

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 vrijdag 14 juni.

Hertelijk
Welkom!

Jubileumsymposium Stress en Veerkracht**Woensdagavond 19 juni in het RKC Waalwijk – Mandemakers Voetbalstadion**

TOON | Centrum voor leven met en na kanker organiseert in het kader van het 20-jarig jubileum een symposium met als onderwerp Stress en Veerkracht. Het symposium is voor iedereen die meer wil weten over de invloed van stress op je leven en hoe je stress kunt verminderen en veerkracht kunt versterken.

Iedereen heeft weleens stress. Wanneer je maar even stress hebt, dan is dat niet erg; het kan je zelfs helpen in bepaalde situaties. Maar wanneer je een langere tijd stress hebt of de stress heel heftig is, dan is dat niet gezond. Stress kan ook zorgen voor andere klachten als slaperigheid, concentratieproblemen en prikkelbaarheid. Dan is het belangrijk om iets te doen om deze stress te verminderen.



Veerkracht is je vermogen om te herstellen van stress en tegenslag. Wanneer je ziek bent of er gebeurt iets anders naars of verdrietigs, dan kun je je daardoor flink beroerd voelen. En dat is eigenlijk ook heel normaal. Het voelen en accepteren van je emoties is het begin van veerkracht. Veerkracht zorgt ervoor dat je er weer bovenop komt, wat er ook gebeurt is. In het symposium gaan we verder in op wat veerkracht is en hoe je dit kunt versterken.

Het symposium vindt plaats op woensdagavond 19 juni van 19.00 uur tot 21.00 uur in het RKC Waalwijk – Mandemakers Voetbalstadion. Ontvangst is vanaf 18.30 uur. Na afloop is er nog tijd om even na te praten onder het genot van een drankje en een hapje. Sprekers deze avond zijn Michiel Soeters en Jeroen Martijn Plette.

Iedereen die zich betrokken voelt bij het onderwerp stress en veerkracht en er graag meer over wil weten is van harte welkom. Graag wel vooraf even aanmelden zodat we weten op hoeveel mensen we kunnen rekenen. Aanmelden kan door te bellen naar 0416 – 652734 of info@thhw.nl

Save the date**Theatervoorstelling in De Leest - woensdag 25 september 19.30 uur**

Ook in het najaar vieren we ons 20-jarig jubileum. Tijdens een bijzondere theatervoorstelling in theater De Leest besteden we aandacht aan de kracht van Positieve Gezondheid.

Een inspirerende en verbindende voorstelling voor iedereen die zich betrokken voelt bij gezondheid.

De verschillende scènes geven herkenbaarheid, zowel privé als professioneel. De voorstelling is leerzaam, grappig, verdiepend en verbindend. De rode draad is inspireren, het samen doen en lachen.

Verdere informatie volgt later, maar noteer de datum alvast in je agenda.

Wil je je al aanmelden voor de theatervoorstelling? Stuur dan een mail naar info@thhw.nl

Mannenavond - Laten we het over Piekeren hebben**Maandag 3 juni van 19.00 – 20.30 uur**

Tijdens de mannenavonden wordt regelmatig gesproken over de vele gedachten die bij ieder van ons in het hoofd rondgaan. Deze gedachten verdwijnen gelukkig meestal weer snel. Het wordt anders, als dit overgaat in piekeren. Bij piekeren blijf je maar in cirkeltjes denken waarbij je dezelfde gedachten steeds herhaalt of bepaalde zaken keer op keer overdenkt. Ervaringen uit het verleden, speculeren over de toekomst of je zorgen maken over aangrijpende situaties; het kunnen allemaal redenen zijn. Je kunt verstrikt raken in je eigen gedachten, zonder dat je tot oplossingen komt.

Met welke gedachten speel jij de laatste tijd? Welke gedachten ben je aan het analyseren, interpreteren, uitpluizen, herkauwen tot je ze helemaal zat bent?

Laten we het over Piekeren hebben en er samen achter komen wat het is, hoe dat beleefd wordt en welke oplossingen er zijn te bedenken.

Tot maandagavond 3 juni. Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

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 of telefoonnummer 0416 – 652734.



Prostaatanker, wat doet dat met jou?

Lotgenotenbijeenkomst woensdag 5 juni van 14.00 – 15.30 uur

TOON organiseert samen met de Prostaatankerstichting (PKS) 5x per jaar een lotgenotenbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je informatie over (het leven met) prostaatanker 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 of bel naar 0416 – 65 27 34.

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

Koninklijke onderscheiding voor Jan van Daelen

Al vele jaren verkoopt Jan van Daelen tweedehandsspullen, waarvan de opbrengst gaat naar TOON. Toen wij vorig jaar werden benaderd om een aanbevelingsbrief te schrijven voor de aanvraag van een lintje, hebben we hier natuurlijk aan meegewerkt. Wij zijn ontzettend blij met de jarenlange inzet van Jan. Zijn donaties dragen bij aan het voortbestaan van ons centrum en het organiseren van vele activiteiten.

Op vrijdag 26 april was het zover en ontving Jan de Koninklijke onderscheiding. Vanuit TOON mochten wij aanwezig zijn bij deze feestelijke gebeurtenis. Wij feliciteren Jan met deze prachtige onderscheiding en bedanken hem voor zijn jarenlange inzet.

Heb jij tweedehandsspullen zoals kleding, schoenen, boeken, huishoudelijke artikelen of kleine binnen accessoires? Breng deze naar Jan en steun daarmee TOON.

Maak een afspraak met Jan om spullen af te geven via 06-14272973 of 0416-375031.

Het adres van Jan is: Kapelstraat 57C in Elshout.



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 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,-



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

Palliatief spreekuur: Maandag 17 juni 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.



Lotgenotenbijeenkomst lymfklierkanker Woensdag 26 juni van 13.30 – 15.00 uur

Samen met patiëntenvereniging Hematon organiseren wij op woensdag 26 juni van 13.30 – 15.00 uur een lotgenotenbijeenkomst.

Deze bijeenkomst heeft een kleinschalig karakter en heeft tot doel om met elkaar in gesprek te gaan en van elkaars ervaringen te leren. Je bent van harte uitgenodigd voor deze bijeenkomst en ook naasten zijn welkom.

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



Positieve Gezondheid - Lichaamsfuncties

Eén van de zes dimensies van Positieve Gezondheid is lichaamsfuncties.

Bij Positieve Gezondheid is de afwezigheid van ziekten en beperkingen niet meer het uitgangspunt, maar het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren. Positieve Gezondheid is een nieuwe visie op gezondheid die naast het lichamelijke, ook het emotionele en mentale welzijn omvat. Door middel van een vragenlijst krijg je inzicht in je gezondheid in zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Om een idee te krijgen welke vragen je kunt beantwoorden bij de eerst benoemde dimensie, lichaamsfuncties, hieronder een opsomming.

Ik voel me gezond; Ik voel me fit; Ik heb geen klachten en pijn; Ik slaap goed; Ik eet goed en Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen.

Als je de vragen beantwoord hebt, zie je wat je zelf van jouw lichaamsfuncties vindt. Ben ik tevreden of zou ik wat anders willen? En wil je iets veranderen, dan is de vraag of je dat zelf kunt of misschien hulp van iemand anders wilt. Jij bepaalt, jij hebt de regie!

Hierbij een uitnodiging om met één van de vrijwilligers in gesprek te gaan over de lichaamsfunctie.



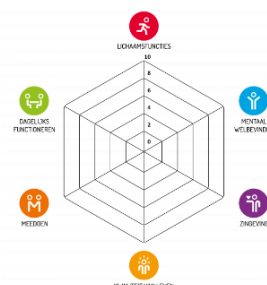
Lichaamsfuncties

Hoe beantwoord jij de volgende vragen?

Ik voel me gezond? Ik voel me fit?
Ik heb geen klachten en pijn?
Ik slaap goed? Ik eet goed?
Ik kan makkelijk bewegen?



"Hoe ervaar jij al je lichaamsfuncties?"



Swim to Fight Cancer Heusden Zondag 8 september 2024

Op 8 september 2024 vindt de tweede editie van Swim to Fight Cancer Heusden de Langstraat plaats, waarvan de voorbereidingen inmiddels in volle gang zijn. Het is een unieke zwemtocht in natuurlijk buitenwater, waarbij deelnemers en (bedrijven)teams zoveel mogelijk donaties ophalen voor onderzoek naar kanker.

Wij zijn heel blij dat TOON gekozen is als een van de regionale goede doelen voor de Swim to Fight Cancer in Heusden de Langstraat.

Wil jij ook je steentje bijdragen aan eenieder die geraakt is door kanker in de regio Langstraat en daarbuiten? Zwem dan mee op 8 september, doneer of meld je aan als vrijwilliger!

Meer informatie vind je op de [website van Swim to Fight Cancer](https://www.swimtofightcancer.nl/heusden)



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

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!

Activiteiten juni 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 3 juni	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Dinsdag 4 juni	19.00 – 21.00 uur	Thema-avond: Heeft u het goed geregeld?	Voraf aanmelden
Woensdag 5 juni	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
	15.30 – 17.00 uur	Kinderactiviteit	Voraf aanmelden
Donderdag 6 juni	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 7 juni	10.00 – 10.50 uur	EcoNIDRA	Voraf aanmelden
	10.00 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
	12.00 – 13.30	Lunch voor gasten	€5,00 eigen bijdrage
Maandag 10 juni	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 11 juni	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 12 juni	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
Donderdag 13 juni	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 14 juni	Gesloten		
Zondag 16 juni	12.00 – 13.30 uur vertrekken	Besterd Walk	<u>Aanmelden via de website Besterd Walk</u>
Maandag 17 juni	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Woensdag 19 juni	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	19.00 – 21.00 uur	Jubileumsymposium Stress en Veerkracht in het RKC Stadion	Voraf aanmelden
Donderdag 20 juni	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 21 juni	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 24 juni	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massage	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 25 juni	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 26 juni	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst Hematon	Voraf aanmelden
Donderdag 27 juni	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 28 juni	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden