

## 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.  
(6 juni, 20 juni, 4 juli, 18 juli, 1 augustus, 15 augustus, 29 augustus)

Hertelijk  
Welkom!

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

TOON is gesloten op:

- Maandag 29 mei (2<sup>e</sup> Pinksterdag)

## Social media

Wil je op de hoogte blijven van nieuwtjes en activiteiten bij TOON. Volg ons dan op onze social mediakanalen. 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!

## 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. De komende maanden spelen we op:  
woensdag 31 mei, 7 juni, 12 juli en 19 juli.



Graag vooraf aanmelden via:  
[info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 65 27 34

## Tip van een gast

Één van onze gasten wees ons op de volgende website: [www.cmycll.nl](http://www.cmycll.nl)



Ieder jaar krijgen ongeveer 1000 mensen de diagnose Chronische lymfatische leukemie (CLL). cmyCLL is een platform voor patiënten met chronische lymfatische leukemie, betrokkenen en zorgverleners. Op dit platform vind je veel informatie over CLL en het leven met CLL.

## Djembé - woensdag 7 juni 15.30 – 16.30 uur

Bij deze activiteit laten we onze handen praten. Djembé is een ontspannende, muzikale activiteit voor iedereen. Jong of oud, muzikaal of niet, met of zonder ervaring, iedereen kan meedoen. Er is altijd een djembé die zich laat bespelen en samen klinken al die ritmes geweldig. Onze Afrikaanse trommels staan voor jou klaar.

Wil je ook dit prachtige instrument bespelen?

Op de volgende data spelen we djembé:  
woensdag 7 juni, 12 juli en 16 augustus  
van 15.30 -16.30 uur.

Graag vooraf aanmelden via:  
0416 – 652734 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)



## Hoe verder als je hoort dat je niet meer beter wordt?

### Palliatief spreekuur – woensdag 7 juni en 4 juli

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 jij graag een gesprek over palliatieve zorg?  
Stuur dan een mail naar [spreekuur@hospicefdw.nl](mailto:spreekuur@hospicefdw.nl)  
Wanneer wij je aanmelding hebben ontvangen,  
nemen de verpleegkundigen contact op en nodigen  
je uit voor een gesprek.



## Mannenavond – maandag 26 juni van 19.00 – 20.30 uur

Het is weer tijd voor de Mannenavond. Tijd voor ontmoeting, Tijd voor jezelf, samen met de ander. Tijd nemen voor wat goed voor je is. Kwestie van prioriteiten stellen.

Want: "Toekomen aan wat goed voor je is is geen kwestie van tijd, maar van prioriteit!"

Maar ja, wat is eigenlijk goed voor je? En waar haal je de tijd vandaan? Wat moet eerst en wat kan later? Zijn er ideeën, gedachten of overtuigingen die je tegen houden? Met wie of wat moet je allemaal rekening houden? Kortom Twijfels, twijfels.

Laten we daar korte metten mee maken. We kiezen daarom voor het thema: Geef je twijfels op!

Twijfel niet en kom. Je bent meer dan welkom.

Kees en Harry



## Prostaatkanker, wat doet dat met jou?

**Woensdag 7 juni van 14.00 – 15.30 uur**

TOON organiseert samen met de Prostaatkankerstichting (PKS) een lotgenotenbijeenkomst op woensdagmiddag 7 juni van 14.00 – 15.30 uur. Je krijgt deze middag informatie over (het leven met) prostaatkanker en er is ruimte voor al je vragen. Je ontmoet lotgenoten en kunt je eigen ervaringen delen. Patiënten én hun naasten zijn deze middag van harte welkom.

Jaarlijks krijgen ongeveer 14.000 mannen de diagnose prostaatkanker. Bij prostaatkanker zijn meerdere behandelingen mogelijk. Het ligt aan de ernst van de ziekte en de conditie van de patiënt welke behandeling de arts voorstelt. Soms is er keuze uit een aantal behandelingen. En wat doe je dan, waar kies je voor?

Hoe ga je om met de (mogelijke) bijwerkingen? Hoe leef je verder met prostaatkanker?

De PKS is de patiëntenorganisatie voor mannen met prostaatkanker én hun naasten.

Tijdens deze bijeenkomst is Kees Gosens van de PKS aanwezig. Bijna 10 jaar geleden kreeg Kees prostaatkanker. Hij weet dus als geen ander hoe het is om te leven met prostaatkanker. Kees vertelt: "Het is fijn je vragen en ervaringen te delen met lotgenoten. Het feit dat je niet de enige bent die vragen heeft, kan al een opluchting zijn. Het verdriet, de teleurstelling, angst of pijn is vaak herkenbaar voor iedereen".

De lotgenotenbijeenkomst Prostaatkanker is op woensdag 7 juni van 14.00 – 15.30 uur.

Patiënten én hun naasten nodigen wij van harte uit voor deze middag.

Graag vooraf aanmelden via 0416 – 652734 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)



## 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](http://www.drunenswandelfestival.nl)



## Thema-avond: Kanker en werken, hoe doe je dat?

**Donderdag 29 juni van 19.00 – 21.00 uur**

Na de diagnose kanker verandert je leven en dit heeft vaak blijvende gevolgen. Naast mogelijk zichtbare zijn er misschien ook niet zichtbare gevolgen als vermoeidheid, prikkelbaarheid, moeite met plannen, organiseren, overzicht bewaren en omgaan met druk.

Deze gevolgen kunnen grote invloed hebben op je werksituatie. Het is tijdens of na je behandeltraject vaak moeilijk weer aan het werk te gaan of het werk gedeeltelijk weer op te pakken. Soms lukt werken helemaal niet meer. Dit kan naast invloed op je financiële situatie ook invloed hebben op zingeving en ontwikkelingsmogelijkheden en je thuissituatie.

Deze avond zal dhr. Onno van Domburg Scipio, Adviseur Verzuim en Re-integratie bij Libra Arbeidsexpertise en ervaringsdeskundige kanker, vertellen welke invloed kanker kan hebben op je werk.

- Wat komt er allemaal op je af wanneer je de diagnose kanker hebt gekregen en je weer aan het werk wilt (of moet!) gaan.
- Wat zijn je rechten en plichten?
- Wat is de rol van je werkgever en UWV?
- Waar kun je terecht voor hulp en begeleiding bij je re-integratie?

Datum: Donderdag 29 juni 2023

Tijd: 19.00 – 21.00 uur

Locatie: TOON | Centrum voor leven met en na kanker



Graag vóóraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 65 27 34

## Hoe gaat het met jou ..... als je partner kanker heeft

**Ontmoetingsavond dinsdag 4 juli 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?

Op dinsdagavond 4 juli 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@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of bel naar 0416 – 652734.

## Lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden

**Woensdag 12 juli 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 12 juli 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](mailto:info@thhw.nl). Of loop gewoon binnen.



## In gesprek met .....

De afgelopen twee jaar hebben we jullie een kijkje gegeven achter de schermen van TOON. Daarvoor is Henk Poelakker met vele vrijwilligers in gesprek gegaan.

In deze nieuwsbrief lees je het laatste interview, daarmee sluiten we deze serie gesprekken af. Henk, dank je wel voor jouw inzet in de afgelopen jaren!

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 ..... Linda van Rijen

### Ervaring

Linda (1973) kwam in contact met TOON – Centrum voor leven met en na kanker via onze coördinator Tanja. "Lang geleden hebben Tanja en ik elkaar ontmoet bij Instituut Verbeeten in Tilburg. Als collega's hebben we talloze mensen met kanker bijgestaan." Het instituut is een autoriteit op het gebied van onderzoek en behandeling van kanker en dat al zo'n 70 jaar. Dagelijks wordt daar zorg op maat geleverd met aandacht voor de individuele patiënt. "Wij hebben zeker wel 25 jaar heel fijn samengewerkt. Het contact met mensen die geraakt zijn door kanker heb ik steeds als heel bijzonder ervaren. Nu ik wat ouder ben, kijk ik anders tegen kanker aan dan toen ik een jaar of achttien was. Als je jong bent, denk je wat kan me gebeuren. Inmiddels heb ik de 50 aangetikt en besef ik als geen ander dat kanker iedereen kan treffen, zowel jong als oud. Mijn ervaring in het werken met mensen met kanker en hun naasten plus voorlichting en communicatie zet ik graag in voor TOON."

### TOON

Linda ontpopt zich in het gesprek als een warme persoonlijkheid. Sinds februari jl. is ze nauw betrokken bij TOON. "Alles wat met oncologie te maken heeft, blijft mijn interesse houden. Bij TOON mag ik een bijdrage leveren aan verschillende mooie uitdagingen. Als lid van de



Activiteitencommissie organiseer ik samen met andere vrijwilligers o.a. lezingen, de Open Dag en NLDoet. Daarnaast houd ik me bezig met Social Media. Via kanalen als Instagram, Facebook en LinkedIn willen we nog meer naar buiten brengen wat TOON kan bieden. We willen met nadruk voor het voetlicht plaatsen wie we zijn en wat we doen: dat het hier bruist van de activiteiten voor iedereen die direct of indirect met kanker te maken heeft. Gemiddeld ben ik één dag in de week in de weer voor ons Centrum, vaak werkend vanuit huis, regelmatig hier op locatie."

## Eigen praktijk



Linda blijkt een vrouw met ambitie. Na haar jaren bij Instituut Verbeeten is ze gaan studeren aan de PABO. Uiteindelijk is ze niet voor de klas terecht gekomen maar gaan werken met individuele kinderen en kleine groepjes. "Samen werken aan vaardigheden die belangrijk zijn voor het leren en daarmee bouwen aan een stevige basis van waaruit een kind weer stappen vooruit kan maken. Dat kunnen vaardigheden zijn op het gebied van rekenen, (begrijpend) lezen en schrijven maar ook onderliggende motorische vaardigheden die belangrijk zijn voor leren, concentreren en gedrag. Dat doe ik vanuit mijn eigen praktijk LeerRijk Training en Coaching. Op school en bij de kinderen thuis bied ik leerondersteuning, training en coaching. Prachtig werk waar ik drie dagen per week mee in de weer ben. Mooi en dankbaar werk ook. Hoewel mijn werkterrein voornamelijk in Tilburg ligt, kom ik ook in bijvoorbeeld Waalwijk, Kaatsheuvel, Loon op Zand enz."

## Uitdaging

Linda voelt zich helemaal thuis bij TOON. "Wat een heerlijk huiselijke en ontspannen sfeer tref ik hier iedere keer weer aan. Gasten ervaren dat ook, zo hoor ik om me heen. Je voelt je hier al snel thuis en op je gemak. Uitdagingen voor TOON zijn o.a. het bereiken van nieuwe gasten en werven van sponsorgelden. Het is bijzonder dat TOON afhankelijk is van sponsoring, giften en donaties. Dit vraagt continu aandacht om TOON bij iedereen in de regio bekend te maken. Daar draag ik graag mijn steentje aan bij."

Tijdens het maken van de foto vertelt Linda dat ze getrouwd is en moeder is van drie kinderen in de leeftijden 14, 18 en 20.

## 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, Instagram en LinkedIn.



## Activiteiten juni 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
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
Maandag 5 juni	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak   strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Voraf aanmelden
Dinsdag 6 juni	19.00 – 21.00 uur	Inloop	
Woensdag 7 juni	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	14.00 – 15.30 uur	Bijeenkomst prostaatcancer	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 8 juni	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 9 juni	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak   strippenkaart
Maandag 12 juni	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 13 juni	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart

Woensdag 14 juni	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 15 juni	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
Maandag 19 juni	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak   strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
Dinsdag 20 juni	19.00 – 21.00 uur	Inloop	
Woensdag 21 juni	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 22 juni	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 23 juni	10.00 – 11.00 uur	EcoNIDRA	Vooraf aanmelden
Zaterdag 24 juni	± 9.00–16.00 uur	TOON aanwezig met een stand bij Drunens Wandelfestival	
Maandag 26 juni	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
Dinsdag 27 juni	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Woensdag 28 juni	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 29 juni	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: Kanker en werken, hoe doe je dat?	Vooraf aanmelden
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	Vooraf aanmelden
Donderdag 1 juni	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten