

## TOON, al 20 jaar een begrip in Waalwijk en omgeving

In 2024 bestaat het inloophuis al 20 jaar! Wat een prestatie van zoveel vrijwilligers die er al jaren voor zorgen dat gasten met een warm hart worden ontvangen.

Twintig jaar geleden ontstond het initiatief van enkele bewoners in Waalwijk en omgeving om iets te doen voor mensen die geraakt werden door kanker. De medische zorg was gericht op behandeling van de ziekte, maar de informele hulp van mens tot mens was nog niet ontwikkeld. Iedereen die geconfronteerd werd met de ziekte kanker moest zijn eigen weg vinden.

Een groep betrokken mensen, die vanuit hun beroep of vanuit hun ervaringen te maken hadden met kanker, huurden een ruimte in Waalwijk en ontvingen daar mensen die kanker hadden of hun naasten. Het inloophuis was een groot succes omdat er tijd en ruimte was voor het delen van ervaringen en het bespreken van de impact in je gezin of familie.

Na enkele jaren was de verhuizing naar een écht huis een geweldige stap vooruit. De groep vrijwilligers vergrootte en meer mensen werden daardoor ondersteund in het vinden van hun balans in hun leven met of na kanker.

We zijn nu 20 jaar verder. Het inloophuis, nu een Centrum voor leven met en na kanker, is inmiddels een begrip in Waalwijk en omgeving. En gelukkig zijn veel vormen van kanker nu beter te behandelen.

Jaarlijks vinden veel bezoekers hun weg naar ons huis aan de Jan de Rooystraat. Daar staat een mooi team van vrijwilligers voor ze klaar. Er zijn activiteiten, workshops, lezingen en ook nog steeds is er de mogelijkheid om binnen te lopen voor een gesprek.

Het team is geschoold, het huis is aangesloten bij de brancheorganisatie IPSO, die nauw samenwerkt met het KWF. Steeds meer wordt er met een professionele houding gewerkt aan het verlenen van psycho-sociale zorg, én op een informele manier. Vanuit de benadering van positieve gezondheid ondersteunen we al onze gasten.

In het 20-jarige jubileumjaar organiseert TOON allerlei extra activiteiten. Dus houd het nieuws in de kranten of op sociale media goed in de gaten. We hopen u te ontmoeten. De deur staat voor u open. Wij staan voor u klaar met een luisterend oor en een helpende hand.

Tot ziens!

Namens het team van TOON  
Nicolle Sommer, voorzitter van het bestuur

### Jubileum logo

Trots zijn wij op 20 jaar TOON. Het komende jaar zie je dit terug in ons logo. Met grote dank aan Barbara van Dorst van Barbara Ontwerpt!

*Barbara Ontwerpt*

BRANDING & DESIGN



Centrum voor leven met en na kanker

## 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:

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

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!

## Ontspannen door visualisatie Donderdagochtend of vrijdagochtend

Deze activiteit "Ontspannen door visualisatie" is een ontspannen moment voor jezelf. Onder begeleiding vind je rust en ruimte. Je komt los van emoties en je gedachten krijgen even geen aandacht. Door eenvoudige visualisaties en ademhalingsoefeningen is deze tijd even helemaal voor jezelf. Of zoals ze wel zeggen kom je weer thuis in jezelf. Je kunt de ontspannende, helende, zuiverende, versterkende energie ervaren die je een gevoel van vrede geeft, een gevoel van onvoorwaardelijke liefde.



Deze activiteit wordt begeleid door Anne-Marie van der Eerden. In 2007 kreeg Anne-Marie borstkanker en ervaarde zij zelf hoe belangrijk ontspannen is. Het hielp haar te ontspannen met hulp van visualisatie. De oefeningen die gebruikt worden zijn ook gemakkelijk zelf aan te leren en thuis toe te passen.

Wil jij ervaren hoe je kunt ontspannen door visualisatie?  
Anne-Marie werkt regelmatig op donderdag- of vrijdagochtend.  
Je kunt een individuele afspraak maken met Anne-Marie via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)  
of via 0416 – 652734.

## Hoe gaat het met jou ..... als je partner kanker heeft Ontmoetingsavond 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](mailto:info@thhw.nl) of bel naar 0416 – 652734.

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

### Palliatief spreekuur: Donderdag 16 mei 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](mailto:info@spreekuurwaalwijk.nl)

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



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

Wim Suermondt zei ooit:

*"Wie zegt dat hij/zij niet kan tekenen bedoelt dat hij/zij niet kan kijken".*

Kijken is iets anders dan zien. De belangrijkste eigenschap van een fotograaf is dat je in staat bent te kijken naar wat je ziet. Ik snap wel wat Wim bedoelde. Jij ook? Laat dat dan maar eens zien.

Tijdens de workshop Ik zie, ik zie wat jij niet ziet krijg je die kans. Op donderdag 16 mei gaan we aan de hand van voorbeelden en gesprekken met elkaar het spits afbijten. Dan krijg je opdracht mee om foto's te maken en die twee weken later mee te brengen of liever tevoren in te sturen. Stuur de foto's uiterlijk 26 mei naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl). Of breng ze mee op een USB stick.

Op 30 mei gaan we jullie foto's bekijken en bespreken. De insteek zou ik willen betitelen als 'contemplatieve fotografie'. Dat klinkt nogal ingewikkeld maar het tegengestelde is waar. Als je om je heen kijkt word je soms getriggerd door iets waar toevallig je oog op valt. Je pakt je camera of telefoon en maakt daar direct, zonder verder na te denken, een foto van. Pas daarna vraag je je af waarom je door die situatie werd getroffen of gegrepen. Zo simpel is het. Een kind kan de was doen.

Op deze manier realiseer je je pas achteraf dat je bewust goed gekeken hebt naar iets dat je toevallig zag. En dat probeer je dan op 30 mei te verwoorden tijdens de tweede bijeenkomst. Vaak gaat het dan over verbazing, gevoel, irritatie, verwondering, dat soort emoties. Welke van die of andere gevoelens hoort of past bij jou of je situatie? Dat is een 'onderzoek' meer dan waard.

We gaan er een leerzame en intrigerende workshop van maken. Doe je mee?  
Piet Pulles

Piet Pulles is 40 jaar professioneel fotograaf en docent fotografie aan het kunstencentrum.

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](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 65 27 34.  
Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Een fotocamera meenemen mag, maar een mobiele telefoon volstaat ook.



**Thema-avond: Heeft u het goed geregeld?****Dinsdag 4 juni van 19.00 – 21.00 uur**

Wettelijk erfrecht, schenkingen, (levens)testamenten. Wil jij weten welke zaken belangrijk zijn om goed te regelen?

Kom dan op dinsdag 4 juni naar de thema-avond: "Heeft u het goed geregeld?"

Mr. Kolette Labout - de Jong is notaris bij Meewis Notarissen in Waalwijk en verzorgt deze lezing.

Graag vóóraf aanmelden via e-mail [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of telefoonnummer 0416 – 652734.

**Prostaatkanker, wat doet dat met jou?****Lotgenotenbijeenkomst woensdag 5 juni 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 5 juni van 14.00 – 15.30 uur is het thema:

**Hoe ga je om met vermoeidheid en slaapproblemen?**

Iedereen is wel eens moe. Soms een paar dagen, soms langer. Een paar nachten goed doorslapen of het wat rustiger aan doen, helpt dan vaak. Dat is niet zo bij kanker. Veel mensen met kanker zijn moe, echt moe. Grote kans dat u vóór de ziekte veel meer energie had en het nu echt rustiger aan moet doen. Hoe gaat u daarmee om?

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](mailto:info@thhw.nl) of bel naar 0416 – 65 27 34.

De volgende bijeenkomsten in 2024 zijn op woensdag 4 september en 6 november.

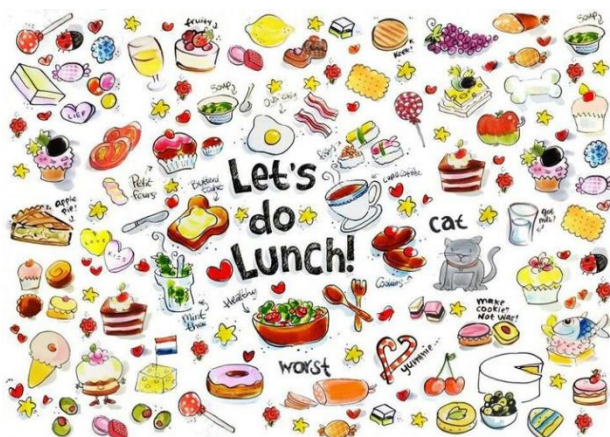
**Lunch voor gasten****Vrijdag 7 juni van 12.00 – 13.30 uur**

Op vrijdag 7 juni bereiden onze gastvrouwen een heerlijke lunch voor gasten. Vind je het gezellig om lotgenoten te ontmoeten en samen te eten? Meld je dan nu aan.

Aanmelden kan via 0416 – 65 27 34 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)

Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar, hierbij geldt vol = vol.

Wij vragen een eigen bijdrage van €5,00 per persoon.

**Jubileum symposium: Stress en Veerkracht****Woensdag 19 juni van 19.00 – 21.00 uur**

Iedereen krijgt met kanker te maken: als patiënt, partner, kind, naaste of vriend(in). Of je bent er bang voor omdat het in je familie vaker voorkomt. Hoe dan ook – kanker veroorzaakt stress. En het vraagt veerkracht om er mee om te gaan, in welke vorm je er dan ook mee te maken krijgt. Daarover gaat dit interactieve jubileum symposium.

Wat doet stress in ons lijf? Waarom is stress goed en wanneer is het toxisch?

Wat is de invloed van stress op je leven en hoe kun je stress verminderen?

Wat is veerkracht en hoe kun je deze versterken?

Spreekers Michiel Soeters en Jeroen Martijn Plette nemen ons deze avond mee in dit onderwerp.

Het symposium vindt plaats in het RKC stadion in Waalwijk en start met een inloop vanaf 18.30 uur. Het programma start om 19.00 uur. Het definitieve programma volgt later.

Je kunt je nu al aanmelden. Stuur een mail naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of bel naar 0416 – 652734.



## Positieve Gezondheid - Zingeving

Positieve Gezondheid omvat zes dimensies die zichtbaar zijn gemaakt in een spinnenwebmodel. De zes dimensies van Positieve Gezondheid zijn:

- Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk
- Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven
- Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen
- Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen.

Kortgeleden viel het volgende stukje tekst bijzonder op: "Niet geluk, maar betekenis maakt het leven de moeite waard."

Geluk wordt over het algemeen ervaren in die korte momentjes. Je bent stil en blij. Alles valt even op z'n plaats en je voelt de ontspanning en bent tevreden met de levensomstandigheden op dat moment. De hele wereld is je goed gezind. Heel vaak is dat gekoppeld aan bezit en geluk wordt regelmatig geassocieerd met toeval.

Dat is duidelijk anders bij zingeving. Zingeving gaat over het gevoel dat je leven, het leven, de moeite waard is. Zingeving gaat over het zoeken naar en het geven van betekenis of zin aan je leven. Wat wil je met je leven? Weet je wat belangrijk is voor je? Kun je controle uitoefenen op je leven? Of heb je het gevoel dat je geleefd wordt? Met andere woorden: kun je zelf de regie voeren? Vind je jezelf de moeite waard? Voel je dat ook echt? Voel je je verbonden met anderen? En voel je je een deel van een groter geheel?

We vinden vooral een betekenisvol leven belangrijk, we willen mee kunnen doen en ons energiek voelen. Dat blijkt uit onderzoek van arts, onderzoeker en grondlegger van Positieve Gezondheid, Machteld Huber. Het gaat niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar over wat ons veerkracht geeft. En dat is per persoon verschillend. Daarom focust Positieve Gezondheid niet op ziekte, maar op wat voor ons belangrijk is. **Gezondheid is meer dan niet-ziek-zijn.**



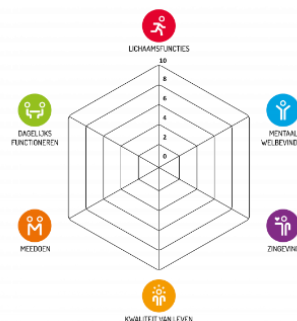
### Zingeving

Zingeving gaat over het gevoel dat je leven, het leven, de moeite waard is.

Zingeving gaat over het zoeken naar en het geven van betekenis of zin aan je leven.



*"Niet geluk, maar betekenis maakt het leven de moeite waard"*



## Besterd Walk - Zondag 16 juni

Stichting Inzet Loont organiseert op zondag 16 juni de Besterd Walk "Wandelen-voor-Anderen". Een wandeltocht voor het goede doel. De opbrengst gaat naar de IPSO Centra voor leven met en na kanker in Waalwijk en Tilburg.

De Besterd Walk is een evenement in het centrum van Tilburg. Een wandeltocht van 5 km door de oud-Tilburgse wijk Theresia, met verrassende zijstappen tijdens de tocht. Zo loopt de wandeltocht o.a. dóór de Lochal, dóór het Ontdekstation013 en dóór het Textielmuseum. Er is een rustmoment met een gratis frisdrank bij IPSO centrum Midden-Brabant in het Wilhelminapark. TOON | Centrum voor leven met en na kanker in Waalwijk zal bij de start / finisch op het Besterdplein aanwezig zijn.

Op het Besterdplein is deze zondagmiddag volop te doen. Er is een gezellig terras met een DJ En er zijn verschillende activiteiten voor de kinderen. Vanaf 15.00 uur zal er op het plein ook gelegenheid zijn om samen de eerste EK voetbalwedstrijd van het Nederlands elftal op scherm te volgen.

Loop je mee voor het goede doel?

Je kunt starten tussen 12.00 en 13.30 uur.

Inschrijven kan via de website van de Besterd Walk: [De Besterd Walk - De Besterd Mijl](#)

Kind 0-4 jaar:	gratis
Jeugd 5-12 jaar:	€5,-
Volwassen vanaf 13 jaar:	€10,-



## TOON | Centrum voor leven met en na kanker

Jan de Rooystraat 15  
5141 EN Waalwijk  
Telefoon: 0416 – 65 27 34  
Email: [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)  
Rekeningnummer: NL50 RABO 0155 8816 47



### Meer informatie

Neem een kijkje op onze website: [www.inloophuistoon.nl](http://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](mailto:info@thhw.nl)



## Activiteiten mei 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 april	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf 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	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 3 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 6 mei	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	19.00 – 20.30 uur	Lotgenotengroep voor partners	Voraf aanmelden
Woensdag 8 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 9 mei	Gesloten		
Vrijdag 10 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak   strippenkaart
Maandag 13 mei	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak   strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 14 mei	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Woensdag 15 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Voraf aanmelden

Donderdag 16 mei	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	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	13.30 – 15.30 uur	Workshop fotografie: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet	Voraf aanmelden
Vrijdag 17 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 20 mei	Gesloten		
Woensdag 22 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 23 mei	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 24 mei	10.00 – 11.00 uur	EcoNIDRA	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak   strippenkaart
Maandag 27 mei	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak   strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 28 mei	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Woensdag 29 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 30 mei	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
	13.30 – 15.30 uur	Workshop fotografie: Ik zie, ik zie wat jij niet ziet	Voraf aanmelden
Vrijdag 31 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden