

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.
(7 november, 21 november)

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!

Rabo Clubsupport 2023

Ook dit jaar deden wij weer mee met de Rabo Clubsupport Stemcampagne van Rabobank De Langstraat.

Wij zijn ontzettend blij dat vele mensen op TOON hebben gestemd.

Dankzij jullie mochten wij een bedrag van €1613,25 in ontvangst nemen.

Dank je wel aan iedereen die op ons heeft gestemd!
En Rabobank De Langstraat, bedankt voor dit mooie initiatief!



Rabo ClubSupport

Dank je wel voor het stemmen!

Positieve Gezondheid voor iedereen

Als we het hebben over gezondheid, denken we vaak aan klachten en gezondheidsproblemen en hoe we die kunnen verhelpen. Maar mensen zijn niet hun aandoening. En hoe gezond je je voelt heeft niet alleen te maken met je lichaamsfuncties. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. De focus ligt niet op ziekte, maar op de mens zelf, op je veerkracht en op wat jouw leven betekenisvol maakt. Doe je de dingen die je leuk vindt of geef je weinig aandacht aan wat je werkelijk wilt? Voel je je gelukkig of ben je misschien eenzaam? Heb je voldoende steun uit je omgeving? Ben je in staat de dagelijkse dingen te doen, zoals boodschappen, werken of het huishouden?

Zes dimensies

Positieve Gezondheid betekent niet dat je altijd maar positief moet zijn en blijven. Het is een brede blik op gezondheid aan de hand van 6 dimensies. Die brede benadering draagt bij aan het vermogen van jou als mens om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Aan de hand van de zes dimensies kun je in kaart brengen hoe het met je gaat. Bovendien kun je zelf bepalen aan welk van de 6 dimensies jij graag wilt werken.

Hoe gaat het in zijn werk?

Door het invullen van een vragenlijst kan in kaart worden gebracht hoe de gezondheid wordt ervaren. Aan de hand van de antwoorden wordt een spinnenweb zichtbaar. Hierna kun je zelf bepalen wat belangrijk is. Wat valt op als je naar je spinnenweb kijkt? Ben je tevreden met je leven of wil je iets veranderen of meer aandacht geven? Is er iets wat je tegenhoudt? Wie of wat kan je helpen?



Het gesprek dat zichtbaar maakt wat écht belangrijk is.

Bij TOON zijn geschoolde vrijwilligers aanwezig waarmee je in gesprek kunt. Positieve Gezondheid is op die manier ook een gespreksinstrument om eens een ander gesprek te voeren.

Voorafgaand aan dit gesprek kun je thuis de test invullen. Dit kan online via <https://mijnpositievegezondheid.nl>, maar je kunt deze test ook op papier met een vrijwilliger maken.

Met Positieve Gezondheid voer je gesprekken die tot verrassende uitkomsten kunnen leiden. Zo kan blijken dat achter een gezondheidsklacht een heel ander probleem schuilgaat. Ook is het verbluffend hoe goed mensen vaak weten wat er nodig is om hun gezondheidssituatie te verbeteren. De beste raadgever? Dat ben je zelf.

Vraag er eens naar. Laat je nader informeren door de gastvrouwen/heren.

Prostaatkanker, wat doet dat met jou?

Woensdag 1 november van 14.00 – 15.30 uur

TOON organiseert samen met de Prostaatkankerstichting (PKS) een lotgenotenbijeenkomst op woensdag 1 november 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 lotgenotenbijeenkomst Prostaatkanker is op woensdag 1 november 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



Mannenavond

Maandag 6 november 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 6 november 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.



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

Palliatief spreekuur: woensdag 15 november 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.



Herdenkingsavond: Lichtjes en gedichtjes bij TOON

Donderdag 2 november van 18.30 – 21.00 uur

Deze avond denken wij bij TOON aan iedereen die we verloren hebben en aan iedereen die iemand verloren heeft. Samen staan we stil bij verlies en koesteren we de herinneringen. Wij hopen je te ontmoeten op woensdag 2 november tussen 18.30 – 21.00 uur.

Herdenken. Denken aan. Niet vergeten.
Herinneringen. Stilstaan bij wat was.
De liefde, het plezier en de lastige dingen.
Voor even weer in gedachten samen. En daarna verder gaan.



Lichtjes en gedichtjes

Tussen 18.30 – 21.00 uur kun je bij TOON binnenlopen voor een avond vol ontmoeting en verbinding. Een ritueel, ook het spontane hele kleine, is een middel om mensen op verhaal te laten komen. Hun eigen verhaal. We branden daarom kaarsjes voor jouw naaste en noemen zijn of haar naam. Met gedichten geven we woorden aan het verdriet en gemis dat we voelen.

Brief aan de hemel

Jaren geleden begon een mevrouw brieven te schrijven aan haar man die enige tijd geleden overleden was. Eerst vond ze dat een beetje vreemd. Later merkte ze dat het schrijven van die brieven haar geweldig hielpen bij het verwerken van het verlies; een soort rouwverwerking.

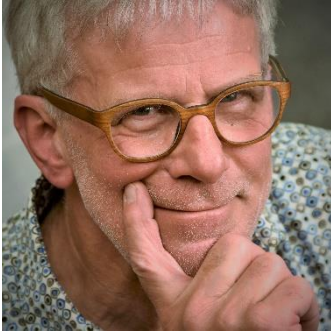
Op 2 november biedt TOON jou de gelegenheid zelf een brief aan de hemel te sturen. Thuis, in ons huis of in de tuin kun je in een vertrouwde sfeer je brief schrijven. De inhoud kan van alles zijn. Een gedicht, misschien zijn er vragen, of gewoon een "praatje". Wie weet wil je nog iets tekenen. Daarna kan de brief symbolisch naar de hemel worden verzonden door deze in de vlammen van de vuurkorf te werpen. Met de warmte zal de brief omhoog kringelen en aankomen in de hemel. Degene die de brief daar ontvangt is de enige die weet wat erin geschreven staat.



Workshop: Anders kijken naar foto's

Dinsdag 14 en 28 november van 13.30 – 15.30 uur

Met plezier berichten wij je over deze nieuwe activiteit bij TOON!



Onder enthousiaste begeleiding van Piet Pulles, 40 jaar professioneel fotograaf en docent fotografie aan het kunstencentrum, word je meegenomen in het proces van anders kijken naar foto's. Voor iedereen die geïnteresseerd is in een stukje geschiedenis van de fotografie, de betekenis van fotografie in het verleden maar ook de emotionele waarde van foto's voor jezelf, compositieverandering enz.

De workshop bestaat uit 2 bijeenkomsten op dinsdag 14 en dinsdag 28 november van 13.30 – 15.30 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden. Een fotocamera meenemen hoeft niet, een mobiele telefoon waarmee je foto's kunt maken volstaat.

Wil je meedoen met deze workshop? Meld je dan vooraf aan via 0416 – 652734 of info@thhw.nl. Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Voor de 1e bijeenkomst vragen wij je een door jezelf gemaakte, voor jou betekenisvolle, foto mee te nemen. Dit mag een oude foto op papier zijn maar ook een recente foto die je digitaal aanlevert. Graag je foto inleveren voor vrijdag 10 november. Piet zal ter voorbereiding de ingeleverde foto's inscannen zodat ze op het scherm duidelijk zichtbaar zijn voor alle deelnemers. Deze zelfgemaakte foto's worden in groepsverband bekeken en besproken. Digitaal versturen van een foto kan naar info@thhw.nl

Boek op de plank:

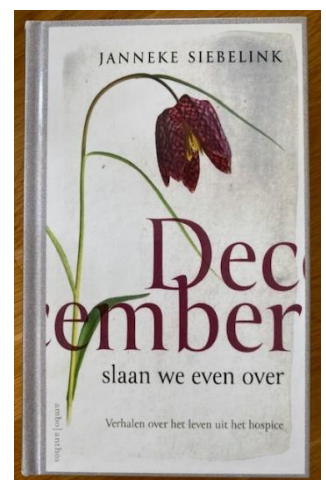
December slaan we even over

ISBN: 9789026362811

Deze maand staat het boek 'December slaan we even over' van Janneke Siebelink centraal. Janneke schrijft op een mooie en liefdevolle manier over hoe waardevol een hospice kan zijn.

Tijdens een burn-out werd Janneke Siebelink overvallen door sombere gevoelens, die in de nacht moeiteloos overgingen in paniekaanvallen. Dit was het gevolg van zeven jaar non-stop hard werken bij een groot commercieel bedrijf. Na een bezoek aan haar huisarts, waar ze radeloos haar verhaal vertelde, besloot ze vrijwilligerswerk te gaan doen als kok in een hospice in Amsterdam.

In 'December slaan we even over' doet ze verslag van haar ervaringen. De verhalen zijn prachtig en aangrijpend en zitten vol warmte en empathie, maar zijn tegelijkertijd grappig. Ze zetten aan tot nadenken en doordringen de lezer van wat werkelijk belangrijk is in het leven.



Bingo

Vrijdag 24 november van 13.30 – 15.30 uur

Heb je zin in een gezellige middag? Kom dan bingo spelen op vrijdag 24 november. Vanaf 13.30 uur gaan de ballen rollen en maak je kans op leuke prijzen.

Per ronde kan je één of meerdere bingokaarten kopen.
Één kaart kost €1,00.

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



Lotgenotenbijeenkomst voor nabestaanden

Woensdag 29 november van 13.30 – 15.00 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 29 november 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.

Kerstlichtjes maken: woensdag 13 december 13.30 – 15.30 uur

Ben jij op zoek naar een lichtpuntje of wil je er een zijn?
Kom dan samen met wie jij wil een kerstlichtje maken.
Je kunt het voor jezelf maken of voor iemand anders.

Deze activiteit is voor jong en oud, ook kinderen zijn van harte welkom.
Kom samen een lichtje maken en laat iemand weten dat je aan hem of haar denkt.

Graag vooraf aanmelden via telefoonnummer 0416 – 65 27 34.



Activiteiten november 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 30 okt	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 21.00 uur	Informatiebijeenkomst Longkanker, wat nu?	Voraf aanmelden
Dinsdag 31 okt	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 1 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Bewegen en ontspannen op muziek	Voraf aanmelden
	14.00 – 15.30 uur	Bijeenkomst Prostaatcancer	Voraf aanmelden
Donderdag 2 nov	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
	18.30 – 21.00 uur	Herdenkingsavond: Lichtjes en gedichtjes bij TOON	Vrije inloop
Vrijdag 3 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 6 nov	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Dinsdag 7 nov	19.30 – 20.30 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart

Woensdag 8 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Vooraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Vooraf aanmelden
Donderdag 9 nov	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 10 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 13 nov	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
Dinsdag 14 nov	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Workshop: Anders kijken naar foto's (bijeenkomst 1)	Vooraf aanmelden
Woensdag 15 nov	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
Donderdag 16 nov	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 17 nov	10.00 – 11.00 uur	EcoNIDRA	Vooraf aanmelden
Maandag 20 nov	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 21 nov	9.45 – 12.00 uur	Bridgen	Vooraf aanmelden
	19.30 – 20.30 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 22 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 23 nov	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
Vrijdag 24 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart

	13.30 – 15.30 uur	Bingo	€1,00 per bingokaart
Maandag 27 nov	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 28 nov	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Workshop: Anders kijken naar foto's (bijeenkomst 2)	Voraf aanmelden
Woensdag 29 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Bewegen en ontspannen op muziek	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst nabestaanden	Voraf aanmelden
Donderdag 30 nov	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 1 dec	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.