zich in te zetten voor de stichting en kwamen zo terecht bij ons centrum.

Waarom?

Kim en Hanneke: "We vinden het fijn om door het geven van de reikibehandelingen iets voor een ander te kunnen betekenen. Bovendien is dit vrijwilligerswerk voor ons een mooie kans om vlieguren te maken. Het is natuurlijk geweldig om terug te horen dat de gasten van TOON die we reiki hebben gegeven dit als heel prettig ervaren. Op naar nog veel mooie behandelingen!"

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, Instagram en LinkedIn.

Activiteiten maart 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
- Dinsdagavond van 19.00 – 21.00 uur in de oneven weken

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 |
| Woensdag 1 maart | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 2 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 | Gezichtsbehandeling | Op afspraak strippenkaart |
| Maandag 6 maart | 10.00 – 12.00 uur | Klankschalen | Op afspraak strippenkaart |
| | 10.00 – 11.00 uur | Bewegen en ontspannen op muziek | Voraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Palliatief spreekuur | Op afspraak |
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.30 uur | Handwerken | Voraf aanmelden |
| Dinsdag 7 maart | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Woensdag 8 maart | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 10.00 – 11.30 uur | Jeu de boules | Voraf aanmelden |
| | 15.30 – 16.30 uur | Djembé | Voraf aanmelden |
| Donderdag 9 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 | Gezichtsbehandeling | Op afspraak strippenkaart |
| Vrijdag 10 maart | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga | Voraf aanmelden |
| | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat | Voraf aanmelden |
| | 12.30 – 14.00 uur | NL Doet lunch | Op afspraak |
| Maandag 13 maart | 10.00 – 12.00 uur | Reiki | Op afspraak strippenkaart |
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |

| | | | |
|--------------------|-------------------|---|--------------------------------|
| | 13.30 – 15.30 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Dinsdag 14 maart | 19.00 – 21.00 uur | Inloop | |
| Woensdag 15 maart | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 16 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 | Gezichtsbehandeling | Op afspraak strippenkaart |
| Vrijdag 17 maart | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga | Voraf aanmelden |
| | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat | Voraf aanmelden |
| | | | |
| Maandag 20 maart | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |
| Dinsdag 21 maart | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Woensdag 22 maart | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 10.00 – 11.30 uur | Jeu de boules | Voraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.30 uur | Lotgenotenbijeenkomst nabestaanden | Voraf aanmelden of binnenlopen |
| Donderdag 23 maart | 9.00 – 10.00 uur | Bewegen in de buitenlucht | Voraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Vrijdag 24 maart | 10.00 – 11.00 uur | EcoNIDRA | Voraf aanmelden |
| | | | |
| Maandag 27 maart | 10.00 – 12.00 uur | Klankschalen | Op afspraak strippenkaart |
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.30 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Dinsdag 28 maart | 19.00 – 21.00 uur | Inloop | |
| Woensdag 29 maart | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 30 maart | 9.00 – 10.00 uur | Bewegen in de buitenlucht | Voraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 19.00 – 21.00 uur | Hoe gaat het met jou ... als je partner kanker heeft. | Voraf aanmelden |
| Vrijdag 31 maart | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga | Voraf aanmelden |
| | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat | Voraf aanmelden |