

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.
(11 april, 25 april, 9 mei, 23 mei, 6 juni, 20 juni)

Hertelijk
Welkom!

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

TOON is gesloten op:

- Maandag 10 april (2^e paasdag)
- Donderdag 27 april (Koningsdag)

Social media

Wil je op de hoogte blijven van nieuwtjes en activiteiten bij TOON. Volg ons dan op onze social media kanalen. Naast facebook, vind je ons sinds kort ook op Instagram en LinkedIn.



Wij hopen zoveel mogelijk mensen te bereiken. Je kunt ons helpen door onze berichten te liken en/of te delen. Dank je wel alvast!

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.

kanker heb je
niet alleen
— en daarom denk ik ook aan jou —
♥

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.

Ga je mee naar buiten?

De lente is in zicht. Doe je mee met één van onze buitenactiviteiten? Graag vóóraf aanmelden via 0416 – 652734 of info@thhw.nl

Bewegen in de buitenlucht

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.



Bewegen en ontspannen op muziek

1x per maand bewegen en ontspannen we op muziek. Binnen, maar als het zonnetje heerlijk schijnt, dansen we ook in onze tuin.

Op maandagochtend ontmoeten we elkaar bij TOON. Het bewegen op muziek is gericht op ontspanning. Zelfs als je geen maatgevoel hebt, zul je ervaren hoe leuk het is om vrij te dansen. Iedere les wordt afgesloten met een meditatie. Heerlijk ontspannen na drie kwartier inspanning. Doe gerust eens een les mee en kijk of dit iets voor je is.

We dansen op maandagochtend 3 april en 8 mei.



Jeu de boules

Ongeveer 2x per maand spelen we samen jeu de boules in het Wandelpark in Waalwijk. Doe mee met deze gezellige, actieve en ontspannende activiteit. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen.

We verzamelen om 10.00 uur bij TOON en lopen dan samen naar het Wandelpark.

We spelen op:

5 april, 12 april, 3 mei, 10 mei, 31 mei, 7 juni, 12 juli en 19 juli.

Palliatief spreekuur: woensdag 5 april 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.



Lotgenotenbijeenkomst voor mannen met prostaatkanker én hun naasten Woensdag 5 april van 14.00 – 15.30 uur

Samen met de Prostaatkankerstichting (PKS) organiseren wij een lotgenotenbijeenkomst voor mannen met prostaatkanker én hun naasten. Op woensdagmiddag 5 april ontmoet je lotgenoten en kun je in gesprek gaan met Kees Gosens, ervaringsdeskundige van de PKS. Kees weet als geen ander hoe kanker je leven compleet op zijn kop kan zetten.

Kees vertelt: "In een kleine groep komen we bijeen en kan men in gesprek gaan met lotgenoten. Ik ben tijdens deze middag vooral het luisterend oor en zorg als gespreksleider dat iedereen aan het woord kan komen. Het feit dat je niet de enige bent die vragen heeft, kan al een opluchting zijn. En het is niet erg om je verdriet, je teleurstelling, je angst of je pijn te tonen. Want prostaatkanker kan afschuwelijk zijn met o.a. impotentie en/of incontinentie tot gevolg."

Kees Gosens kreeg negen jaar geleden te maken met prostaatkanker. Kees begrijpt de emotionele en lichamelijke pijn van patiënten, kan veel informatie over de ziekte en behandelingen verstrekken, kan in gesprek gaan over het andere sociale leven dat vaak na kanker ontstaat en weet uit ervaring wat het is om te worstelen met wel of niet werken, inclusief de financiële gevolgen.

De lotgenotenbijeenkomst Prostaatkanker is op woensdag 5 april van 14.00 – 15.30 uur. Zowel patiënten als hun naasten zijn van harte welkom. Graag vooraf aanmelden via 0416 – 652734 of info@thhw.nl



ProstaatKankerStichting.nl

Mannenavond: een avondje Djembé **Maandag 17 april van 19.00 – 20.30 uur**

Tijdens de vorige mannenavond is het thema "dromen" onder de loep genomen. Dat bleek een schot in de roos. Het werd een avond waarin iedereen actief aanwezig is geweest.

We hopen dat iedereen ook op de volgende avond actief aanwezig zal zijn. Alleen dan actief vooral met de handen. We gaan spelen op de djembé. Een West-Afrikaanse vaastrommel. Met heel veel plezier mogen we Cor Bakker welkom heten. Hij zal ons verستeld doen staan wat er allemaal mogelijk is op dit prachtige basale instrument en waartoe we zelf in staat zijn.

Kom meedoen. Kom meetrommelen. Kom samen muziek maken.
Kom ontspannen maar ook energie opdoen.

Meld je even aan om het aantal djembés vooraf klaar te kunnen zetten. info@thhw.nl

Spreekuur patiëntenvereniging Hematon: **Woensdag 19 april van 10.00 – 12.00 uur**

Leven met de diagnose bloed- of lymfklierkanker heeft een grote impact. Bijna iedereen loopt tegen vragen op. Maar niet elke vraag of issue is geschikt voor je arts. Daarom organiseren wij samen met het Regioteam Brabant van Hematon spreekuren bij TOON.

Je ontmoet hier een ervaringsdeskundige voor een face-to-face gesprek en kunt je ervaringen delen. Ook is er volop ruimte voor vragen over werk, vakantie, sport, voeding of relaties. We hopen je te ontmoeten!

Op woensdag 19 april is Hematon aanwezig bij TOON.
Je kunt je vóóraf aanmelden via de website van Hematon:
www.hematon.nl/agenda



Nacht van Loon – Estafette-loop: zaterdag 22 en zondag 23 april

In de nacht van 22 op 23 april vindt in Loon op Zand voor de 34e keer de Nacht van Loon plaats. Stichting 'Inzet Loont' organiseert dit jaar samen met de organisatie van de Nacht van Loon een wandelestafette: samen 15 uur wandelen voor het goede doel. De volledige opbrengst gaat naar TOON – centrum voor leven met en na kanker in Waalwijk en naar IPSO centrum Midden Brabant in Tilburg. En daar zijn we natuurlijk heel trots op en blij mee!

Wil jij ook meewandelen, voor een naaste met kanker en dit goede doel? Vorm dan een team van 10 tot 15 personen, wandel samen in estafettevorm de nacht door en probeer daarnaast ook nog wat geld in te zamelen voor het goede doel!

Wil je meer informatie over dit evenement of meteen inschrijven met een team?

Ga dan naar de website www.inzetloont.nl



Voor wie steek jij aan kaarsje aan?

Tijdens de nacht van Loon organiseert Stichting Inzet Loont een 15 uurs estafette wandeltocht "Wandelen-voor-andere(n)". Tijdens deze tocht staan we stil bij onze lotgenoten.

Koop een kaars en kaarsenzak. Deze kaarsen worden langs het parcours van de Nacht van Loon geplaatst. Hiermee steunen wij de mensen die geraakt zijn door kanker én herdenken we hen die we verloren zijn.

Op de kaarsenzak kun je je persoonlijke boodschap schrijven of tekenen. Een kaars met kaarsenzak kost €5,00 en is te koop bij TOON.

Met deze actie steun je TOON. Dank je wel hiervoor!



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 Harry Nijenhuis

Wat?

Harry (1950) kwam met echtgenote Wineke in 2016 naar Waalwijk. Na jaren een drukke yoga- en tai chi school te hebben geleid, werd het tijd voor een wat rustiger leven. Toch bleef/blijft het echtpaar in het Brabantse land mensen helpen.

Met hun achtergrond van werken in de psychiatrische wereld, kan er hulp en ondersteuning geboden worden op een breed vlak. Na de verbouwing van hun huis, iets dat ze samen aanpakten, kwam er ruimte voor vrijwilligerswerk. Dat werd ons Inloophuis. Harry had van dichtbij gezien wat kanker met een mens kan doen. "Een broer van mij is overleden aan de ziekte en wat is het dan bijzonder dat ik in de laatste fase van zijn leven heel intens naast hem mocht staan."



Bij TOON ontpopt Harry zich als een rustgevende gastheer die goed kan luisteren naar mensen die hun verhaal kwijt willen. Plots kwamen er grote zorgen in het Inloophuis. Het privéleven van onze coördinator Tanja stond op zijn kop met als dieptepunt het overlijden van haar man. "In die periode heb ik in eerste instantie ondersteunende werkzaamheden verricht voor het Inloophuis. Al snel daarna werd ik door het bestuur gevraagd om haar taken volledig over te nemen. Met liefde, aandacht en motivatie heb ik die taak aangepakt gedurende bijna een jaar." Hoewel Harry zich een bescheiden persoonlijkheid toont, mag je gerust zeggen dat hij in die periode de spil werd van TOON. "Op dit moment ondersteun ik Tanja weer als vrijwilliger."

Daarnaast zet ik me in voor o.a. de Mannenavond en het Bewegen in de buitenlucht. Het verzorgen van scholing ligt voor een deel op mijn bord.

Binnen TOON hebben we de zienswijze van voormalig huisarts Machteld Huber omarmd. Centraal binnen haar benadering, Positieve Gezondheid genaamd, staat niet de ziekte maar een betekenisvol leven van mensen. De nadruk ligt op de veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf.

Wie?

Harry groeide als oudste kind op in een gezin met drie jongens. Tot zijn 19^e levensjaar woonde hij in het Twentse Hengelo. "Mijn jeugd was prettig en harmonieus, in ons gezin kon en mocht heel veel. De padvinderij vond ik geweldig, ik zat op voetbal en genieten kon ik van struinen in de natuur, vrijwel altijd samen met een boezemvriend. Op school was ik een dromer. Als jong volwassene ben ik in Bakkum Noord-Holland een studie gaan volgen rondom psychiatrie. Je krijgt kennis en vaardigheden om mensen te helpen. Regelmatig liep ik tegen grenzen aan waardoor ik verder ging in het alternatieve circuit. De mogelijkheid om mensen te ondersteunen werd daarmee een stuk groter. Geweldloze Communicatie kwam op mijn pad alsmede traditionele Chinese denkwijzen. Maar ook bekwaamde ik me in Tai Chi, Familieopstellingen en de Helende Reis." In ons gesprek ontpopt Harry zich als een passievolle gesprekspartner. Het voert te ver om in deze Nieuwsbrief alle voorgaande items diepgaand uit te leggen. Hij vertelt: "Altijd zoek ik in behandelingen de mens als diamant en zoek ik een manier om die doffe levensplekken weer te laten glanzen. Weg met alle negativiteit. Loslaten. Maak van het leven een ontdekkende reis."

Harry en Wineke hebben samen zeven kinderen en tien kleinkinderen.

Wanneer?

Voor het Inloophuis is Harry gemiddeld twee hele dagen per week in touw. Vaak is hij lijfelijk aanwezig op ons adres aan de Jan de Rooystraat maar ook vanuit huis kan hij zich verdienstelijk maken. Zijn inzet wordt gewaardeerd en andersom put hij voldoening uit het werk voor TOON. "Mijn wens voor al onze gasten is: leg je schroom af. Wij willen er 100% voor jullie zijn. Het is hier niet alleen maar leuk met louter en alleen ontspanning. Kanker in al zijn facetten mag en kan hier aan de orde komen. Aarzel niet om een hulpvraag te stellen. Ons Inloophuis kan ondersteuning bieden en als het nodig is, gaan we op zoek gaan naar externe hulpverleners. Voel je welkom!

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.inloophuiston.nl

Of volg ons op facebook, Instagram en LinkedIn.



Activiteiten april 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	Vooraf aanmelden
Donderdag 30 maart	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	19.00 – 21.00 uur	Thema avond voor partners	Vooraf aanmelden
Vrijdag 31 maart	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 3 april	10.00 – 12.00 uur	Reiki	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 4 april	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 5 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst prostaatcancer	Vooraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Vooraf aanmelden
Donderdag 6 april	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 7 april	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden

Maandag 10 april	Gesloten		
Dinsdag 11 april	19.00 – 21.00 uur	Inloop	
Woensdag 12 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
Donderdag 13 april	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 14 april	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 17 april	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 18 april	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 19 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Bijeenkomst Hematon	Voraf aanmelden
Donderdag 20 april	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 21 april	10.00 – 11.00 uur	EcoNIDRA	Voraf aanmelden
Maandag 24 april	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 25 april	19.00 – 21.00 uur	Inloop	
Woensdag 26 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 27 april	Gesloten		
Vrijdag 28 april	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart