

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!

TOON is gesloten op:

- Maandag 1 april.
- Donderdag 9 mei.
- Maandag 20 mei.
- Vrijdag 14 juni.

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!

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 'beweeg mee en ontspan'.

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

Optreden Tarabende - Zondag 7 april van 14.00 – 15.30 uur

Tarabende bestaat uit muzikanten die affiniteit hebben met wereldmuziek. Binnen dit brede genre richten zij zich op 7 april op een Spaanstalig repertoire, vooral afkomstig uit Zuid- en Midden Amerikaanse landen als Argentinië en Mexico.

Wil je genieten van een sfeervolle en muzikale middag? Kom dan zondag 7 april naar TOON.

Iedereen is van harte welkom vanaf 13.30 uur. Het optreden start om 14.00 en zal rond 15.30 uur afgelopen zijn. Vooraf aanmelden is niet nodig.



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

Palliatief spreekuur: Maandag 8 april 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.



Prostaatcancer, wat doet dat met jou?

Lotgenotenbijeenkomst woensdag 10 april 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 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 naar 0416 – 65 27 34.

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



Nieuw bij TOON: workshop Intuïtief schilderen Donderdag 11 en donderdag 25 april van 13.30 – 15.30 uur

Intuïtief schilderen is een innerlijke reis. Jouw ontdekkingsreis naar datgene wat er in je leeft. Het bestaat uit luisteren naar jezelf, voelen en dit volgen en doen. Intuïtief schilderen geeft ontspanning en is een manier om je hoofd leeg te maken.

Tijdens deze workshop ga je spelen met verf. Je gebruikt jouw ingeving, zonder na te denken of te beredeneren. Je laat kleuren in elkaar overlopen en kijkt wat deze kleuren met je doen. Je speelt met donker en licht, vormen en contrasten. Je werkt vanuit een open en nieuwsgierige houding. Je laat gewoon gebeuren wat er gebeurt op je schildersdoek. Je kunt loslaten dat het kunstwerk mooi moet zijn, de weg ernaar toe is belangrijker.

Dit voorjaar organiseren wij 2 workshops op donderdag 11 en 25 april. Deze workshops kun je los van elkaar volgen. De workshops worden begeleid door onze vrijwilliger Miriam Fokker.

Elke workshop starten we met een korte visualisatie of gedicht. Daarna werken we in stilte, zodat je dicht bij je gevoel kunt komen. Als afsluiting bekijken we elkaars schilderswerken en is er ruimte voor het verhaal achter het schilderij.

Iedereen die geraakt is door kanker, kan meedoen aan één of beide workshops. Per workshop vragen wij een eigen bijdrage van € 5,00. Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Graag vooraf aanmelden via 0416 – 652734 of info@thhw.nl



Mannenavond - Maandag 22 april van 19.00 – 20.30 uur

Fijn dat we bij de vorige mannenavond opnieuw nieuwe gezichten welkom konden heten. We mogen met veel plezier concluderen dat de mannenavond in een behoefte voorziet. Daarom een oproep aan alle mannen die nog twijfelen of diegenen die dit voor de eerste keer lezen, kom ook en sluit je aan. Er wordt gedeeld en geluisterd; soms bloedserius en regelmatig ook gelachen. Alles daartussen is mogelijk. En of je nu ziek bent of op een andere manier te maken hebt met kanker; kom en geef je zelf deze kans.

De mannenavond van 12 maart, met als onderwerp je "fuck-it-list", gaf zoveel gespreksstof dat zelfs de geluidsbarrière af en toe doorbroken leek te worden. Aan betrokkenheid en enthousiasme dus geen gebrek.

Op 22 april zal de volgende mannenavond in het teken staan van de uitwisseling van gedachten, beelden en beschouwingen over stukjes tekst uit twee boekjes. Te weten: "Grote Panda & Kleine Draak" van James Norbury en "De Jongen, de Mol, de Vos en het Paard" van Charlie Mackesy.

Met veel plezier hebben we kortgeleden de inhoud van de boekjes al eens gebruikt. En waarom van spijs veranderen als dit goed smaakt. Voldoende reden om op 22 april aanwezig te zijn.



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

Workshop fotografie: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet Donderdag 16 en donderdag 30 mei van 13.30 – 15.30 uur

Op donderdag 16 en 30 mei verzorgt Piet Pulles opnieuw een workshop fotografie bij TOON. Deze keer is de titel: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet.

Want hoe kijk jij naar de wereld? Wat neem jij waar? En zie jij wat ik zie?

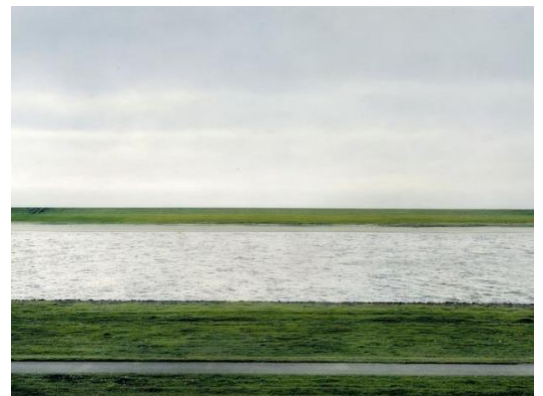
Piet Pulles is 40 jaar professioneel fotograaf en docent fotografie aan het kunstencentrum. De workshop bestaat uit 2 bijeenkomsten welke worden afgewisseld met theorie en praktijk. Een fotocamera meenemen mag, maar een mobiele telefoon volstaat ook.

Iedereen die geraakt is door kanker is van harte welkom om deel te nemen.

Als je je aanmeldt, neem je deel aan beide bijeenkomsten.

Aanmelden kan via info@thhw.nl of 0416 – 65 27 34.

Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.



Hoe gaat het met jou als je partner kanker heeft Ontmoetingsavond op maandag 6 mei 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 maandagavond 6 mei 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.



Positieve Gezondheid

Een eerste spontane reactie van een gast over het invullen van het spinnenweb van Positieve Gezondheid: "Ik wou dat ik dat eerder had gedaan. Ik ontdekte wat ik allemaal nog heel goed kan. Krijg gewoon weer meer zin in het leven."

Een prachtige ontdekking, toch? Door de bredere aandacht van Positieve Gezondheid voor de totale mens gaf het spinnenweb een verrassend beeld. Voorheen stond de ziekte met alle klachten en beperkingen op de voorgrond. Nu kregen ook de andere delen van de persoon aandacht en kreeg het leven een positieve wending. Ook het aanpassen aan de nare momenten gaat nu een stukje gemakkelijker.

Hierbij een uitnodiging stil te staan bij de vraag hoe het met jouw aanpassingsvermogen is. Praat er eens over met familie, een vriend(in) of met een gastvrouw of gastheer. Een vraag die hierbij kan helpen, die een aanzet kan zijn, is: "Wat is voor jou belangrijk?"



Een eerste reactie van een gast over het invullen van het spinnenweb:

"Ik wou dat ik dat eerder had gedaan. Ik ontdekte wat ik allemaal nog heel goed kan. Krijg gewoon weer meer zin in het leven".



Wat is voor jou belangrijk?



Activiteiten april 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 1 april	Gesloten		
Dinsdag 2 april	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 3 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Voraf aanmelden
	15.30 – 17.00 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker bijeenkomst 7	Vaste groep
Donderdag 4 april	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 5 april	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	10.00 - 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
Zondag 7 april	14.00 – 15.30 uur	Optreden Tarabende	Vrije inloop
Maandag 8 april	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 9 april	15.30 – 17.00 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker, bijeenkomst 8	Vaste groep
Woensdag 10 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de Boules	Voraf aanmelden
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst Prostaatcancer	Voraf aanmelden
Donderdag 11 april	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
	13.30 – 15.30 uur	Workshop Intuïtief schilderen	Vooraf aanmelden €5,00 eigen bijdrage
Vrijdag 12 april	10.00 – 11.00 uur	EcoNIDRA	Vooraf aanmelden
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Maandag 15 april	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
Dinsdag 16 april	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	15.30 – 17.00 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker, bijeenkomst 9	Vaste groep
Woensdag 17 april	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 18 april	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 19 april	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 22 april	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Vooraf aanmelden
Woensdag 24 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 25 april	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
	13.30 – 15.30 uur	Workshop Intuïtief schilderen	Vooraf aanmelden €5,00 eigen bijdrage
Vrijdag 26 april	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 29 april	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden

Dinsdag 30 april	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 1 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 2 mei	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
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
Vrijdag 3 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf 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.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Stuur dan een mailtje naar info@thhw.nl