

## 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:

- Maandagmorgen 23 december (middag wel geopend)
- Woensdag 25 december
- Donderdag 26 december
- Vrijdag 27 december
- Woensdag 1 januari 2025
- Donderdag 2 januari 2025

Hartelijk  
Welkom!

## Kerstwens

Het einde van 2024 is in zicht. In deze laatste weken van het jaar denken we terug aan alle bijzondere momenten die we hebben meegemaakt. Mooie, ontroerende, maar ook verdrietige momenten hebben elkaar afgewisseld.

December is vaak een gezellige maand. Buiten is het vroeg donker en binnen branden de kaarsjes en wordt de kerstboom opgezet. Mensen komen samen, we eten heerlijk en kopen cadeautjes. Maar ben je geraakt door kanker of mis je je dierbaren, dan weten we dat december ook een extra moeilijke maand kan zijn. Weet dat je ook nu welkom bent bij TOON!

Wij bedanken iedereen die TOON het afgelopen jaar gesteund heeft, op welke manier dan ook. In het bijzonder bedanken wij onze vrijwilligers, die dagelijks klaarstaan voor onze gasten.

Namens het hele team van TOON wensen wij je warme en liefdevolle dagen toe!



## 20 dagen ACTIE voor TOON!

De afgelopen weken hebben we actie gevoerd om geld in te zamelen voor TOON. We zijn blij verrast dat zoveel mensen in actie kwamen en TOON een warm hart toedragen. Mede door de verdubbeling van het Nationaal Fonds tegen Kanker hebben we een prachtig bedrag van ruim €23.000 opgehaald. Met dit geld kunnen we iedereen die geraakt is door kanker blijven begeleiden en ondersteunen.

Wij zijn ontzettend dankbaar voor alle donaties, steun en acties die zijn opgezet. Dank jullie wel gasten, betrokkenen, bedrijven of wie dan ook die ons geholpen heeft. Jullie hebben onze 20 dagen ACTIE tot een succes gemaakt.

Tot slot zijn we ontzettend trots op ons team dat de afgelopen weken alle acties heeft ondersteund of georganiseerd. Het was soms hard werken, maar het resultaat mag er zijn.



## Scheurkalender – een jaar met Toon – jubileumuitgave 2025

Tijdens onze actieperiode verkochten we 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. Er zijn nog enkele exemplaren te koop (€16,99). Bel of mail als je nog een scheurkalender wilt kopen of kom gewoon even langs. Op = op.

Natuurlijk blijft ook ons TOON winkeltje gewoon open. Zoek je nog een cadeautje zoals een sleutelhanger, kaarten, kleurboek of sjaal? Kom gerust een kijkje nemen.

## Lotgenotenprogramma Gezin met kanker.

Half november zijn we gestart met ons lotgenotenprogramma Gezin met kanker. Een programma voor kinderen in de leeftijd van ongeveer 7 t/m 13 jaar én hun ouders.

De afgelopen weken hebben we al hard gewerkt en leuke dingen gedaan. Natuurlijk mochten de kinderen deze week hun schoen zetten. We zijn benieuwd of Sinterklaas ons huis weet te vinden.



Wil je meer weten over ons lotgenotenprogramma? Of wil je je kind(eren) alvast aanmelden? Stuur een mail naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) en wij nemen contact met je op.

**Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (50+)****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](mailto:info@thhw.nl) of bel naar 0416 – 652734.

**Lotgenotengroep voor vrouwen van ongeveer 25 t/m 49 jaar****Dinsdag 7 januari van 10.00 – 11.30 uur**

Op 19 november kwam deze lotgenotengroep voor de eerste keer bij elkaar. Na een eerste kennismaking werden al snel ervaringen gedeeld. Het was bijzonder om te ervaren hoe je soms aan één woord genoeg hebt en hoe vertrouwd het voelt om met lotgenoten te praten.

Op dinsdag 7 januari komt de groep opnieuw bij elkaar. Samen geven we invulling aan de bijeenkomsten en bepalen we welke onderwerpen we bespreken. Deze keer staan we stil bij intimiteit en seksualiteit. Want alle aanwezigen waren het unaniem eens dat hier zeker iets veranderd. Laten we samen dit taboe doorbreken.

Wil jij jezelf aansluiten bij deze groep? Je bent van harte welkom. Het is fijn als je je vooraf aan wilt melden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 652734.

**Mannenavond gaat niet door**

De mannenavond die gepland stond op 16 december gaat niet door. Een overvolle en dubbele agenda is hiervoor de reden. In de volgende nieuwsbrief lees je de data voor begin 2025.

### Mantelzorgtest

Sinds november is de Mantelzorgtest in de gemeente Waalwijk online. Door het invullen van deze korte test word je je bewust van wat je eigenlijk allemaal doet wanneer je voor iemand zorgt. Het geeft inzicht in hoeveel tijd en energie mantelzorg kost en of er nog genoeg tijd over is voor ontspanning, werk en andere verplichtingen. Ook geeft de Mantelzorgtest een hulpaanbod dat past bij de rollen die de mantelzorgers vervult: van praktische tips tot mogelijkheden om hulp in te schakelen.

Ben je mantelzorgers? Vul dan zelf de test eens in en krijg inzicht in jouw zorgsituatie en de beschikbare hulp. En geef het ook door aan andere mantelzorgers in je omgeving. Ook voor mensen die pas begonnen zijn met mantelzorgen kan deze test helpen om overbelasting te voorkomen.

Klik [hier](#) om naar de Mantelzorgtest te gaan: [Mantelzorgtest - Doe de test en krijg direct advies](#)

---

### Workshop: Kerstster maken Woensdag 11 december van 13.30 – 15.30 uur

Tijdens de donkere dagen in december en januari, zien we overal lichtjes verschijnen. Ben jij ook op zoek naar een lichtpuntje? Kom dan een kerstster maken bij TOON.

Wij zorgen voor stokken, lampjes en wat groen.  
Natuurlijk ben je vrij om zelf nog andere versiering mee te brengen.

Doe je mee?  
Graag vooraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 652734.  
Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.



**Hoe verder als je hoort dat je niet meer beter wordt?****Palliatief spreekuur: Donderdag 12 december 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.

**Positieve Gezondheid - Veerkracht, hoe krijg je die?**

"Heb het leven lief" is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Zeker als je overspoeld wordt door lichamelijke en mentale klachten. Als het niet eenvoudig is een beetje positiviteit in je leven te ontdekken, roept een term als veerkracht soms zelfs weerstand op.

Gedachten, ook piekergedachten, komen en gaan. Je gedachtewereld heeft geen andere betekenis dan de betekenis die jij eraan geeft. Ze bestaat niet werkelijk. Gedachten zijn het probleem niet. Je weerstand ertegen, dáárin zit hem de moeilijkheid. Laat ze maar komen. Kijk er op een afstand naar. Geef ze niet te veel aandacht. Of liever gezegd, neem ze niet al te serieus.

Een oefening om veerkracht te vergroten:

Soms kunnen korte vragen jezelf weer "op de rit" zetten en helpende ideeën produceren.

1. Beschrijf een stressvolle, moeilijke situatie waar je nu in zit.
2. Wat zou de situatie erger kunnen maken?
3. Wat zou de situatie kunnen verbeteren?
4. Verzin een verhaal:  
Wat zou er moeten gebeuren dat erger in slechter zou veranderen?
5. Verzin een verhaal:  
Wat zou er moeten gebeuren dat beter in goed zou veranderen?
6. Vertel wat jij specifiek zou willen doen om slechter te voorkomen en het betere resultaat te bereiken.

Succes. En mocht je er met iemand over willen praten of heb je mogelijk wat hulp nodig? Onze vrijwilligers bieden graag een luisterend oor.

**Nieuwjaarskoffie****Maandag 6 januari tussen 10.00 – 12.00 uur**

Een nieuw jaar ligt voor ons. Leuk en uitdagend met nieuwe plannen en voornemens, maar soms ook spannend en onzeker over wat het leven ons brengt.

Om het nieuwe jaar samen te starten nodigen wij onze gasten, donateurs en andere betrokkenen van harte uit op onze nieuwjaarskoffie op maandag 6 januari tussen 10.00 – 12.00 uur.

Een moment van samenzijn om elkaar persoonlijk het allerbeste te wensen. Ben je nog nooit bij TOON geweest? Neem dan nu de stap en kom binnen. Ook jij bent van harte welkom!



---

**Informatiebijeenkomst Baarmoederhalskanker, hoe nu verder?****Maandag 20 januari van 19.00 – 21.30 uur**

Samen met Instituut Verbeeten organiseren wij de informatiebijeenkomst Baarmoederhalskanker, hoe nu verder?

Mw. A. Oele, radiotherapeut-oncoloog vertelt over de (late) effecten na de behandeling van baarmoederhalskanker.

Mw. J. Drijvers, fysiotherapeut, gaat in op vermoeidheid tijdens en na de behandeling.

Mw. D. van den Brandt, oncologisch maatschappelijk werker, praat over intimiteit tijdens en na de behandeling.

Stichting Olijf, patiëntenorganisatie gynaecologische kanker, en TOON | Centrum voor leven met en na kanker sluiten de avond af en vertellen over hun werk en zijn aanwezig op de informatiemarkt.

De informatiebijeenkomst is voor patiënten, naasten en andere geïnteresseerden en vindt plaats in Instituut Verbeeten, Brugstraat 10 in Tilburg.

Graag vooraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl). Vermeld je naam en het aantal personen dat wil komen.

## 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 zoeken wij **gastvrouwen, gastheren, een begeleider voor de mannengroep, een begeleider voor de beweeggroep** 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 december 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 2 dec	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 3 dec	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (50+)	Voraf aanmelden
	15.00 – 16.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 4)	Vaste groep
Woensdag 4 dec	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 5 dec	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 6 dec	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 9 dec	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 10 dec	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
	15.00 – 16.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 5)	Vaste groep
Woensdag 11 dec	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.30 uur	Kerstster maken	Voraf aanmelden
Donderdag 12 dec	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	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	10.00 – 12.00 uur	Gezichtsbehandeling	Op afspraak   strippenkaart
Vrijdag 13 dec	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden



	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 16 dec	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak   strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Dinsdag 17 dec	15.00 – 16.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 6)	Vaste groep
Woensdag 18 dec	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 19 dec	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 20 dec	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 23 dec	Ochtend gesloten		
	13.30 – 15.30 uur	Inloop	
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 24 dec	10.00 – 12.00 uur	Inloop	
Woensdag 25 dec	Gesloten		
Donderdag 26 dec	Gesloten		
Vrijdag 27 dec	Gesloten		
Maandag 30 dec	10.00 – 12.00 uur	Inloop	
	13.30 – 15.30 uur	Inloop	
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak   strippenkaart
Dinsdag 31 dec	10.00 – 12.00 uur	Inloop	
Woensdag 1 jan	Gesloten		
Donderdag 2 jan	Gesloten		
Vrijdag 3 jan	10.00 – 12.00 uur	Inloop	