

## 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.

Hartelijk  
Welkom!

## Lezing door Erik Huisman: Voluit leven met kanker Dinsdag 15 oktober van 19.00 – 21.00 uur

Denk je loopblessure, heb je ineens kanker. En niet zo'n beetje ook! Uitgezaaid. Ongeneeslijk. Topfit en doodziek. Tegelijk! Dat was het scenario waarmee Erik Huisman (1960) in de herfst van 2020 te maken kreeg. En meteen kwamen de vragen. Hoe pakt dit uit? Hoe red ik me? Wat doe ik?

Inmiddels is Erik ruim drie jaar en een omslag in zijn leven verder. Over die periode verzorgt Erik op dinsdag 15 oktober een optimistische, interactieve lezing bij TOON. De behandelingen en bijwerkingen grepen weliswaar diep in, maar ... hij staat! Hij leeft voluit en droomt dwars door alles heen. Werken lukte niet meer, maar om toch te kunnen bijdragen werd de oud-journalist schrijver en verteller.



Als Erik leest en vertelt, voert hij je als vanzelf mee, laverend tussen indringend en vederlicht. Zijn materiaal haalt hij uit zijn drie Mallemolen-boeken, die een mix zijn van proza en poëzie. Erik vertelt en geeft ruimte om ervaringen te delen. 'Alles' komt bij deze presentatie aan bod komen, zoals angst, vreugde, verdriet, moed, durf, intens plezier, machteloosheid en je leven ondanks alles richting geven. Erik ziet altijd licht, ook als er af en toe een traan in zijn ooghoek brandt.

Kom luisteren, kom praten, kom het beleven. Er is ruimte voor een lach, een traan en alles daar tussenin. Het wordt mooi! Graag vooraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 652734.

## Speel jij mee met de Vriendenloterij? Steun TOON



### Speel jij mee met de Vriendenloterij?

Wist je dat je dan zelf het goede doel kunt kiezen waarvoor je meespeelt? Ieder lot dat meespeelt voor TOON levert inkomsten op, minimaal 40% van je inleg gaat rechtstreeks naar TOON.

### Wil jij TOON steunen via de Vriendenloterij?

Geef dan aan de Vriendenloterij door dat jij wilt spelen voor TOON. Je kunt hiervoor contact opnemen met de Vriendenloterij via 088 – 020 1020 (normaal tarief). Geef door dat jouw goede doel Inloophuis TOON in Waalwijk is.

Dankjewel voor jouw steun via de Vriendenloterij!

## 20 dagen ACTIE voor TOON!

Van 5 t/m 24 november 2024 voeren vrijwilligers, gasten, bedrijven en iedereen die TOON een warm hart toedraagt actie om geld in te zamelen voor TOON. 20 dagen, omdat TOON dit jaar 20 jaar bestaat. Dit betekent al 20 jaar informele, psychosociale zorg voor iedereen die geraakt is door kanker in de hele regio De Langstraat, als patiënt, naaste of nabestaande.

Om dit alles te kunnen (blijven) doen is geld nodig. TOON is een professionele vrijwilligersorganisatie die volledig afhankelijk is van steun van sponsors, donaties en acties. Alleen de salarissen van de twee professionele coördinatoren worden op dit moment voor een deel gesponsord door gelden van het KWF.

Daarom komen wij '20 dagen in ACTIE voor TOON'. **Elke euro wordt door het Nationaal Fonds tegen kanker verdubbeld.** De donaties en het opgehaalde geld van de acties worden daarvoor op een speciale actiepagina verzameld. **Deze actiepagina zullen wij binnenkort met jullie delen.**

Kunnen we op jouw steun rekenen in de vorm van een donatie? Of start je een eigen actie? Of misschien wil jij of je bedrijf zich wel voor een langere tijd verbinden aan ons als Vriend van TOON? Alle hulp is van harte welkom!

Enkele voorbeelden van grote of kleine acties die je zou kunnen opzetten voor TOON:

- lege flessenactie
- verkoop kaarten, armbandjes, cupcakes, ...
- spinningmarathon of andere sport-challenge
- veiling
- ....alles is mogelijk...

## Kom jij ook in ACTIE voor TOON?

**Neem contact met ons op om jouw actie toe te kunnen voegen op onze actiepagina.**

Heb je vragen over TOON en/of de 20 dagen ACTIE voor TOON?

Neem dan contact op met Linda van Rijen, coördinator Communicatie & Fondsenwerving, via [projecten@thhw.nl](mailto:projecten@thhw.nl)



**Jouw inzet of financiële bijdrage wordt door ons ontzettend gewaardeerd!**

## Terugblik Theatervoorstelling "Kleine stapjes verder"

Op woensdag 25 september waren we in Theater De Leest voor de theatervoorstelling "Kleine stapjes verder". Met 80 mensen bekeken we deze inspirerende voorstelling. Allereerst kregen we een korte uitleg over Positieve Gezondheid. Wat bedoelen we daar nu eigenlijk mee? Daarna werden verschillende sketches gespeeld met daarin de nodige humor verwerkt. De sketches brachten veel herkenbaarheid en in de interactie met het publiek werd het belang van Positieve Gezondheid bevestigd. We sloten af door samen te zingen over Veerkracht en Verbinding. Dank je wel aan iedereen die deze geweldige avond mogelijk heeft gemaakt!

- Heb jij de voorstelling bijgewoond en wil je aan de slag met Positieve Gezondheid?
- Of heb je de voorstelling gemist en wil je meer informatie?
- Bij TOON zijn vrijwilligers werkzaam die geschoold zijn in Positieve Gezondheid. Ga eens samen in gesprek en kijk wat het voor jou kan betekenen.



## Mannenavond - Positiviteit Maandag 14 oktober van 19.00 – 20.30 uur

Op de afgelopen mannenavond stond als thema genoteerd "Lichtpuntjes". Daar is geen woord over gesproken. We mochten twee nieuwkomers verwelkomen en, wie weet mede daardoor, ontstond er spontaan een zeer geanimeerd gesprek. Over en weer werd veel uitgewisseld en iedereen was achteraf meer dan tevreden. Als zodanig zou je kunnen stellen dat de gehele avond een lichtpuntje is geweest.

Op de vraag of iemand een idee had voor een thema voor de volgende keer werd positiviteit genoemd. In deze nieuwsbrief staat onder het kopje Positieve Gezondheid een stukje tekst waarin positiviteit in een bijzonder daglicht wordt geplaatst. Daar wordt ingegaan op de vraag of je altijd maar positief moet zijn. Op de mannenavond van 14 oktober zullen we positiviteit als uitgangspunt van gesprek nemen met alle mogelijke betekenissen die elke aanwezige aan dit begrip geeft.

Ben je patiënt, naaste of nabestaande? Alle mannen zijn van harte welkom. Graag vooraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 652734.

## Positieve Gezondheid - Moet ik dan altijd maar positief zijn?

Natuurlijk is positief in het leven staan belangrijk. Met positiviteit krijg je immers meer voor elkaar dan dat je de hele dag loopt te klagen over wat niet goed gaat. Het is ook veel gemakkelijker met mensen om te gaan die positief zijn.

Maar positiviteit kan ook te ver gaan. Als je alleen maar positief zou mogen zijn, of te horen krijgt dat je vooral positief moet blijven, krijgt dat iets krampachtigs. En dat kan zelfs heel verstikkend werken. Het advies vooral positief te blijven is waarschijnlijk goed bedoeld. Maar je voelt je hierdoor waarschijnlijk niet gehoord. En ook als je van jezelf, ongeacht alles, positief moet blijven, luister je niet goed naar je zelf. Als de nadruk op positiviteit ligt is er geen plaats voor gevoelens als angst, boosheid en verdriet.

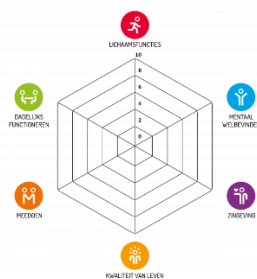
Positiviteit is pas oprecht als er voldoende ruimte is om te kunnen jammeren, razen, klagen, tieren, grommen, zweten, trillen, niet-weten, niet snappen, verward zijn en flink uithuilen.



### Moet ik dan altijd maar positief zijn?

Positief in het leven staan is belangrijk. Maar positiviteit kan ook te ver gaan. En dat kan zelfs heel verstikkend werken.

Het advies vooral positief te blijven is waarschijnlijk goed bedoeld. Maar voel jij je gehoord?



*"Sta jij positief in het leven?"*

## Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker Dinsdag 15 oktober van 10.00 – 11.30 uur

Na een eerste succesvolle bijeenkomst, komt deze groep op dinsdag 15 oktober weer bij elkaar. Deze lotgenotengroep is er voor vrouwen met kanker. Heb je de diagnose kanker gekregen, kort of misschien al wat langer geleden, dan ben je van harte welkom om aan te sluiten.

Als je kanker hebt, kan het prettig zijn om met mensen te praten die hetzelfde ervaren als wat jij meemaakt of hebt meegemaakt. Je vindt herkenning en erkenning bij elkaar. En je kunt ervaringen uitwisselen of gewoon praktische tips delen. Samen kijken we welke onderwerpen we willen bespreken. Op 15 oktober is gekozen voor het thema Angst. Een gevoel dat we allemaal herkennen en we ieder op onze eigen manier ervaren.

Ben je een vrouw en heb je kanker?  
Je bent van harte welkom bij deze lotgenotengroep.  
Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of bel naar 0416 – 652734.



## Herdenkingsavond: Lichtjes en gedichtjes bij TOON

**Woensdag 30 oktober van 18.30 – 20.30 uur**

Deze avond denken wij bij TOON aan iedereen die we verloren hebben en aan iedereen die iemand verloren heeft. Samen staan we stil bij verlies en koesteren we de herinneringen. Wij hopen je te ontmoeten op woensdag 30 oktober tussen 18.30 – 20.30 uur.

Herdenken. Denken aan. Niet vergeten.  
Herinneringen. Stilstaan bij wat was.  
De liefde, het plezier en de lastige dingen.  
Voor even weer in gedachten samen. En daarna verder gaan.



### Lichtjes en gedichtjes

Tussen 18.30 – 20.30 uur kun je bij TOON binnenlopen voor een avond vol ontmoeting en verbinding. Een ritueel, ook het spontane hele kleine, is een middel om mensen op verhaal te laten komen. Hun eigen verhaal. We branden daarom kaarsjes voor jouw naaste en noemen zijn of haar naam. Met gedichten geven we woorden aan het verdriet en gemis dat we voelen.

## Stoelyoga en yoga op de mat - Vrijdagochtend

Het is bekend dat yoga een positieve invloed heeft op lichaam en geest. Yoga kan een bijdrage leveren aan het verbeteren van jouw kwaliteit van leven. Als je geraakt bent door kanker, kan yoga je niet genezen. Maar yoga kan je wel helpen bij de verwerking, het helpt je om lichaam en geest meer in balans te brengen.

Bij TOON organiseren wij twee verschillende lessen: stoelyoga en yoga op de mat. 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.

### 10.00 – 10.50 uur

#### 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.

### 11.00 – 11.50 uur

#### 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. De mate van inspanning vraagt enige inzet, waarbij altijd aandacht is voor wat mogelijk is en eventuele lichamelijke beperkingen.



Ongeveer 3x per maand is er op vrijdagochtend yoga bij TOON. De eerstvolgende data zijn 4, 18 en 25 oktober.

Wil je deelnemen? Meld je aan via 0416 – 652734 of mail naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl). Geef duidelijk aan of aan stoelyoga of yoga op de mat mee wilt doen.

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

**Palliatief spreekuur: Maandag 21 oktober 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?

Bij TOON willen we je graag helpen. Daarom organiseren we samen met gespecialiseerde verpleegkundigen van Hospice Francinus de Wind 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.



## Lotgenotenprogramma Gezin met kanker - Start vanaf 18 november

Als kanker je gezin treft, 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 je 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.

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



Het lotgenotenprogramma start op maandagavond 18 november met een bijeenkomst voor ouders. Dinsdag 19 november starten de kinderen met hun eerste bijeenkomst.

Wil je je kind(eren) aanmelden of wil je meer informatie?  
Stuur een mail naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) en wij nemen contact met je op.

## Vacatures: wij zijn op zoek naar jou!

TOON is een vrijwilligersorganisatie en is altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Op dit moment kunnen wij ondersteuning gebruiken in onze **sponsorcommissie** en **activiteitencommissie**. Daarnaast zoeken wij **gastvrouwen, gastheren** en een **masseur** die ontspannende massages kan geven aan onze gasten.

Ben jij op zoek naar vrijwilligerswerk waarin je echt iets kunt betekenen, kom dan in actie. We bieden je een leuke werkplek waar je jezelf kunt ontwikkelen en deel uitmaakt van een fijn team. We gaan graag met je in gesprek over jouw mogelijkheden.

Denk jij dat je iets voor TOON en onze gasten kunt betekenen? Of heb je vragen over de mogelijkheden. Neem dan contact op met één van onze coördinatoren Linda van Rijen en Tanja Pijpers via 0416 – 652734 of mail naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl).

## 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)

## 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 oktober 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 30 sept	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 1 okt	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Woensdag 2 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 3 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 4 okt	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 7 okt	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Woensdag 9 okt	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
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 10 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 11 okt	10.00 – 10.00uur	Ontspannen door visualisatie (groep)	Voraf aanmelden
Maandag 14 okt	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak   strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Dinsdag 15 okt	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotengroep vrouwen met kanker	Voraf aanmelden



	19.00 – 21.00 uur	Lezing Voluit leven met kanker	Voraf aanmelden
Woensdag 16 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
Donderdag 17 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 18 okt	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 21 okt	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
Woensdag 23 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 24 okt	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 25 okt	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 28 okt	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 29 okt	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Woensdag 30 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	18.30 – 20.30 uur	Herdenkingsavond Lichtjes en gedichtjes	Inloop
Donderdag 31 okt	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 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden