

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.
(29 augustus, 12 september, 26 september, 10 oktober, 24 oktober)

Hertelijk
Welkom!

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

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!

Bedankt Plus Frans Andriessen

Begin juli nam bestuurslid Monique van der Heijden een prachtige cheque in ontvangst van PLUS Frans Andriessen in Sprang-Capelle.

Met een emballage actie werd in totaal het mooie bedrag van €398,95 opgehaald voor TOON.

Dankjewel Plus Frans Andriessen en iedereen die gedoneerd heeft.



Interieurverzorgster gezocht!

Samen met alle vrijwilligers houden wij ons huis netjes en schoon. Nu het drukker wordt en steeds meer mensen de weg weten te vinden naar TOON, zou het fijn zijn om hierbij wat hulp te krijgen.

Wij zijn daarom op zoek naar een interieurverzorgster, die ons op vrijwillige basis wil helpen. Met enkele uurtjes zouden we al goed geholpen zijn.



Wil je deel uitmaken van een leuk team en op de achtergrond iets betekenen voor mensen die geraakt zijn door kanker? Stuur dan een berichtje naar onze coördinator Tanja Pijpers via info@thhw.nl

Gasttevredenheidsonderzoek bij TOON

Dagelijks zetten wij ons bij TOON in voor iedereen die geraakt is door kanker. De kwaliteit van onze begeleiding vinden wij erg belangrijk. Daarom organiseren wij van maandag 18 september t/m zondag 15 oktober een tevredenheidsonderzoek onder onze gasten.

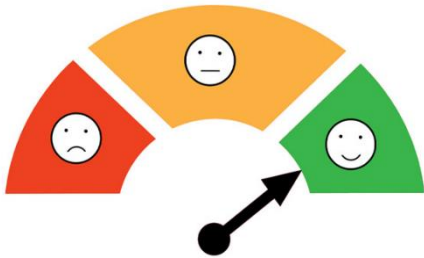
Graag horen wij van onze gasten hoe zij onze dienstverlening ervaren. Wat waardeer je en wat kan beter? We horen ook graag jullie behoeften en wensen, zodat wij in de toekomst hierop kunnen anticiperen. Wij hopen dat vele gasten onze vragenlijst invullen.

Heb je de afgelopen tijd ons centrum bezocht?

Dan ontvang je half september een mail met daarin een link naar de vragenlijst.

Heb je uiterlijk 20 september geen mail ontvangen en wil je wel onze vragenlijst invullen?

Stuur dan een mailtje naar info@thhw.nl en wij sturen je alsnog de link naar de vragenlijst toe. Het invullen van de vragenlijst is anoniem.



Help jij ons mee onze zorg te verbeteren?

Alvast bedankt!

Rabo ClubSupport Stemcampagne

Rabobank De Langstraat investeert in de maatschappij en ondersteunt stichtingen en verenigingen.

Leden van de Rabobank kunnen stemmen op hun favoriet. Iedere stem is geld waard. Kunnen wij rekenen op die van jou?

Stemmen kan via de Rabo Bankieren App. Kijk voor meer informatie op: www.rabo-clubsupport.nl

Stemmen kan van 4 tot en met 26 september.
Je vindt ons onder de naam:
Inloophuis TOON | Centrum voor leven met en na kanker

Bij TOON vinden we het belangrijk dat iedereen deel kan nemen, daarom bieden wij onze activiteiten zoveel mogelijk gratis aan. Dit is mede mogelijk door de jaarlijkse opbrengst van de Rabo ClubSupport Stemcampagne.

Alvast hartelijk bedankt voor je steun.



Wij doen mee met
Rabo ClubSupport

Doe je ook mee?
Dat is goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

de coöperatieve Rabobank

Volop activiteiten bij TOON

September heeft een volle activiteitenkalender. Bekende en nieuwe activiteiten wisselen elkaar af. Een aantal activiteiten lichten we hieronder toe. Wil je meer informatie of wil je aansluiten bij één van de activiteiten? Neem dan gerust contact met ons op. Je bent van harte welkom!

Prostaatkanker, wat doet dat met jou?

Woensdag 6 september van 14.00 – 15.30 uur

TOON organiseert samen met de Prostaatkankerstichting (PKS) een lotgenotenbijeenkomst op woensdag 6 september 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 6 september 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



Bewegen en ontspannen op muziek

Deze lessen starten weer vanaf woensdag 6 september

Bewegen, genieten van muziek, plezier hebben en ontspannen. Iedereen kan meedoen aan deze activiteit, je kunt binnen je eigen mogelijkheden bewegen op de muziek. Je krijgt geen pasjes aangeleerd, maar wel handreikingen hoe je fijn en met plezier kunt bewegen.

De muziek is zeer gevarieerd. Salsa, Balkanritmes, Afrikaans, maar soms ook klassieke muziek of New Age-muziek. Elke les begint met een warming-up en aan het eind van iedere les is er een ontspannen afsluiting. Doe je met ons mee?

Deze activiteit wordt begeleid door Els Spiekermann. We bewegen en ontspannen op muziek op woensdag van 13.30 – 14.30 uur op: 6 september, 4 oktober, 1 november, 29 november 2023. Graag vóóraf aanmelden via 0416 – 652734 of info@thhw.nl



Yoga

De yogalessen starten weer vanaf vrijdag 8 september.

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.

10.00 – 10.50 uur Stoelyoga

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.

11.00 – 11.50 uur Yoga op de mat

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.

Wil je deelnemen? Schrijf je nu in via 0416 – 65 27 34 of via info@thhw.nl
Geef hierbij duidelijk aan, aan welke les je mee wilt doen.
Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

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

Palliatief spreekuur: maandag 18 september 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 jij graag een gesprek over palliatieve zorg?
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.



Mannenavond: maandag 25 september van 19.00 – 20.30 uur

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.

De eerstvolgende mannenavond is op maandag 25 september van 19.00 uur tot ongeveer 20.30 uur.

Kom ook, deel je ervaringen en laten we elkaar inspireren.
Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of via 0416 – 65 27 34.



Lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden

Woensdag 20 september 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 20 september 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.

NIEUW: Bridge

vanaf dinsdag 26 september van 9.45 – 12.00 uur

Op verzoek van enkele gasten starten we in het najaar met een bridge groep. Een mooie, nieuwe activiteit waarbij je moet denken, concentreren, samenwerken en tegelijkertijd lotgenoten kunt ontmoeten. Van september t/m april staan er 8 bijeenkomsten gepland.

We spelen op dinsdagochtend van 9.45 – 12.00 uur op:
26 september, 24 oktober, 21 november, 19 december 2023.
16 januari, 13 februari, 12 maart en 9 april 2024.

Bridge je mee?

Er is ruimte voor 12 spelers, je kunt je nu aanmelden.

Stuur een mailtje naar info@thhw.nl of bel naar 0416 – 652734.



Let op:

Dit is géén (beginners)cursus. Basiskennis van bridge is dus vereist om mee te spelen. Het niveau waarop je speelt maakt niet uit.

NIEUW: Cursus: Laat je horen!
vanaf woensdag 27 september van 13.30 – 14.30 uur

Creatief stemgebruik is een ontdekkingsreis naar je unieke klank en geluid.

“Laat je horen!” is een cursus van 6 bijeenkomsten. Aan de basis ligt de aandacht en zorg voor jezelf. We werken met ademhaling en ontwikkelen het gevoel om te aarden en met beide benen op de grond te staan. Je maakt kennis met en ontwikkelt je eigen klank. Creatief stemgebruik is controle over je stem loslaten, voelen, er zijn, je plek innemen en daar uiting aan geven. Als je klanken maakt versterk je daarmee het contact met het lichaam. Je brengt jezelf letterlijk en figuurlijk in beweging.

Op deze ontdekkingsreis ontdek je dat je klank, je geluid, je stem gehoord mag worden. Je best doen is geen optie. En in contact met anderen zul je ervaren en verrassend opkijken dat er spontaan harmonieën ontstaan. Ervaar hoe fijn het is als je, zonder te oordelen en met al je emoties en gevoelens, jezelf kan laten horen. Voel daarna in stilte wat dit gevoel met jou doet.

Deze cursus staat onder begeleiding van Jan Diependaal. Jan is bekend van de CD “Maak het lichter” waarvan de opbrengst van de verkoop ten goede komt voor TOON.

De bijeenkomsten zijn op woensdagmiddag van 13.30 – 14.30 uur.

Data: 27 september, 11 oktober, 25 oktober, 8 november, 22 november, 6 december.

Ben je enthousiast geworden, ga dan mee op ontdekkingsreis naar jezelf?
Meld je aan via info@thhw.nl of 0416 – 652734.



*Ik wil zingen zoals vogels zingen, zonder erover na te denken wie er
luistert en wat ze ervan vinden”
Rumi*

Thema-avond Neuropathie: Donderdag 28 september van 19.00 – 21.00 uur

Door kanker of de behandeling van kanker kunnen je zenuwen beschadigen of minder goed gaan werken. Dit heet neuropathie. Je kunt dan last krijgen van pijn, doofheid, tintelingen. En van problemen met de kracht en aansturing van je spieren.

Heb jij last van neuropathie? Kom donderdag 28 september naar de thema-avond neuropathie. Artsen geven uitleg over neuropathie en geven tips wat je hieraan kunt doen.

Sprekers:

- Tom van Dasselaar, arts-onderzoeker LUMC
- Dr. Michel Wagemans, pijnspecialist en bestuurslid van Stichting Pijn bij kanker



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

Boek op de plank: **Écht de Sjaak!**

Ongeneeslijk ziek zijn gooit je hele leven overhoop, en óók dat van de mensen om je heen. Hoe ga je om met het feit dat je niet meer beter wordt? Hoe praat je erover? Hoe deal je met je emoties? En wat mag/kun je van anderen verwachten? Je wordt geconfronteerd met levensvragen waar je - waarschijnlijk - nog nooit bij stilgestaan hebt. Kortom: er ligt veel, erg veel op je bordje als je echt de Sjaak bent.

Dit boek is bedoeld voor zieke mannen. De schrijver Kasper Klaarenbeek ontdekte in zijn eigen 'reis' als ongeneeslijke kankerpatiënt dat hij bijna geen mannelijke lotgenoten tegenkomt om mee te praten. De meeste mannen hebben niet zo goed geleerd om met onzekerheid en emoties om te gaan. Met dit boek maakt hij daar een verschil in. Het helpt ongeneeslijk zieke mannen en de mensen om hen heen om verbonden samen te leven. Kasper schrijft vlot, geeft veel handvatten, praktische tips en herkenbare ervaringsverhalen.



In deze onzekere levensfase is het belangrijk om niets meer uit te stellen, dus ga er – samen – mee aan de slag en ontdek wat er allemaal komt kijken bij de diagnose 'ongeneeslijk'. En vooral ook wat er (nog) wel kan als je niet meer beter wordt!

ISBN: 9789462962149

NIEUW: **Workshop: Op verhaal komen** **Maandag 2 oktober van 10.00 – 12.00 uur**

Samen woorden zoeken, vinden, geven.

Samen met het Centrum voor levensvragen Midden en Oost Brabant organiseren wij de workshop: Op verhaal komen.

"Ik heb er geen woorden voor", "Ik word er stil van", "Ik weet niet wat ik moet zeggen". Woorden en zinnen die we regelmatig gebruiken als we geconfronteerd worden met een ingrijpende gebeurtenis zoals ziekte of verlies van een naaste.

Woorden kunnen soms te beperkt zijn. Woorden kunnen ook kwetsend zijn of eenzaam maken. Maar ... ze kunnen óók troost, bemoediging of steun geven.

In deze workshop gaan we verkennen welke woorden op dit moment bij jou passen. We laten ons inspireren door fragmenten van verhalen, gedichten, muziek of film. En door elkaars woorden. Iedereen kan meedoen, ook al is taal 'echt niet je ding'.

De workshop wordt begeleid door Marianne Merckx van het Centrum voor levensvragen Midden en Oost Brabant. Iedereen die geraakt is door kanker is van harte welkom om deel te nemen.

Wil je meedoen met deze workshop?

Meld je aan via telefoonnummer 0416 – 652734 of mail naar info@thhw.nl

Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Hierbij geldt vol = vol.

Hoe gaat het met jou als je partner kanker heeft Ontmoetingsavond dinsdag 10 oktober van 19.00 – 20.30 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 10 oktober van 19.00 – 20.30 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 of bel naar 0416 – 652734.



Informatiebijeenkomst: Longkanker, wat nu? Maandag 30 oktober van 19.00 – 21.00 uur

Samen met Instituut Verbeeten en het ETZ organiseren wij op maandag 30 oktober de informatiebijeenkomst: Longkanker, wat nu?

Longkanker, wat nu?

30 oktober 2023

Informatiebijeenkomst voor patiënten, naasten en andere geïnteresseerden

	
Zaal open: 18.30 uur	Auditorium ETZ
Begin: 19.00 uur	Locatie TweeSteden
Einde: 21.00 uur	Dr. Deelenlaan 5
	5042 AD Tilburg

De bijeenkomst vindt plaats in het auditorium van het ETZ TweeSteden ziekenhuis.

Aanmelden kan telefonisch via 0416 – 652734 of stuur een mail naar info@thhw.nl

Activiteiten september 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 28 aug	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 29 aug	19.30 – 20.30 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 30 aug	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
Donderdag 31 aug	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Maandag 4 sept	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Voraf aanmelden
Dinsdag 5 sept	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 6 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	13.30 – 14.30 uur	Bewegen en ontspannen op muziek	Voraf aanmelden
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst prostaatcancer	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 7 sept	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	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 8 sept	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden

Maandag 11 sept	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
Dinsdag 12 sept	19.30 – 20.30 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 13 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Vooraf aanmelden
Donderdag 14 sept	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 15 sept	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 18 sept	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
Dinsdag 19 sept	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 20 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst nabestaanden	Vooraf aanmelden
Donderdag 21 sept	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	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 22 sept	10.00 – 11.00 uur	EcoNIDRA	Vooraf aanmelden
Maandag 25 sept	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
Dinsdag 26 sept	9.45 – 12.00 uur	Bridgen	Vooraf aanmelden
	19.30 – 20.30 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 27 sept	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Cursus: Laat je horen	Vooraf aanmelden
Donderdag 28 sept	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 Neuropathie	Voraf aanmelden
Vrijdag 29 sept	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden

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.