

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.
(5 december, 19 december)

Hertelijk
Welkom!

TOON is gesloten op:

- Maandag 25 december.
- Dinsdag 26 december.
- Maandag 1 januari.
- Dinsdag 2 januari.

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!

Kerstwens

Bijna is er weer een jaar voorbij. In deze laatste weken van 2023 denken we terug aan alle bijzondere momenten die we hebben meegemaakt. Mooie, ontroerende, maar ook verdrietige momenten hebben elkaar afgewisseld.

December is vaak een gezellige maand met alle feestdagen voor de deur. Maar ben je geraakt door kanker of mis je je dierbaren, dan kan december ook een extra moeilijke maand zijn. Weet dat je ook nu welkom bent bij TOON!

Wij bedanken iedereen die TOON het afgelopen jaar gesteund heeft, op welke manier dan ook. In het bijzonder bedanken wij onze vrijwilligers, die dagelijks klaarstaan voor onze gasten.

Namens het hele team van TOON wensen wij je warme en liefdevolle dagen toe!



Zondag 17 december kleurt Waalwijk rood!

Loop mee met Team TOON

(of steun ons met een donatie)

Samen, voor iedereen die geraakt is door kanker!



Tijdens de Santa Run lopen honderden kerstmannen, -vrouwen en -kinderen een parcours van ongeveer 4 km door de straten van Waalwijk. En dit allemaal voor het goede doel.

TOON is één van de goede doelen. Steun jij TOON ook tijdens de Santa Run?

- Koop een kerstmanpak voor €10 bij TOON.
 - Kom tijdens onze openingstijden naar TOON en neem direct je kerstmanpak mee.
 - Of stuur een mail naar projecten@thhw.nl en geef aan hoeveel pakken je wilt bestellen. Wij nemen daarna contact met je op over de levering en betaling.
- Of schrijf je in via de website www.waalwijk.rotarysantarun.nl en geef aan dat je mee wilt doen voor TOON.
- Lukt het je niet om mee te lopen? Een donatie aan TOON is ook van harte welkom.
 - Je kunt je bijdrage overmaken naar NL50 RABO 0155 8816 47 t.n.v. Stichting Toon Hermans Huis Waalwijk, onder vermelding van Santa Run.

Het team van TOON verzamelt vanaf 14.00 uur bij TOON. Rond 14.45 uur lopen we samen naar het Raadhuisplein. Je kunt hier ook later aansluiten. De Santa Run start om 15.30 uur.

Laten we samen lopen voor iedereen die geraakt is door kanker!
Alvast bedankt voor je steun!

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 – 65 27 34 of info@thhw.nl. Of loop gewoon binnen.

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

Palliatief spreekuur: maandag 11 december 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 18 december 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 18 december 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.



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.



Nieuwjaarskoffie: maandag 8 januari van 10.00 – 12.00 uur

Wij nodigen iedereen van harte uit voor onze nieuwjaarskoffie op maandag 8 januari tussen 10.00 – 12.00 uur.

Een moment om samen het nieuwe jaar te starten en elkaar persoonlijk het beste te wensen.
Iedereen is van harte welkom!



Uitslag gasttevredenheidsonderzoek TOON

In september / oktober organiseerden wij een gasttevredenheidsonderzoek onder onze gasten.
Wij willen iedereen die de enquête heeft ingevuld van harte bedanken voor hun bijdrage.

Wij zijn trots op de resultaten uit het onderzoek. Het is fijn te zien dat onze inzet betekenis heeft en een positieve bijdrage geeft aan het leven van mensen die geraakt zijn door kanker.

Natuurlijk nemen wij de tips en ideeën die door jullie zijn aangedragen mee in onze plannen voor 2024.



3 nieuwe boeken op de plank

Dankzij onze brancheorganisatie IPSO hebben wij weer een aantal nieuwe boeken in onze boekenkast. Wist je dat je deze boeken bij ons kunt lenen?

Ik leef

Schrijver: Erna Oosterveen

ISBN: 9789043537674

Ik leef is een boek vol ervaringsverhalen. Het bevat cijfers en praktische inzichten over het leven na een kankerbehandeling. Op alle levensterreinen kan de behandeling tegen kanker invloed hebben: fysiek, psychisch, sociaal-maatschappelijke en relationeel.

Dit boek biedt herkenning en erkenning voor mensen die af en toe moeite hebben om de draad van het leven weer op te pakken. Over omgekeerde bucketlisten, de confrontatie met je eindigheid, relaties en vriendschappen, de terugkeer naar werk en bovenal: ontdekken dat er een leven voor, na en met kanker is. Een uniek boek voor mannen en vrouwen die behandeld zijn of worden voor hun kanker, en hun naaste omgeving.

Darmkanker, bijzondere ervaringsverhalen

Schrijver: Ingeborg Kuys

ISBN: 9789081281232

In dit boek zijn ervaringsverhalen van patiënten met darmkanker gebundeld. De ziekte darmkanker is beschreven vanuit allerlei invalshoeken. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere de effecten van een chemokuur, de erfelijke varianten Lynchsyndroom (voorheen HNPCC) en FAP, een jongen van dertien die ernstig wordt getroffen door deze ziekte, herstellen van uitzaaiingen naar de lever en de longen, het belang van de komst van het bevolkingsonderzoek en bijzondere behandelingen zoals de HIPEC.

Daarnaast vertellen Frank Sanders en Daniel de Lange openhartig over hun overleden partners: tv-persoonlijkheid Jos Brink en actrice Frédérique Huydts.

Kanker en werk

Schrijver: Helma Huysmans-van Atteveld en Edith Idoe-Stap

ISBN: 9789493198210

Kanker en werk geeft vanuit verschillende hoeken inzicht in het belang van werk bij kanker. Helma Huysmans werd getroffen door borstkanker. Ze schreef tijdens haar ziekteproces een serie indringende blogs over wat ze meemaakte als mens en als werknemer. We lezen haar verhaal vanaf de diagnose tot en met de nazorg.

In haar proces werd Helma begeleid door Edith Idoe van Stap Nu, een organisatie die gespecialiseerd is in het begeleiden van mensen met kanker, in hun werksituatie. Bij de verschillende fases die Helma beschrijft, geeft Edith inzicht in wat er gedaan kan worden om een werknemer die geconfronteerd wordt met kanker, maar ook diens werkgever, zo goed mogelijk te begeleiden.

Het boek is een bron van informatie voor iedereen die te maken krijgt met kanker en werk.

Activiteiten december 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 |
| Woensdag 29 nov | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 13.30 – 14.30 uur | Bewegen en ontspannen op muziek | Vooraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.00 uur | Lotgenotenbijeenkomst nabestaanden | Vooraf aanmelden |
| Donderdag 30 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 1 dec | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga | Vooraf aanmelden |
| | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat | Vooraf aanmelden |
| Maandag 4 dec | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massage | Op afspraak strippenkaart |
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Vooraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.30 uur | Handwerken | Vooraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.30 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Dinsdag 5 dec | 19.30 – 20.30 uur | Ontspannen door visualisatie | Op afspraak strippenkaart |
| Woensdag 6 dec | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 15.30 – 16.30 uur | Djembé | Vooraf aanmelden |
| Donderdag 7 dec | 9.00 – 10.00 uur | Bewegen in de buitenlucht | Vooraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Vrijdag 8 dec | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga | Vooraf aanmelden |
| | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat | Vooraf aanmelden |
| Maandag 11 dec | 10.00 – 12.00 uur | Palliatief spreekuur | Op afspraak |

| | | | |
|------------------|-------------------|------------------------------|-----------------------------|
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |
| Dinsdag 12 dec | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| Woensdag 13 dec | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 13.30 – 15.30 uur | (Kerst) lichtpuntjes maken | Voraf aanmelden |
| Donderdag 14 dec | 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 |
| Vrijdag 15 dec | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga | Voraf aanmelden |
| | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat | Voraf aanmelden |
| | | | |
| Maandag 18 dec | 10.00 – 12.00 uur | Reiki | Op afspraak strippenkaart |
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | Voraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.30 uur | Voetreflex massages | Op afspraak strippenkaart |
| | 19.00 – 20.30 uur | Mannenavond | Voraf aanmelden |
| Dinsdag 19 dec | 9.45 – 12.00 uur | Bridgen | Voraf aanmelden |
| | 19.30 – 20.30 uur | Ontspannen door visualisatie | Op afspraak strippenkaart |
| Woensdag 20 dec | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 21 dec | 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 25 dec | Gesloten | | |
| Dinsdag 26 dec | Gesloten | | |
| Woensdag 27 dec | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 28 dec | 9.00 – 10.00 uur | Bewegen in de buitenlucht | Voraf aanmelden |
| | 10.00 – 11.15 uur | Ontspannen door visualisatie | Op afspraak strippenkaart |

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.

