

Openingstijden

TOON is geopend op:

- Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur.
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur.

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

Hertelijk
Welkom!

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!

Open dag bij TOON

Zaterdag 3 februari van 10.00 – 15.30 uur

Op 4 februari is het Wereldkankerdag.

Jaarlijks wordt op deze dag wereldwijd stilgestaan bij de impact die kanker heeft op het leven van mensen.

Kanker zet je wereld op z'n kop. Als je zelf ziek bent, maar ook als iemand om wie je geeft ziek is of aan kanker is overleden. Vaak hebben mensen die van kanker zijn genezen nog lange tijd – soms zelfs hun leven lang – last van de gevolgen van de ziekte en de behandeling. Op Wereldkankerdag staan we stil bij al die mensen die geraakt zijn door kanker.

In Nederland zijn 81 Centra voor leven met en na kanker, allen zijn zij aangesloten bij IPSO. Iedereen die geraakt is door kanker kan hier terecht voor een luisterend oor, lotgenotencontact of activiteiten gericht op ontspanning, verwerking en het (her)vinden van fysieke en mentale kracht en veerkracht. In het weekend van Wereldkankerdag, zetten vele Centra voor leven met en na kanker hun deuren open.

Op zaterdag 3 februari organiseren wij een Open dag bij TOON | Centrum voor leven met en na kanker in Waalwijk. Wij nodigen iedereen van harte uit om deze dag een kijkje te komen nemen en kennis te maken met ons centrum. We laten je graag ons huis zien en vertellen je waarvoor je bij ons terecht kunt als je geraakt bent door kanker. Je bent van harte welkom tussen 10.00 – 15.30 uur.



**Wereldkankerdag =
Open dag bij TOON**

Zaterdag 3 februari
10.00 – 15.30 uur

TOON | Centrum voor leven met en na kanker
Jan de Rooystraat 15 in Waalwijk



**TOON is er voor iedereen die geraakt is door kanker.
Kom kijken en ervaren wat TOON voor jou kan betekenen.**

Programma:

10.00 – 15.30 uur	Je bent welkom om binnen te lopen. Wij ontvangen je graag om kennis te maken en ons centrum te laten zien.
10.00 – 12.00 uur	Ervaar een hand-, voet-, of hoofdmassage. Door Ilse Blankers.
13.30 uur	Overhandiging levenslessen van René Boerjan aan kinderboekenschrijver Paul van Loon.

Kinderboekenschrijver Paul van Loon onthult levenslessen van onze gast René Boerjan

Patiënten of naasten die leven met kanker, halen vaak levenslessen uit hun situatie. De Centra voor leven met en na kanker verzamelen en bundelen deze waardevolle levenslessen en wij hopen dat deze een inspiratie zijn voor mensen die geraakt zijn door kanker.

Tijdens onze open dag zal om 13.30 uur de levenslessen van onze gast René Boerjan worden onthuld door kinderboekenschrijver Paul van Loon. Je bent van harte welkom om bij deze onthulling aanwezig te zijn.

Positieve Gezondheid

Bij TOON werken wij vanuit de benadering Positieve Gezondheid. Met deze brede kijk op gezondheid, kijken we niet alleen naar de ziekte, maar naar de gehele mens en zijn omgeving. Dit kan helpen om ook in moeilijke periodes zoveel mogelijk eigen regie te voeren en veerkracht te behouden.

In de nieuwsbrief van november 2023 schreven wij over Positieve Gezondheid. Vanaf nu zul je regelmatig meer hierover lezen in onze nieuwsbrieven en zien in ons huis. We nodigen je hiermee uit om meer over Positieve Gezondheid te weten te komen en er vooral achter te komen wat het voor jou zou kunnen betekenen. Praat er gerust eens over met één van onze vrijwilligers.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek bij gezondheid. Het accent ligt niet op jouw ziekte. Maar op jou zelf, op jouw veerkracht en op wat jouw leven betekenisvol maakt.



*Jij staat centraal.
Wat betekent dat voor jou?*



Lotgenotenbijeenkomst Prostaatcancer Woensdag 7 februari van 14.00 – 15.30 uur

TOON organiseert samen met de Prostaatcancerstichting (PKS) 5x per jaar een lotgenotenbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je informatie over (het leven met) prostaatcancer en is er ruimte voor al je vragen. Je ontmoet lotgenoten en kunt je eigen ervaringen delen. Iedere bijeenkomst is er aandacht voor een speciaal thema.

Op woensdag 7 februari van 14.00 – 15.30 uur is de eerste lotgenotenbijeenkomst in 2024. Deze middag is het thema: **Incontinentie**.

Door bijvoorbeeld een operatie of bestralingen kunnen plasklachten ontstaan. Soms gaan deze klachten vanzelf over, maar ze kunnen ook blijvend zijn. Dit kan grote invloed hebben op het dagelijks leven. Wat is jouw ervaring en hoe ga jij hiermee om?

Wij nodigen patiënten én hun naasten van harte uit voor deze bijeenkomst. Wil je aanwezig zijn?

Meld je dan uiterlijk maandag 5 februari aan via info@thw.nl of bel tijdens onze openingstijden naar 0416 – 65 27 34.

De volgende bijeenkomsten in 2024 zijn op:
woensdag 10 april, 5 juni, 4 september en 6 november.



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

Palliatief spreekuur: Maandag 12 februari van 10.00 – 12.00 uur

Als je hoort dat je niet meer kunt genezen, is dat een boodschap met enorm veel impact. Dat je ongeneeslijk ziek bent, betekent niet altijd dat je al heel snel zult overlijden. Toch is je toekomst onzeker geworden en dit kan bij jou en je naasten veel vragen, onzekerheden en emoties oproepen. Hoe ga je dan verder?

Samen met gespecialiseerde verpleegkundigen van Hospice Francinus de Wind organiseren we een spreekuur voor iedereen die te horen heeft gekregen dat genezing niet meer mogelijk is. Met een verpleegkundige ga je in gesprek over wat je bezighoudt of wat je vragen en wensen zijn. Zij kan je informeren over de mogelijkheden die er zijn voor hulp en ondersteuning.

Wil jij graag een gesprek over palliatieve zorg?
Stuur dan een mail naar: info@spreekuurwaalwijk.nl

Wanneer wij je aanmelding hebben ontvangen, nemen de verpleegkundigen contact op en nodigen je uit voor een gesprek.



Yoga

Op vrijdagochtend bieden we bij TOON yoga aan. 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.

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.

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 om dat moment naar vraagt.

De komende weken vindt de yoga plaats op 2, 9, 16 februari en 1, 8, 22 maart.
Stoelyoga van 10.00 – 10.50 uur.
Yoga op de mat van 11.00 – 11.50 uur.

Wil jij ook eens meedoen met yoga bij TOON?
Bel dan tijdens de openingstijden naar
0416 – 65 27 34 of stuur een bericht naar info@thhw.nl



Lotgenotenprogramma Gezin met kanker

Informatie uurtje donderdag 15 februari van 19.00 – 20.00 uur

Als een ouder kanker krijgt, is dat ingrijpend. Het ziek-zijn en de emoties die erbij horen, hebben effect op alle gezinsleden en schoppen het normale leven in de war. Met het Kasam lotgenotenprogramma ondersteunen wij kinderen én hun ouders.

Praktische en persoonlijke ondersteuning kan een gezin helpen om op een passende manier verder te gaan. Wij geloven in de kracht van lotgenotencontact, in herkenning en erkenning, informatie, steun en stimulans. Wij bieden kinderen een plek waar zij ervaringen kunnen delen met lotgenootjes, op een luchtige manier kennis opdoen over kanker en tips krijgen wat zij zelf kunnen doen.

Het lotgenotenprogramma is voor kinderen in de leeftijd van ongeveer 7 t/m 13 jaar én hun ouders. Het programma bestaat uit 9 bijeenkomsten. Ouders zijn aanwezig bij de 1e, 5e en 9e bijeenkomst. Je kunt deelnemen als de diagnose net is gesteld, tijdens behandelingen, maar ook in de periode daarna.

Het lotgenotenprogramma start op maandagavond 26 februari met een bijeenkomst voor ouders. Dinsdag 27 februari starten de kinderen met hun eerste bijeenkomst.

Deze bijeenkomsten worden begeleid door Margré van der Linden (Kasamcoach en vrijwilligster TOON) en Tanja Pijpers (Kasamcoach en coördinator TOON).

Wil je je kind(eren) aanmelden of wil je meer informatie?

- Kom dan **donderdag 15 februari tussen 19.00 – 20.00 uur** naar TOON. Margré en Tanja zijn dan aanwezig om al je vragen te beantwoorden.
- Of stuur een mail naar info@thhw.nl en wij nemen contact met je op.



Lees meer over het Kasam lotgenotenprogramma op www.kasam.eu



Workshop Aquarel

Maandag 26 februari van 10.00 – 12.00 uur

Jeanne en Martha van schildersclub Broma's Palet bieden een workshop Aquarel aan op maandag 26 februari van 10.00 – 12.00 uur.

Wil je meedoen aan deze gezellige en leerzame workshop?

Meld je dan aan via 0416 – 65 27 34 of info@thhw.nl

Wij vragen een eigen bijdrage van €2,50



Lezing Muziek en emoties

-

Door Mari van Berlo

Maandag 18 maart van 19.00 – 21.00 uur

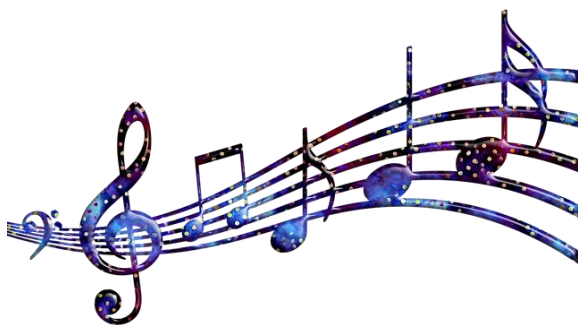
Voor vele mensen is muziek ontzettend belangrijk. Muziek kan veel met je doen. Het kan je ontspannen, vrolijk laten voelen, ontroeren of verdrietig maken. Of het haalt herinneringen op uit vroegere tijden. Muziek kan je emoties versterken of veranderen.

De emotionele kracht van muziek is groot. Deze wordt gebruikt in de filmindustrie, reclamewereld of bij verschillende therapieën. In deze lezing wordt over emoties, zoals vreugde, angst, boosheid en verdriet gesproken en welke invloed muziek daarop heeft.

Ook worden vele voorbeelden variërend van "Into my arms" van Nick Cave tot "Die Winterreise" van Franz Schubert besproken en fragmenten worden beluisterd.

Wil je deze lezing over Muziek en emoties bijwonen?

Meld je dan nu aan via 0416 – 65 27 34 of info@thhw.nl



Activiteiten februari 2024

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

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 jan	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 30 jan	19.30 – 20.30 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 31 jan	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Cursus: Laat je horen, bijeenkomst 1	Vaste groep
Donderdag 1 feb	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 2 feb	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Zaterdag 3 feb	10.00 – 15.30 uur	Open dag bij TOON	Vrije inloop
Maandag 5 feb	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 feb	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 7 feb	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst prostaatkanker	Voraf aanmelden
Donderdag 8 feb	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 9 feb	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden

Maandag 12 feb	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 14 feb	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Cursus: Laat je horen, bijeenkomst 2	Vaste groep
Donderdag 15 feb	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	19.00 – 20.00 uur	Informatie Lotgenotenprogramma Gezin met kanker	Vrije inloop
Vrijdag 16 feb	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 19 feb	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden
Dinsdag 20 feb	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 21 feb	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Bewegen en ontspannen op muziek	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 22 feb	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 23 feb	10.00 – 11.00 uur	EcoNidra	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Maandag 26 feb	10.00 – 12.00 uur	Workshop Aquarel	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Ontdekken van creativiteit	Voraf aanmelden

	19.00 – 20.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker, bijeenkomst 1	Vaste groep
Dinsdag 27 feb	15.30 – 17.00 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker, bijeenkomst 2	Vaste groep
Woensdag 28 feb	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Cursus: Laat je horen, bijeenkomst 3	Vaste groep
Donderdag 29 feb	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 1 maart	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.