

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.

TOON is gesloten op:

- Vrijdagochtend 15 maart.
- Maandag 1 april.

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!

Jeu de boules

Woensdag 6 maart en 20 maart van 10.00 – 11.30 uur

De lente komt er bijna aan en daarom starten wij weer met onze Jeu de boules groep. Doe mee met deze gezellige, actieve en ontspannende activiteit. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen.

We spelen samen in het Wandelpark in Waalwijk. De eerste speeldagen zijn woensdag 6 maart en woensdag 20 maart van 10.00 tot ongeveer 11.30 uur. We verzamelen om 10.00 uur bij TOON en lopen dan samen naar de jeu de boules banen in het Wandelpark. Doe je mee?

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



Terugblik Wereldkankerdag en open dag TOON

In het kader van Wereldkankerdag op 4 februari, werden er verschillende activiteiten in de regio georganiseerd. Zo was TOON aanwezig in het Elisabeth TweeSteden ziekenhuis, Instituut Verbeeten en organiseerden we zelf op zaterdag 3 februari de open dag bij TOON. We hebben vele patiënten, naasten en professionals gesproken op deze mooie dagen.



Elisabeth TweeSteden ziekenhuis



Instituut Verbeeten

Levensles onthult door kinderboekenschrijver Paul van Loon

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. Wij hopen dat deze een inspiratie zijn voor mensen die geraakt zijn door kanker.

Tijdens onze open dag werd de levensles van onze gast René Boerjan onthuld door kinderboekenschrijver Paul van Loon.

Paul vertelde:

“Ik had weleens van TOON gehoord, maar was er nog nooit geweest. Als je aan komt rijden is het een gewoon huis. Maar als je binnenkomt, gaat er een andere wereld voor je open. TOON is een magische plek. Het is mooi en belangrijk dat een plek als TOON er is en ik hoop dat vele mensen die met kanker te maken hebben de weg weten te vinden”.



Levensles René Boerjan:

Het weer is elke dag mooi

Probeer van iedere dag iets moois te maken.

Mannenavond - De Fuck-it-list Dinsdag 12 maart van 19.00 – 20.30 uur

Op het moment dat je te maken krijgt met kanker komt het begrip "Bucket-list" nogal eens ter sprake.



Tijdens de vorige mannenavond vertelde Kasper Klaarenbeek, van het boek "Echt de Sjaak", dat hij zijn "Bucket-list" vervangen heeft door de "Fuck-it-list". Omdenken dus. Geen lijst met dingen die je beslist gedaan wilt hebben, maar een lijst met dingen die je juist nooit meer wilt doen in je leven. De blunders, de fouten of vervelende ervaringen die je in je leven hebt meegemaakt komen in deze lijst. Ook dingen waarvan je denkt dat anderen die van je verwachten of omdat het zo hoort. En je zorgt ervoor dat je er nooit, maar dan ook nóóit meer mee te maken krijgt. Gewoon hiertegen NEE zeggen. Gemakkelijk toch? Je hebt het in eigen hand.

Dit "NEE" geeft je ruimte voor nieuwe of andere mogelijkheden waar je wél blij van wordt en waar je vervolgens volmondig "JA" tegen kunt roepen. Met deze lijst doe je minder en geniet je meer van alles dat op je pad komt. Maak eens zo'n fuck-it-lijstje en breng het 12 maart mee. Maak er echt werk van.

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.

Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of via 0416 – 65 27 34.

Let op:

de mannenavond is deze keer niet op maandagavond, maar op dinsdag 12 maart.

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



Samen creatief - iedere maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur

Veel mensen vinden het fijn om creatief bezig te zijn. Iets doen of maken is leuk en geeft afleiding. Daarnaast kan creativiteit helpen om je emoties te uiten, te ordenen en weer grip te krijgen.

Iedere maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur komen gasten bij elkaar om samen creatief bezig te zijn. Iedereen brengt zijn eigen werk mee. Ideeën zijn handwerken, sieraden maken, kaarten maken, tekenen of kleuren. Je kiest zelf wat je wilt doen of maken. Ontdek jouw creativiteit, samen met lotgenoten.



Doe je mee op maandagmiddag? Meld je aan via 0416 – 652734 of info@thhw.nl. Of loop gewoon eens binnen om een kijkje te nemen.

Positieve Gezondheid

We spreken over gezondheidszorg, maar in feite is het ziekenzorg. In de medische wereld staan de ziekte en klachten centraal. Positieve Gezondheid helpt jou een breder zicht te krijgen op jezelf. Vanuit deze visie kijk je naar jezelf als totale mens. Als je aandacht hebt voor jezelf als geheel, heb je zicht op zowel de zieke delen als de gezonde delen.

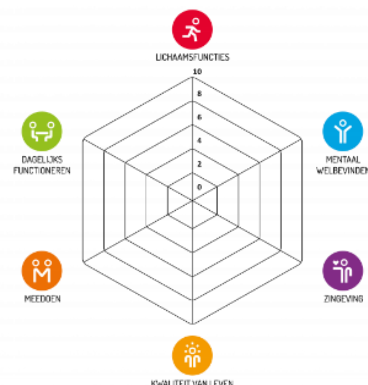
Maar al te vaak is de conclusie na het invullen van het spinnenweb verrassend positief. De gezonde delen krijgen weer aandacht. De aandacht die ze verdienen. Je ontdekt welke mogelijkheden er nog voor je zijn. En óf je daar iets mee wilt of niet. Jij bepaalt. Vanuit dit bredere overzicht neem je zelf gemakkelijker de regie weer in handen.

Deze maand staat de term "eigen regie" centraal.

Heb het hier eens over met de vrijwilligers en het zou zo maar kunnen dat één van de vrijwilligers jou daartoe uitnodigt. Niets moet, alles mag: jij hebt de regie!



Positieve Gezondheid is een hulpmiddel voor jou om een compleet beeld te krijgen van jezelf. Aandacht voor alles en niet alleen je ziekte. Waag eens een poging dit spinnenweb in te vullen.



*Jij hebt de regie.
Wat betekent dat voor jou?*

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

Palliatief spreekuur: Woensdag 20 maart 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.

Lotgenotengroep voor nabestaanden

Woensdag 27 maart 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 27 maart 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.

Optreden Tarabende - zondag 7 april van 14.00 – 15.30 uur

Tarabende bestaat uit muzikanten die helemaal weg zijn van wereldmuziek. Argentijnse tango, vrolijke klezmernummers, romantische ladinoliedjes of een opzwevend Balkannummer. Zij vinden het leuk om aan deze muziek hun eigen draai te geven.



Op zondag 7 april treedt Tarabende op bij TOON.
Kom je ook? Aanmelden is niet nodig.

Beweeg mee en ontspan - woensdag 3 april van 13.30 – 14.30 uur

Bewegen is goed, dat weet iedereen, maar na een ernstige operatie, bestraling of chemotherapie, is dat misschien het laatste waar je aan denkt.

Heb je nog wel vertrouwen in je lichaam?

Om je een zetje in de goede richting te geven en je te laten ervaren wat je kunt en nog verder kunt uitbouwen, is er bewegen en ontspannen met en na kanker.

Wat kun je verwachten?

We gaan rustig beginnen met kleine bewegingen vanuit je armen, je schouders en romp. Je kunt dit zittend of staand doen en de bewegingen net zo groot of klein maken als je zelf prettig vindt. Ook gaan we bewegingen maken die goed zijn voor je evenwicht, zodat je steviger op de grond staat. Je zult bemerken wat voor jou mogelijk is en dat je meer kunt dan je denkt.

In een kleine groep gaan we aan de slag op muziek die past bij de bewegingen die we gaan maken. Op het eind is er altijd een ontspanningsoefening, deze kun je liggend op een matje of zittend op een stoel uitvoeren. Je wordt hierin begeleid, zodat je helemaal kunt ontspannen.

Zowel patiënten als naasten kunnen meedoen aan deze activiteit. Kom het gewoon eens proberen. Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

Lotgenotenbijeenkomst Prostaat­kanker

Woensdag 10 april van 14.00 – 15.30 uur

TOON organiseert samen met de Prostaat­kanker­stichting (PKS) 5x per jaar een lotgenotenbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je informatie over (het leven met) prostaat­kanker 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 10 april van 14.00 – 15.30 uur is het thema:

Heb ik door hormoontherapie nog kwaliteit van leven?

Mannelijke hormonen zijn voor veel functies in het lichaam belangrijk, bijvoorbeeld voor de seksualiteit en lichaamsbouw. Ook bevorderen ze een gevoel van welbevinden en levenslust. Door het remmen van de hormonen kunnen mannen veel verschillende bijwerkingen ervaren. Tijdens deze bijeenkomst delen we ervaringen en tips.

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

Meld je dan aan via info@thhw.nl of bel tijdens onze openingstijden naar 0416 – 65 27 34.

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



Activiteiten maart 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
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	Gezichtsbehandeling	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 1 maart	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 4 maart	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Handwerken	Voraf aanmelden
Dinsdag 5 maart	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	15.30 – 17.00 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker, bijeenkomst 3	Vaste groep
Woensdag 6 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de Boules	Voraf aanmelden
Donderdag 7 maart	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 8 maart	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden

Maandag 11 maart	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 12 maart	15.30 – 17.00 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker, bijeenkomst 4	Vaste groep
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Woensdag 13 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Cursus: Laat je horen, bijeenkomst 4	Vaste groep
Donderdag 14 maart	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 15 maart	10.00 – 12.00 uur	Gesloten voor inloop	
	12.00 – 14.00 uur	NL Doet lunch	Aanmelden is niet meer mogelijk
Maandag 18 maart	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	19.00 – 21.00 uur	Lezing Muziek en emoties	Voraf aanmelden
Dinsdag 19 maart	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	15.30 – 17.00 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker, bijeenkomst 5	Vaste groep
Woensdag 20 maart	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
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 21 maart	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
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 22 maart	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden

Maandag 25 maart	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 26 maart	15.30 – 17.00 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker, bijeenkomst 6	Vaste groep
Woensdag 27 maart	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.00 uur	Lotgenotengroep nabestaanden	Voraf aanmelden
Donderdag 28 maart	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 29 maart	10.00 – 11.00 uur	EcoNIDRA	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.