

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.

Hertelijk
Welkom!

TOON is gesloten op:

- Maandagochtend 23 december 2024
- Woensdag 25 december 2024
- Donderdag 26 december 2024
- Vrijdag 27 december 2024
- Woensdag 1 januari 2025
- Donderdag 2 januari 2025
- Vrijdag 17 januari 2025

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, vrijwilligers 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!



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 vooraf aan wilt melden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

Bewegen en ontspannen

Wil jij het nieuwe jaar goed beginnen en af en toe tijd voor jezelf nemen? De volgende activiteiten kunnen je helpen te ontspannen of te bewegen. Doe je mee?

Meer informatie over deze en andere activiteiten vind je op onze website. Neem eens een kijkje voor meer informatie of kom eens bij ons langs. Zowel patiënten als naasten kunnen meedoen. Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

Beweeg mee en ontspan - **Woensdag 8 januari van 13.30 – 14.30 uur**

Bewegen is goed, dat weet iedereen, maar na een ernstige operatie, bestraling of chemotherapie, is dat misschien het laatste waar je aan denkt. Heb je nog wel vertrouwen in je lichaam? Om je een zetje in de goede richting te geven en je te laten ervaren wat je kunt en nog verder kunt uitbouwen, is er bewegen en ontspannen met en na kanker.

Ontspannen door visualisatie - **Vrijdag 10 januari van 10.15 – 11.15 uur**

Een ontspannen moment voor jezelf door visualisatie. 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.

Bewegen in de buitenlucht - **Wekelijks op donderdag van 9.00 – 10.00 uur**

Bewegen in de buitenlucht is een actief beweegprogramma. Wekelijks gaan we samen bewegen met het doel je conditie, balans, kracht en lenigheid te behouden of te vergroten. Wandelen, intensief wandelen, lenigheidsoefeningen, lichte krachttraining en behendigheidsoefening. We houden rekening met ieders mogelijkheden. Alle oefeningen zijn afgestemd om te doen naar eigen vermogen en capaciteit. Plezier, samen, bewegen, buiten en ontspannen zijn daarin leidend.

Reiki - **maandag 13 januari van 10.00 – 12.00 uur**

Reiki is het geven van energie door handoplegging. Reiki kan goed werken voor mensen met lichamelijke, emotionele of mentale klachten. Reiki kan ontspannen, pijn verlichten en het afweersysteem versterken. Ontvangers van Reiki geven in de regel aan dat ze beter ontspannen, meer rust ervaren in hun hoofd, lichamelijke klachten verminderen en zij beter slapen.

Yoga - **wekelijks op vrijdag tussen 10.00 – 12.00 uur**

Yoga is een tool om lichaam en geest in balans te brengen. 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. We organiseren twee verschillende lessen: Stoelyoga en Yoga op de mat. Je kunt zelf kiezen aan welke lessen je deelneemt.

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

Palliatief spreekuur: Maandag 13 januari 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.



Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (50+)

Dinsdag 14 januari van 10.00 – 11.30 uur

Op dinsdag 14 januari komt deze lotgenotengroep weer bij elkaar. Heb je de diagnose kanker gekregen, kort of misschien al 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.



Informatiebijeenkomst Baarmoederhalskanker, hoe nu verder?

Maandag 20 januari van 19.00 – 21.30 uur in Instituut Verbeeten

Baarmoederhalskanker treft jaarlijks bijna 900 mensen in Nederland, voornamelijk vrouwen tussen de 30 en 59 jaar. De impact is groot, zowel tijdens als na de behandeling.

Om deze vrouwen en hun naasten te ondersteunen, organiseren wij deze bijeenkomst vol informatie, adviezen en steun.



Deskundigen bespreken thema's zoals vermoeidheid, late gevolgen van de behandelingen en intimiteit.

Hoor wat u zelf kunt doen tijdens en na uw behandeling.

En ontmoet ervaringsdeskundigen van Olijf, de patiëntenorganisatie voor vrouwen met gynaecologische kanker, en medewerkers van TOON.

Deze avond zijn aan het woord:

- Drs. A. Oele, radiotherapeut-oncoloog, over de late effecten van behandelingen.
- Mw. J. Drijvers, fysiotherapeut, over omgaan met vermoeidheid en lymfoedeem.
- Mw. D. van den Brandt, oncologisch maatschappelijk werker, over intimiteit tijdens en na de behandeling.
- Een ervaringsdeskundige deelt haar persoonlijke verhaal en tips over hoe zij omging met haar diagnose en herstel.

Patiënten, naasten en andere geïnteresseerden zijn van harte welkom.

De informatiebijeenkomst vindt plaats in Instituut Verbeeten, Brugstraat 10 in Tilburg.

Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734. Vermeld je naam en het aantal personen dat wil komen.

Mannenavond - maandag 27 januari van 19.00 – 20.30 uur

Per 1 januari is één van de vaste begeleiders van de mannenavond gestopt als vrijwilliger bij TOON. Nogmaals dank, Kees, voor alles. Voor ons is dit een goed moment om de eerste mannenavond van 2025 in het teken te zetten van een evaluatie.

Aan bod komt:

Wat betekent de mannenavond; Wat heeft het gebracht; hoe wordt de opzet, inhoud, frequentie ervaren; zijn er ideeën voor iets anders, iets nieuws?

Laat je gedachten eens gaan over bovenstaande en kom op 27 januari om 19.00 uur bij TOON om er samen opnieuw een goede avond van te maken. Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

De mannenavond is er voor alle mannen; of ze nu zelf patiënt zijn, partner, vriend of vader van iemand met kanker of wanneer ze iemand verloren zijn aan kanker. Doel van deze avonden is ervaringen delen en elkaar inspireren. Soms gaat het over (leven met) kanker. Hoe doe je dat en waar loop je tegenaan? Maar regelmatig luisteren we ook naar het verhaal van één van de aanwezigen over zijn hobby of passie. Sluit gerust eens aan.

Informatiebijeenkomst voor mantelzorgers Woensdag 22 januari van 19.00 – 21.00 uur

Ben je mantelzorger of ken je iemand die mantelzorg ontvangt?
Op woensdag 22 januari is er in Waalwijk een speciale informatieavond voor mantelzorgers en hun naasten.

Datum: woensdag 22 januari
Tijd: 19.00 – 21.00 uur
Locatie: Restaurant BaLaDe (Balade 1, Waalwijk)

Anmelden voor deze informatieavond kan via:
mantelzorgcoach@waalwijk.nl



Gemeente Waalwijk
Met live muziek

Informatiebijeenkomst voor mantelzorgers

Ben je mantelzorger of ken je iemand die mantelzorg ontvangt?
Op woensdag 22 januari is er in Waalwijk een speciale informatieavond voor mantelzorgers en hun naasten.

Tijdens deze bijeenkomst krijg je praktische informatie over hoe je zorg kunt regelen, bij wie je terecht kunt en welke kosten aan zorg zijn verbonden. Samen kijken we hoe je de zorg voor de toekomst goed kunt organiseren.

Datum woensdag 22 januari
Tijd 19.00 - 21.00 uur (inloop vanaf 18.30 uur)
Locatie Restaurant BaLaDe (Balade 1, Waalwijk)
Toegang is gratis. Meld je aan via mantelzorgcoach@waalwijk.nl

Positieve Gezondheid - Goede voornemens

Nu het nieuwe jaar, 2025, voor de deur staat wenst iedereen elkaar een fijn en gelukkig jaar. Ook is het gebruikelijk goede voornemens uit te spreken. Maar hoe zorg je er nu voor de voornemens goed te formuleren, zodat je ze ook gaat halen?

Op zo'n moment komt de hulp van Positieve Gezondheid prima van pas. Je hoeft je alleen maar te herinneren wat tijdens de theatervoorstelling met z'n allen gezongen werd. Het lied bestond maar uit een paar woorden: veerkracht, verbinding, kleine stapjes verder, leef je leven en heb je leven lief. Deze woorden zijn de kern van Positieve Gezondheid.

Vooraf de "kleine stapjes verder" vallen op. Voornemens zijn soms in een opwelling ontstaan. Of het te bereiken doel is (te) groot of in te algemene woorden opgesteld.

Positieve Gezondheid geeft een helder overzicht, óók van al jouw mogelijkheden. Door stap voor stap gebruik te maken van die mogelijkheden, op je eigen manier, in jouw eigen tijd, zul je merken dat goede voornemens realistisch worden en haalbaar zijn.



"Met veel kleine stapjes bereik je ook een groot resultaat"

Open dag bij TOON - Zaterdag 1 februari van 10.00 – 14.00 uur

Op 4 februari is het Wereldkankerdag. Jaarlijks wordt op deze dag wereldwijd stilgestaan bij de impact die kanker heeft op het leven van mensen. Want kanker zet je wereld op z'n kop. Als je zelf ziek bent, maar ook als iemand om wie je geeft ziek is of aan kanker is overleden. Op Wereldkankerdag staan we stil bij al die mensen die geraakt zijn door kanker.

Op zaterdag 1 februari organiseren wij een Open dag bij TOON | Centrum voor leven met en na kanker. Wij nodigen iedereen van harte uit om deze dag een kijkje te komen nemen en kennis te maken met ons centrum. We laten je graag ons huis zien en vertellen je waarvoor je bij ons terecht kunt als je geraakt bent door kanker. Je bent van harte welkom tussen 10.00-14.00 uur.

Lezing Kanker en werk - Zaterdag 1 februari van 11.00 – 12.00 uur

Na de diagnose kanker verandert je leven en dit heeft vaak blijvende gevolgen. Deze gevolgen kunnen grote invloed hebben op je werksituatie.

Dhr. Onno van Domburg Scipio is adviseur Verzuim en Re-integratie bij Libra Arbeidsexpertise en ervaringsdeskundige met kanker. Tijdens onze open dag zal Onno vertellen over de invloed die kanker kan hebben op je werk.

- Wat komt er allemaal op je af wanneer je de diagnose kanker hebt gekregen en je weer aan het werk wilt (of moet!) gaan.
- Wat zijn je rechten en plichten?
- Wat is de rol van je werkgever en UWV?
- En waar kun je terecht voor hulp en begeleiding bij je re-integratie?

Wil je deze lezing bijwonen? Stuur een mailtje naar info@thhw.nl of bel naar 0416 – 652734.

Voorlichtingsbijeenkomst prostaatcancer Dinsdag 11 februari van 10.00 – 12.00 uur

Guus van Acker vertelt over prostaatcancer, opsporingsmethodes, diagnose, behandelvormen en de gevolgen in het dagelijkse leven

Samen met de Prostaatcancerstichting organiseren wij op dinsdag 11 februari een bijeenkomst voor patiënten met prostaatcancer én hun naasten. Deze ochtend zal Guus van Acker een voordracht geven over prostaatcancer, opsporingsmethodes, diagnose, behandelvormen en de gevolgen in het dagelijkse leven.

Prostaatcancer is de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen. Ieder jaar krijgen ongeveer 14.000 mannen in Nederland deze diagnose. Mannen boven de 50 jaar hebben een verhoogde kans op prostaatcancer. Prostaatcancer groeit meestal (erg) langzaam en geeft vaak geen duidelijke klachten, zeker in het begin. Daarom merken de meeste mannen niet dat ze prostaatcancer hebben. Het is van belang om prostaatcancer in een vroeg stadium op te (kunnen) sporen, zodat de kans op genezing zo groot mogelijk is.

In deze voorlichtingsbijeenkomst wordt uitgelegd wat prostaatcancer is, wordt inzicht gegeven in de opsporingsmethodes, het belang van vroegtijdige diagnose, de verschillende behandelvormen en de gevolgen van prostaatcancer op je dagelijkse leven. Ook ervaringen uit de praktijk komen aan bod en er is volop gelegenheid tot het stellen van vragen.

De spreker (Guus van Acker) is regiocoördinator bij de Prostaatcancerstichting, heeft zelf met prostaatcancer te maken en begeleidt lotgenotengroepen van mannen bij wie (prostaat)cancer is ontdekt.

Wil je deze informatieve ochtend bijwonen?

Meld je dan even aan via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

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. Ook wanneer je ons met **ICT- of administratieve taken** kunt helpen, komen wij graag met jou in contact.

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!

Activiteiten januari 2025

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 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 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	
Maandag 6 jan	10.00 – 12.00 uur	Nieuwjaarskoffie	Inloop
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 7 jan	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotengroep voor vrouwen van ongeveer 25 – 49 jaar	Voraf aanmelden
	15.00 – 16.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 7)	Vaste groep

Woensdag 8 jan	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Vooraf aanmelden
Donderdag 9 jan	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 10 jan	10.15 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie (groep)	Vooraf aanmelden
Maandag 13 jan	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 12.00 uur	Palliatief spreekuur	Op afspraak
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 14 jan	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (50+)	Vooraf aanmelden
	15.00 – 16.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 8)	Vaste groep
Woensdag 15 jan	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 16 jan	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 17 jan	Gesloten		
Maandag 20 jan	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
	19.00 – 21.30 uur	Informatiebijeenkomst Baarmoederhalskanker, hoe nu verder?	Vooraf aanmelden
Dinsdag 21 jan	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	15.00 – 16.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 9)	Vaste groep
Woensdag 22 jan	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 23 jan	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 24 jan	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden

Maandag 27 jan	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Woensdag 29 jan	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 30 jan	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 31 jan	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	10.15 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie (individueel)	Op afspraak strippenkaart
Zaterdag 1 feb	10.00 – 14.00 uur	Open dag	Inloop
	11.00 – 12.00 uur	Informatiebijeenkomst Kanker en werk	Voraf aanmelden

