

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.
(9 mei, 23 mei, 6 juni, 20 juni, 4 juli, 18 juli)

Hertelijk
Welkom!

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

TOON is gesloten op:

- Donderdag 27 april (Koningsdag)
- Vrijdag 12 mei
- Donderdag 18 mei (Hemelvaartsdag)
- Maandag 29 mei (2^e Pinksterdag)

Social media

Wil je op de hoogte blijven van nieuwtjes en activiteiten bij TOON. Volg ons dan op onze social media kanalen. Je vindt ons op facebook, 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!

Carnavalsclub Spuit Elf steunt TOON

De vrijwilligers van brandweer Waalwijk zetten zich dagelijks in voor een veilige samenleving. Veel oefenen, hard werken, maar ook samen plezier maken.

Enkele vrijwilligers van brandweer Waalwijk hadden zich verenigd in carnavalsclub Spuit Elf. Na jaren samen een carnavalswagen te hebben gebouwd, was nu de tijd gekomen om deze wagen te verkopen. De opbrengst van de verkoop gaat naar TOON | Centrum voor leven met en na kanker in Waalwijk.



Dinsdagavond 25 april mochten voorzitter Nicolle Sommer en coördinator Tanja Pijpers van TOON een cheque in ontvangst nemen met daarop het prachtige bedrag van € 2000.

Bedankt Spuit Elf voor deze geweldige financiële steun!

Hoe gaat het met jou als je partner kanker heeft Ontmoetingsavond dinsdag 9 mei 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 verandert er in jouw leven en hoe ga jij hiermee om?

30 maart was een bijzondere avond bij TOON. Patiënten én partners kwamen bijeen en gingen samen in gesprek over wat er gebeurt als je partner kanker krijgt. Wat verandert er in je leven? Waar loop je tegenaan? Wat heb je dan nodig? En wat is helpend?

Er ontstonden deze avond mooie en waardevolle gesprekken waarin open en eerlijk ervaringen werden gedeeld. Zoals een gast omschreef: "Zo fijn om te merken dat je niet de enige bent die soms vastloopt en fijn en ook heel nuttig om je gevoelens te kunnen delen".



Graag geven wij een vervolg aan deze mooie avond. Op dinsdagavond 9 mei van 19.30 – 21.00 uur organiseren wij een ontmoetingsavond speciaal voor partners van kankerpatiënten. Contact met lotgenoten kan erg waardevol zijn. Want niemand begrijpt je beter, als iemand die hetzelfde meemaakt. Dus jong of oud, man of vrouw, je bent van harte welkom.

Wil je deze avond aanwezig zijn?

Meld je dan aan via info@thw.nl of bel naar 0416 – 652734.

Even ontspannen en tijd voor jezelf

Kanker brengt veel emoties en spanningen met zich mee. Wil jij even tijd voor jezelf? Tijd om tot rust te komen, je zorgen even los te laten en helemaal te ontspannen?

Schrijf je dan in voor een fijne massage.



Chantal van Uden en Hanneke Hogenhout bieden onze gasten op maandag- of vrijdagochtend een ontspannende massage aan.

Een afspraak maken?

Neem contact met ons op via 0416 – 652734.

Zentangle je mee?

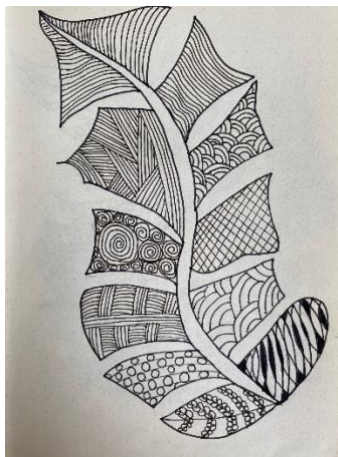
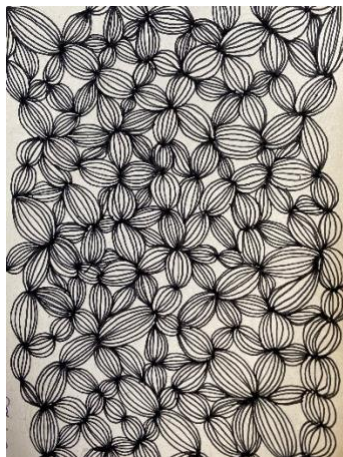
Iedere maandag van 13.30 – 15.30 uur

Iedere maandagmiddag komen gasten van TOON bijeen bij de activiteit: 'Ontdekken van creativiteit'. Kaarten maken, tekenen, handwerken of Zentangle, ieder is creatief bezig op zijn of haar eigen manier.

Een fijne en ontspannende bezigheid is Zentangle. Tangle betekent in het Engels 'wirwar, knoop', maar ook wel 'omarming'. Zen is genoemd naar de Japanse vorm van Boeddhisme: je zoekt naar leegte, wijsheid en stilte.

Bij Zentangle gaat het om simpele herhalende lijnen. Je kunt daardoor abstracte kunst maken. Een tekening is opgebouwd uit eenvoudige lijnen die patronen vormen. Je tekent de lijnen en herhalingen heel bewust en nauwkeurig, waardoor je je volle aandacht bij de tekening houdt en dus geen kans hebt om met je gedachten af te dwalen. Zo ontstaat een combinatie van meditatie en kunst: meditatief tekenen.

Zentangle kunstwerken zien er prachtig uit. Hieronder zie je verschillende tekeningen van onze gasten. Wil je zelf met Zentangle aan de slag? Sluit gerust eens aan, we helpen je graag op weg.



Drunens Wandelfestival: zaterdag 24 juni

Op zaterdag 24 juni organiseert de Stichting 'Wandelen tegen kanker' het Drunens Wandelfestival, de jaarlijkse wandeltocht voor Pink Ribbon. Deze 'roze wandeltocht' gaat als een roze lint door Drunen en omliggende natuur.

Ook TOON | Centrum voor leven met en na kanker zal deze dag weer aanwezig zijn met een stand. Kom je even bij ons lang?

Meer informatie en aanmelden kan via de website: www.drunenswandelfestival.nl



Palliatief spreekuur: donderdag 11 mei van 10.00 – 12.00 uur

Wat als je niet beter wordt?

Als je hoort dat je niet meer kunt genezen, komt er veel op je af. Misschien heb je vragen en voel je je onzeker. Want hoe ziet je toekomst eruit en hoe behoud je kwaliteit van leven?

Wij willen je graag helpen. 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.



Boek van de maand: Slotcouplet en Leven toevoegen aan de dagen
Graag attenderen wij je op twee boeken van Sander de Hosson.

Sander de Hosson is longarts en specialist in palliatieve zorg. Hij is één van de voortrekkers van palliatieve zorg en zet zich dagelijks in om deze zorg te verbeteren. Want met goede palliatieve zorg geef je stervenden een menswaardige laatste levensfase. Zonder pijn, benauwdheid en geestelijke klachten. Met liefde, geborgenheid en zingeving.

Slotcouplet (ISBN 9789029523950)

In 2018 kwam het eerste boek van Sander de Hosson uit: Slotcouplet. Een boek met 55 persoonlijke verhalen uit zijn praktijk. Ieder verhaal is persoonlijk, ontroerend en met veel respect geschreven. Sander de Hosson beschrijft openhartig wat hij denkt, voelt en hoe hij handelt in deze ingewikkelde situaties. En hoe hij worstelt met de vraag die veel dokters hebben: waar ligt de grens van geneeskunde? Moet wel alles wat kan? Slotcouplet geeft een unieke blik op een wereld vol dilemma's, verdriet, compassie, écht contact en troost.



Leven toevoegen aan de dagen (ISBN 9789029546454)

Net nieuw is het 2^e boek van Sander de Hosson: Leven toevoegen aan de dagen.

In dit boek komt het gehele palliatieve proces aan de orde, van het eerste slechtnieuwsgesprek tot aan het overlijden. Het boek bevat veel informatie, persoonlijke ervaringen en wordt aangevuld met interviews met andere deskundigen.

Lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden
Woensdag 17 mei 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 17 mei 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.



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 mei 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 |
| Donderdag 27 april | Gesloten | | |
| Vrijdag 28 april | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga | Voraf aanmelden |
| | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat | Voraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massage | Op afspraak strippenkaart |
| Maandag 1 mei | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.30 uur | Handwerken | Voraf aanmelden |
| Dinsdag 2 mei | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Woensdag 3 mei | 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 4 mei | 9.00 – 10.00 uur | Bewegen in de buitenlucht | Voraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Vrijdag 5 mei | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga | Voraf aanmelden |
| | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat | Voraf aanmelden |
| Maandag 8 mei | 10.00 – 12.00 uur | Reiki | 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 |
| Dinsdag 9 mei | 19.00 – 21.00 uur | Inloop | |
| | 19.30 – 21.00 uur | Ontmoetingsavond voor partners | Voraf aanmelden |
| Woensdag 10 mei | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |

| | | | |
|------------------|-------------------|---|-----------------------------|
| | 10.00 – 11.30 uur | Jeu de boules | Voraf aanmelden |
| Donderdag 11 mei | 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 |
| | 10.00 – 12.00 uur | Palliatief spreekuur | Op afspraak |
| Vrijdag 12 mei | Gesloten | | |
| | | | |
| Maandag 15 mei | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |
| Dinsdag 16 mei | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Woensdag 17 mei | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 13.30 – 15.30 uur | Lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden | Voraf aanmelden |
| Donderdag 18 mei | Gesloten | | |
| Vrijdag 19 mei | 10.00 – 11.00 uur | EcoNIDRA | Voraf aanmelden |
| | | | |
| Maandag 22 mei | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massage | Op afspraak strippenkaart |
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |
| Dinsdag 23 mei | 19.00 – 21.00 uur | Inloop | |
| Woensdag 24 mei | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 25 mei | 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 29 mei | Gesloten | | |
| Dinsdag 30 mei | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Woensdag 31 mei | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 10.00 – 11.30 uur | Jeu de boules | Voraf aanmelden |
| Donderdag 1 juni | 9.00 – 10.00 uur | Bewegen in de buitenlucht | Voraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |