

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!

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 is het Open dag bij TOON.

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 prostaatkanker Dinsdag 11 februari van 10.00 – 12.00 uur

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

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

Prostaatkanker 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 prostaatkanker. Prostaatkanker groeit meestal (erg) langzaam en geeft vaak geen duidelijke klachten, zeker in het begin. Daarom merken de meeste mannen niet dat ze prostaatkanker hebben. Het is van belang om prostaatkanker in een vroeg stadium op te (kunnen) sporen, zodat de kans op genezing zo groot mogelijk is.

In deze voorlichtingsbijeenkomst wordt uitgelegd wat prostaatkanker is, wordt inzicht gegeven in de opsporingsmethodes, het belang van vroegtijdige diagnose, de verschillende behandelvormen en de gevolgen van prostaatkanker 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 Prostaatkankerstichting, heeft zelf met prostaatkanker te maken en begeleidt lotgenotengroepen van mannen bij wie (prostaat)kanker is ontdekt.

Wil je deze informatieve ochtend bijwonen?

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



Prostaatkankerstichting



TOON is altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Deze maand zijn we speciaal op zoek naar een **begeleider voor onze beweeggroep** en **leden voor onze sponsorcommissie**.

Interesse?

Stuur een mail naar onze coördinatoren Linda van Rijen en Tanja Pijpers via info@thhw.nl We kijken ernaar uit om kennis met je te maken en samen aan de slag te gaan voor TOON en iedereen die geraakt is door kanker.



Vacature begeleider beweeggroep

Ben jij een sportieve wandelaar?

Misschien ben jij dan wel de nieuwe begeleider van onze beweeggroep.

We zoeken iemand die:

- houdt van wandelen
- een luisterend oor heeft voor onze gasten
- tegen een stootje kan
- en begrijpt hoe belangrijk het is te ontspannen.

Wat ga je doen?

Elke donderdagochtend van 9 tot 10 uur begeleid je samen met een collega een groep gasten. Bij het Lido in Waalwijk maken we natuurwandelingen (intensief), doen lenigheidsoefeningen, lichte krachtraining en behendigheidsoefeningen. Het doel hiervan is de conditie, balans, kracht en lenigheid te behouden of verbeteren. Een ander doel is ontspannen en ontmoeten van lotgenoten.

Vacature Sponsorcommissie

Ben jij resultaatgericht en commercieel ingesteld?

Dan zijn wij op zoek naar jou als lid van onze Sponsorcommissie!

We zoeken iemand die:

- pro-actief en daadkrachtig is
- goed kan samenwerken
- bij voorkeur een groot netwerk heeft in Waalwijk en omstreken
- zich vrijwillig in wil zetten voor iedereen die geraakt is door kanker in regio De Langstraat.

Wat ga je doen?

Binnen de sponsorcommissie zet je je samen met de andere leden en coördinator in om inkomsten te werven voor TOON. Hiervoor werf je nieuwe sponsors en onderhoud je de contacten met bestaande sponsors. Je bedenkt creatieve ideeën om geld en middelen voor TOON bij elkaar te krijgen én voert die ideeën ook mee uit.

Dus ben je 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. Stuur snel een mail naar Linda en Tanja via info@thhw.nl

Djembé - woensdag 12 februari van 15.30 – 16.30 uur

Onze Afrikaanse trommels staan voor jou klaar! We laten onze handen spreken met muziek en samen klinken al die ritmes geweldig.

Djembé is een ontspannende activiteit en iedereen kan meedoen. Jong of oud, muzikaal of niet, met of zonder ervaring.

Wil jij ook dit prachtige instrument bespelen?
Kom het gewoon eens proberen. Meld je aan en doe mee!

Aankomende data:
woensdag 12 februari, 19 maart, 16 april, 14 mei, 18 juni 2025

**Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (50+)****Dinsdag 18 februari van 10.00 – 11.30 uur**

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. In deze lotgenotengroep kijken we samen welke onderwerpen we willen bespreken.

Op dinsdag 18 februari komt de lotgenotengroep voor vrouwen vanaf ongeveer 50 jaar 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.

Het is fijn als je vooraf even laten dat je komt.
Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar info@thhw.nl of bel naar 0416 – 652734.

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

Ook voor vrouwen in de leeftijd van ongeveer 25 t/m 49 jaar is er een fijne lotgenotengroep. Sluit gerust eens aan. Het is bijzonder om te ervaren hoe je soms aan één woord genoeg hebt en hoe vertrouwd het voelt om met lotgenoten te praten.

De eerstvolgende lotgenotenbijeenkomst is op dinsdag 25 maart van 10.00 – 11.30 uur.
Wil je aansluiten bij deze groep? Je bent van harte welkom. Graag vooraf even aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

Workshop schilderen: Natuur en bomen Maandag 24 februari van 10.00 – 12.00 uur

Jeanne en Martha van schildersclub Broma's Palet verzorgen op 24 februari een workshop schilderen. Het thema van deze workshop is Natuur en bomen.

Wil jij meedoen aan deze gezellige en leerzame workshop?
Meld je dan aan via info@thhw.nl of 0416 – 652734.
De eigen bijdrage voor deze workshop is €2,50.



Positieve Gezondheid - Meedoen

Verbondenheid, het gevoel ergens bij te horen en contact met andere mensen draagt bij aan onze gezondheid. Meedoen is een van de pijlers waar je zicht op krijgt als je het gedachtengoed van Positieve Gezondheid gebruikt.

Je komt vragen tegen als: ben ik tevreden met mijn sociale contacten? Of: ervaar ik voldoende steun van anderen? En laten we duidelijk zijn, het gaat er niet om te voldoen aan een norm, maar om te ontdekken waar je gelukkig van wordt. Niemand anders bepaalt dat; alleen jij weet (of grappig genoeg komt tot ontdekking) waar je blij, tevreden en gelukkig van wordt.

De pijlers van Positieve Gezondheid kunnen je helpen gezond te voelen en de dingen te kunnen doen waar je blij van wordt, ondanks je klachten of teleurstellingen. Ben je benieuwd naar de andere pijlers? Hiernaast vind je ze.

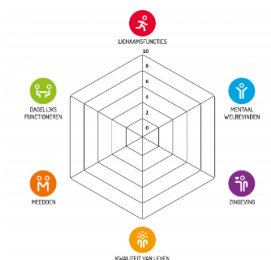
EN; onze vrijwilligers willen je hierbij graag helpen en ondersteunen.

Je doet het zelf maar je hoeft het niet alleen te doen.



Meedoen

Verbondenheid, het gevoel ergens bij te horen en contact met andere mensen draagt bij aan onze gezondheid.



"Waar word jij blij, tevreden en gelukkig van?"

Jeu de boules start weer vanaf 19 maart

In maart starten we weer met Jeu de boules. Ongeveer 2x per maand spelen we samen op woensdagochtend van 10.00 – 11.30 uur. We verzamelen bij TOON en gaan dan samen naar de jeu de boulesbanen in het Wandelpark in Waalwijk.

We hopen dat je er (weer) bij bent! Doe mee met deze gezellige, actieve en ontspannende activiteit. Ervaring is niet nodig, iedereen kan meedoen.

Noteer de data alvast in je agenda:

Woensdag 19 maart, 26 maart, 16 april, 30 april,
14 mei, 21 mei, 18 juni, 25 juni 2025.

Je kunt je nu al aanmelden om mee te doen.
Stuur een mail naar info@thhw.nl of bel
naar 0416 – 652734.



Informatiebijeenkomst Baarmoederhalskanker, hoe nu verder? Maandag 23 juni van 19.00 – 21.30 uur in Instituut Verbeeten

Helaas kon op 20 januari deze informatiebijeenkomst niet doorgaan. Wij hebben daarom een nieuwe datum gepland op maandag 23 juni 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.

Boek op de plank

"Een boek op de plank"; het is alweer even geleden. Daarom nu twee boeken die we voor jullie zijn tegengekomen.

Parels in de shit.

Lichter leven in tijden van pijn, verlies en ander gedoe.

Schrijver: Peet de Jonge en Jacky van de Goor

ISBN: 9789089657305



Shit happens. Maar wat doe je als iets je overkomt waar je niet om hebt gevraagd? Als je steeds maar tegen jezelf aanloopt?

Peet leeft al veertien jaar met kanker en weet bijna vier jaar dat ze ongeneeslijk ziek is. Jacky doet onderzoek naar zingeving en positieve psychologie. In dit boek gaan ze samen in gesprek over de shit in hun leven – en hoe ze daarmee omgaan. En daarin zitten verrassend veel overeenkomsten. Want of je nou ziek bent of gezond: tijd is kostbaar. Negatieve gedachtes kunnen met je aan de haal gaan. En je hebt te accepteren dat je niet alles in de hand hebt.

De 33 inzichten uit hun gesprekken lees je in dit boek. Verwacht geen recept voor een gelukkig leven (want in dat soort boeken geloven ze niet). Wel: een boek dat je helpt om de parels in jouw shit te zien. Om te kiezen voor licht, zonder de donkere kanten van het leven te ontkennen. Ter inspiratie op die momenten dat het (l)even tegenzit.

Over leven

Schrijver: Isa Hoes

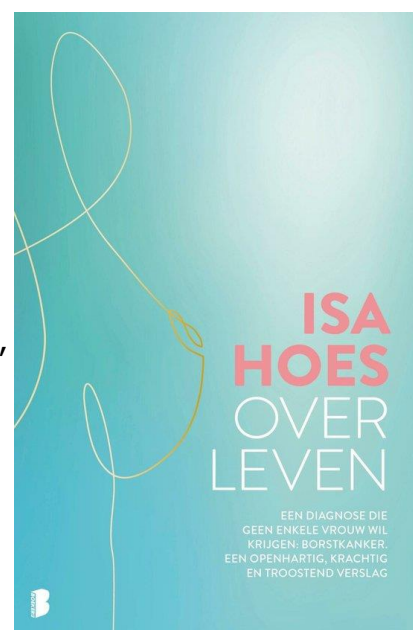
ISBN: 9789022595114

Het is een grote angst van veel vrouwen: een knobbeltje in je borst ontdekken. Dit gebeurt Isa Hoes in 2021 en ze komt meteen terecht in een wervelwind van angst en frustratie, maar ook hoop.

Tallose bezoeken aan het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis volgen, ondertussen gaat het leven door.

Ze zoekt samen met haar dochter een nieuw huis, ontdekt datingsites, doet mee aan het tv-programma The Masked Singer en probeert zo normaal mogelijk door te gaan, voor haar gezin. Maar in stilte vraagt ze zich af of haar grootste angst waarheid zal worden: zullen haar kinderen opnieuw een ouder verliezen?

In haar boek schrijft ze openhartig over deze periode, blikt ze af en toe terug op haar relatie met Antonie Kamerling en haalt ze mooie maar ook verdrietige herinneringen uit haar jeugd op.



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 februari 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
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	Op afspraak strippenkaart
Zaterdag 1 feb	10.00 – 14.00 uur	Open dag	Inloop
	11.00 – 12.00 uur	Informatiebijeenkomst: Kanker en werken, hoe doe je dat?	Voraf aanmelden of loop binnen
Maandag 3 feb	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 4 feb	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 5 feb	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Voraf aanmelden
Donderdag 6 feb	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 7 feb	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 10 feb	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 11 feb	10.00 – 12.00 uur	Voorlichtingsbijeenkomst prostaatcancer	Vooraf aanmelden
Woensdag 12 feb	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Vooraf aanmelden
Donderdag 13 feb	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 14 feb	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 17 feb	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
Dinsdag 18 feb	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (50+)	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 19 feb	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 20 feb	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 21 feb	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 24 feb	10.00 – 12.00 uur	Workshop schilderen: Natuur en bomen	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 26 feb	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 27 feb	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 28 feb	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	Op afspraak strippenkaart