

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.



20 dagen ACTIE voor TOON!

Van 5 t/m 24 november 2024 roepen wij vrijwilligers, gasten, bedrijven en iedereen die TOON een warm hart toedraagt op 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'. Help je mee?

Nationaal Fonds tegen kanker

Het Nationaal Fonds tegen kanker zet zich in voor een Langer Beter Leven voor mensen met alle vormen van kanker. Daarom steunen zij ook de IPSO-centra zoals TOON.

Het is fantastisch nieuws dat het Nationaal Fonds tegen kanker iedere euro die we ophalen verdubbelt.

Jouw €1 is dus ineens €2 waard.



De donaties en het opgehaalde geld van de acties worden daarvoor op een speciale actiepagina verzameld en direct verdubbeld:

<https://acties.tegenkanker.nl/project/20-dagen-actie-voor-toon>

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!

Acties voor TOON

Open huis

Op dinsdag 5 november openen we onze actieperiode met een open huis voor iedereen die een keer een kijkje wil nemen bij TOON. Ook vindt deze ochtend het officiële startschot plaats voor de '20 dagen ACTIE voor TOON'.

Bezoekers zijn van harte welkom tussen 10.00 en 13.00 uur!
Aanmelden voor de open dag kan via onze actiepagina.



Online collecte

Roep je familie, vrienden, collega's en andere bekenden op om een donatie te doen.

Deel de link / QR-code via mail, whatsapp en social media.

Link en QR-code:

<https://acties.tegenkanker.nl/project/20-dagen-actie-voor-toon>



Scheurkalender – een jaar met Toon – jubileumuitgave 2025

We verkopen de jubileumuitgave van de scheurkalender 'een jaar met Toon'. Het is een scheurkalender met elke dag een spreuk, versje, gedichtje, grapje en dit jaar vanwege de jubileumuitgave ook QR-codes naar zijn liedjes en onemanshows.

De opbrengst van de scheurkalenders gaat direct naar TOON.



Je kunt de scheurkalender kopen bij TOON of bestellen via onze actiepagina.

Verkoop andere spullen bij TOON

Naast de scheurkalenders verkopen we o.a. kaarten, sleutelhangers, kleurboeken, heart pillows, knuffels en flesjes naastenliefde. Kom gerust eens een kijkje nemen in ons winkeltje.

De opbrengst gaat direct naar TOON.

Lege flessenactie

Doneer je lege flessen aan TOON. In de hal staat een grote doos waarin je de lege flessen kunt doneren. De opbrengst storten wij op onze actiepagina.

Spinningmarathon Sportschool Below

Op zaterdag 23 november van 10.00 – 12.00 uur organiseert Sportschool Below een spinningmarathon waarvan de opbrengst naar TOON gaat. Ben of ken je iemand die mee wil doen? Informatie en aanmelden kan via info@belowfitness.nl

Vrienden van TOON

Naast eenmalige donaties waar we superblij mee zijn, vinden we het ook fijn als mensen of bedrijven ons voor een langere periode willen steunen. Bijvoorbeeld met een bijdrage van €500,00 voor minimaal 3 jaar. Omdat TOON een ANBI-instelling is, kun je dan een deel van je donatie terugkrijgen via de Belastingdienst.

Ken jij dus een bedrijf dat wel belangstelling heeft om TOON te ondersteunen? Laat het ons dan weten en wij nemen contact met hen op.

Kom jij ook in ACTIE voor TOON?

Neem contact op met onze coördinatoren Linda en Tanja als je een eigen actie wilt starten of nog vragen hebt. Je kunt hen bereiken via projecten@thhw.nl

Jouw inzet of financiële bijdrage wordt door ons ontzettend gewaardeerd!

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.

Lotgenotenbijeenkomst prostaatcancer

Woensdag 6 november 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 6 november van 14.00 – 15.30 uur is het thema:

Veranderde intimiteit en seksualiteit. Hoe ga je ermee om?

Wanneer bij (de behandeling van) prostaatcancer veranderingen optreden in intimiteit en seksualiteit, is dit vaak een lastig onderwerp om te bespreken. Deze middag hebben we aandacht voor de impact van de veranderingen en doorbreken we dit taboe.

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.



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 en wij nemen contact met je op.

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

Palliatief spreekuur: Maandag 18 november 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

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



Mannenavond - Vrijheid **Maandag 18 november van 19.00 – 20.30 uur**

Aan het eind van de vorige mannenavond zei één van de deelnemers dat hij het een inspirerende bijeenkomst vond. Hij kwam ook met een thema voor een volgende keer: Vrijheid. Hij voegde tussen neus en lippen toe dat het meer is dan "geen oorlog". Tijdens de mannenavond van 18 november gaan we samen in gesprek hierover.

Als er geen oorlog is, is er dan vrijheid? Als je als tiener eindelijk op kamers woont, is dat dan vrijheid? Als je kinderen de deur uit zijn, is er dan vrijheid? Als je geen financiële schulden meer hebt, of andersom, als je rijk bent, is dat dan vrijheid? Waar wordt vrijheid door beperkt? De essentie van vrijheid is dat je niet gehinderd wordt om te zeggen en doen wat je wilt. Zelf bepalen wat je met je leven wil doen. Niet gebonden zijn, onafhankelijk zijn. Jezelf zijn, je echte zelf, zonder grenzen.

Wat is de betekenis van vrijheid? Hoe voelt vrijheid? Wat is vrijheid volgens jou?

Is er een manier naar bevrijding?

Een inspirerend onderwerp. Kom meepraten, meedenken, meedoen, mee ervaren.

Ben je patiënt, naaste of nabestaande? Alle mannen zijn van harte welkom.

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

Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker **Dinsdag 3 december van 10.00 – 11.30 uur**

Op dinsdag 3 december komt deze lotgenotengroep weer bij elkaar.

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.

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 of bel naar 0416 – 652734.



NIEUW BIJ TOON:

Lotgenotengroep voor vrouwen van ongeveer 25 t/m 49 jaar

Dinsdag 19 november van 10.00 – 11.30 uur

Je bent druk met je werk, je gezin, sporten of sociale contacten en onverwacht is daar de diagnose kanker. Ineens staat jouw wereld stil, terwijl alles doordraait. Hoe houd jij alle ballen in de lucht? Hoe ga jij dan verder?

In deze nieuwe lotgenotengroep komen vrouwen met de diagnose kanker in de leeftijd van ongeveer 25 t/m 49 jaar bij elkaar. Je begrijpt elkaar en hebt vaak aan een half woord genoeg. Je hebt immers allemaal de diagnose kanker en zit in dezelfde levensfase.

Deze groep is een plek waar je ervaringen kunt delen, herkenning kunt vinden bij elkaar en misschien kun je ook wel praktische tips delen.

De groep komt ongeveer 1x per 6 weken bij elkaar. Samen geven we invulling aan de bijeenkomsten. De groep wordt begeleid door Karin Bloemen en Karin Verhulst.

Wil je deelnemen aan deze lotgenotengroep? Dan graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

Karin Bloemen stelt zich graag aan jullie voor:



Mijn naam is Karin Bloemen en ik ben 52 jaar. Ruim 15 jaar geleden ontmoette ik mijn partner Anthony. Wij wonen in Tilburg (Reeshof). Anthony heeft 2 zonen uit zijn eerste huwelijk. Gijs (21) en Niels (19). Samen zijn wij ouders geworden van onze dochter Frederiek (13).

De afgelopen jaren heb ik gewerkt als HR Business Partner en supermarktmanager bij Albert Heijn. Klantencontact maar ook het opleiden van medewerkers die hun eerste bijbaantje doen binnen de winkel vond ik het allerleukste. Totdat ik merkte dat ik behoefte had om meer betekenis te willen geven aan mijn werkzame leven. In 2015 ben ik overgestapt naar het onderwijs en was ik jarenlang met veel plezier docent bij Avans Hogeschool. Ik coachte studenten, begeleidde hen bij het afstuderen en gaf les in Human Resource Management, Organisatiekunde en Marketing.

In november 2021 werd ik, totaal onverwachts, gediagnosticeerd met borstkanker. Door de chemobehandelingen, operatie, bestralingen, immunotherapie en een life-changing event stond mijn (werkzame) leven stil en is na 2 jaar ziek zijn mijn arbeidsovereenkomst met Avans in november 2023 helaas ontbonden.

De afgelopen periode stond in het teken van revalideren, rouwen, mezelf opnieuw uitvinden en werd het me steeds duidelijker dat ik mijn professionele en oncologische ervaringen ten aanzien van lotgenoten wil inzetten. Juist de periode na alle behandelingen, als je je eigen afspraken weer mag maken en je niet meer afhankelijk bent van de agenda van het ziekenhuis, vind ik het heel prettig om met lotgenoten te praten, samen te sparren en het soms gewoon over heel andere zaken te hebben. In dat kader kwam ik in contact met de coördinatoren Tanja en Linda en ben ik blij dat ik sinds een aantal weken een van de vrijwilligers ben bij TOON. Ik heb inmiddels een paar ochtenden meegelopen en voel me elke keer enorm welkom. Dank jullie wel daarvoor!

Positieve Gezondheid - Heb je leven lief

Wat was het een geweldige avond in theater "de Leest" op 25 september. De groep acteurs wist op heldere en soms humoristische manier duidelijk te maken waar Positieve Gezondheid voor staat. De reacties waren groots. De reclame voor het gedachtegoed was geweldig. Ze wisten het eigenlijk ongelooflijk simpel samen te vatten in een liedje dat met alle bezoekers werd gezongen aan het eind van de voorstelling. Het lied bestaat maar uit enkele woorden: veerkracht, verbinding, kleine stapjes verder, leef je leven en heb je leven lief. Deze woorden zijn de kern van Positieve Gezondheid.

Als je ernstig ziek bent of herstellende, is het leven niet altijd gemakkelijk. De aandacht wordt getrokken door het ziek zijn, de klachten en beperkingen. Je hoofd staat er vaak niet naar positief in het leven te staan.

Positieve Gezondheid betekent dat alles gezien en erkend wordt. Zowel de pijn, angst, het verdriet, de eenzaamheid en boosheid als ook de leuke, fijne dingen en je mogelijkheden. Als alles gevoeld en doorleefd mag worden geeft dat een "opgeruimd" gevoel. Geen strijd tegen, of zelfs ontkenning van klachten maar meebewegen met alles wat het leven brengt. Heb het leven lief.

Doe eens gek en vul het spinnenweb in.
Vraag ernaar bij een vrijwilliger.
Ze gaan graag met je in gesprek.



Veerkracht
Verbinding
Kleine stapjes verder
Leef je leven
Heb je leven lief



"Heb jij je leven lief?"

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

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!

Link en Qr-code: 20 dagen ACTIE voor TOON:

<https://acties.tegenkanker.nl/project/20-dagen-actie-voor-toon>



Activiteiten november 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 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 bij TOON	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
Maandag 4 nov	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 5 nov	10.00 – 13.00 uur	Open huis en opening actie 20 dagen voor TOON	Inloop
Woensdag 6 nov	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
	14.00 - 15.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst prostaatcancer	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 7 nov	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 8 nov	10.00 – 10.00uur	Ontspannen door visualisatie (groep)	Voraf aanmelden
Maandag 11 nov	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden

Dinsdag 12 nov	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 13 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Vooraf aanmelden
Donderdag 14 nov	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst Hematon	Aanmelden niet meer mogelijk
Vrijdag 15 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 18 nov	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Vooraf aanmelden
	19.00 – 20.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 1)	Vooraf aanmelden (vaste groep)
Dinsdag 19 nov	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotengroep vrouwen 25 – 49 jaar	Vooraf aanmelden
	15.00 – 16.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 2)	Vaste groep
Woensdag 20 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 21 nov	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
Vrijdag 22 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 25 nov	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
Dinsdag 26 nov	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	15.00 – 16.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 3)	Vaste groep
Woensdag 27 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten

Donderdag 28 nov	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
Vrijdag 29 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
	10.15 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie (individueel)	Op afspraak strippenkaart