

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:

- Vrijdag 16 mei
- Donderdag 29 mei

Hartelijk
Welkom!

Mannenavond - Maandag 28 april van 19.00 – 20.30 uur

De vorige mannenavond stond in het teken van openheid. Aan de grote tafel was elke stoel bezet. Het gekozen thema bood volop gespreksstof en zodoende werd er veel gedeeld. De reacties waren dan ook positief.

Tijdens de bijeenkomst op 28 april zullen wisselende vragen, op papier, ongetwijfeld opnieuw stof tot overdenken geven en liggen de antwoorden soms dieper of verder dan in eerste instantie gedacht.

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. Nieuwkomers kunnen op elk moment aansluiten, graag zelfs. Je bent welkom.

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



Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (ongeveer 25 – 49 jaar)

Dinsdag 24 juni 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. Voor vrouwen in de leeftijd van ongeveer 25 – 49 jaar hebben wij een speciale lotgenotengroep. Hier ontmoet je lotgenoten die in dezelfde levensfase zitten.

Wanneer je lotgenoten ontmoet, is het bijzonder om te ervaren hoe je soms aan één woord genoeg kunt hebben en hoe vertrouwd het voelt om ervaringen te delen. Sluit gerust eens aan. Je bent van harte welkom.

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



Theeceremonie: Een geluksmomentje uit Taiwan!

Dinsdag 20 mei van 10.30 – 11.30 uur en dinsdag 27 mei van 14.00 – 15.00 uur

Op dinsdag 20 en 27 mei organiseert onze vrijwilligster Simone een theeceremonie: "Een geluksmomentje uit Taiwan". Er zijn nog twee plaatsen vrij op dinsdag 20 mei.

Zo'n 13 jaar geleden vertrok Simone met haar gezin voor drie jaar naar Taiwan, een eiland aan de oostkust van China met een inwonertal van ongeveer 25 miljoen mensen. Het was niet makkelijk om alles achter te laten, maar in Taiwan pakten zij het leven op en maakten zij kennis met een hele andere cultuur.

Theeceremonies zijn rituele bijeenkomsten waarin de bereiding, presentatie en consumptie van thee centraal staan. Deze ceremonies zijn diepgeworteld in verschillende culturen en weerspiegelen respect, harmonie en aandacht voor detail. De focus ligt vaak op het bewust beleven van elk moment, van de geur van de thee tot het geluid van het water dat wordt ingeschonken. Thee is zo een middel om tot zelfbezinning te komen, zowel individueel als in gezelschap.



Simone laat ons graag kennismaken met deze belangrijke theeceremonie in Taiwan. Wil jij dit eens ervaren? Meld je dan aan via info@thhw.nl of 0416 – 652734. Het aantal plaatsen is beperkt, hierbij geldt vol = vol.

Lezing en boekpresentatie: Van liefde en verlies naar kracht

Woensdag 21 mei van 13.30 – 15.00 uur

Op woensdagmiddag 21 mei komt Anneke van Spaandonk naar TOON. Zij geeft een lezing en boekpresentatie over "Van liefde en verlies naar kracht".



Anneke is counselor, verliesbegeleider en ademcoach. Deze middag deelt zij haar ervaringen na het verlies van haar partner.

Haar boek is een intieme en inspirerende weergave van Anneke's persoonlijke reis door liefde, verlies en de zoektocht naar kracht.

Het boek combineert haar persoonlijke verhaal met professionele inzichten over rouw en biedt praktische tips en troost aan lotgenoten. Of je nu zelf met verlies te maken hebt of interesse hebt in het thema, dit evenement biedt herkenning, troost en inspiratie.

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

Lezing: Palliatieve Zorg; Leven toevoegen aan de dagen **Dinsdag 27 mei van 19.00 – 21.00 uur**

Als je hoort dat je niet meer kunt genezen, is dat een boodschap met enorm veel impact. Je toekomst is onzeker geworden en dit kan bij jou en je naasten veel vragen, onzekerheden en emoties oproepen.

Nadenken over wat je wil als de dood nabij is vinden de meeste mensen niet makkelijk. In deze lezing vertellen verpleegkundigen Els van der Maaden en Petra Griffioen over de palliatieve zorg. De lezing nodigt je uit om na te denken over de laatste levensfase.

Wil je aanwezig zijn bij deze lezing? Dan graag vooraf even aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 652734.



Kindermiddag **Woensdag 11 juni van 14.00 – 15.30 uur**

Als kanker in je gezin komt, heeft dit veel impact. Óók op kinderen. Daarom organiseren wij regelmatig kinderactiviteiten, want ook kinderen en jongeren zijn welkom bij TOON.

Zo gingen we op dinsdag 8 april bowlen met ouders en kinderen.

Wij bedanken 't Bourgondisch Hof dat zij dit mogelijk hebben gemaakt.



Op woensdag 11 juni is er weer een kindermiddag voor kinderen in de leeftijd 6 t/m 12 jaar. Met de kinderen maken we een gezellige middag, ontmoeten zij lotgenootjes en is er aandacht voor wat kanker met hen doet.

De kindermiddag is woensdag 11 juni van 14.00 – 15.30 uur. Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416-652734.

Noteer ook alvast de volgende kindermiddag in je agenda. Woensdag 20 augustus van 14.00 – 15.30 uur.

Filmmiddag en filmavond bij TOON: Blue Zones geheimen

Woensdag 4 juni van 14.00 – 16.00 uur

Woensdag 11 juni van 19.00 – 21.00 uur

Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl of 0416 – 65 27 34.



Centrum voor leven met en na kanker

BLUE ZONES GEHEIMEN

Nergens ter wereld worden mensen zo oud als in de “Blue Zones”. In de zogenoemde Blue Zones wonen bovengemiddeld veel mensen die 100 jaar of ouder worden. Wat is hun geheim voor een lang en gelukkig leven?



De Blue Zones leveren belangrijke informatie over wat ons gezond maakt en gezond houdt. Laat je, tijdens het kijken naar een documentaire over de Blue Zones, inspireren door bijzondere verhalen.

We praten na of je op ideeën gebracht bent.
Interesse? Meld je aan via info@thhw.nl of 0416-652734!



Woensdag

4 juni 2025 van 14:00 - 16:00 uur

Woensdag

11 juni 2025 van 19:00 - 21:00 uur



IPSO Centrum TOON

Jan de Rooystraat 15

Waalwijk

Informatiebijeenkomst Baarmoederhalskanker, hoe nu verder?

Maandag 23 juni van 19.00 – 21.30 uur in Instituut Verbeeten

Baarmoederhalskanker treft jaarlijks bijna 900 vrouwen 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 – 65 27 34. Vermeld je naam en het aantal personen dat wil komen.

Sleutelhangers voor TOON

Leerlingen van OPDC Boost! bij jongerencentrum Tavenu zijn aan de slag gegaan voor TOON. Van leer hebben zij prachtige sleutelhangers gemaakt. De sleutelhangers zijn bij TOON te koop voor €4,00.

Zoals de leerlingen zelf schrijven:

"Dit bedrag komt geheel ten goede aan TOON die wij een warm hart toedragen. Graag willen wij hen ondersteunen in hun goede werk".

Namens TOON ontzettend bedankt voor jullie inzet en steun!



Vacature begeleider Bewegen in de buitenlucht

Wij zijn nog steeds op zoek naar een 2^e begeleider voor onze beweeggroep Bewegen in de buitenlucht. Ben jij een sportieve wandelaar en wil jij iets betekenen voor mensen die geraakt zijn door kanker? Kom dan eens met ons kennismaken.

We zoeken iemand die:

- Houdt van wandelen en bewegen.
- Een luisterend oor heeft voor onze gasten.
- En begrijpt hoe belangrijk het is te ontspannen.

Word jij
onze
nieuwe
collega?

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 krachttraining 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.

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.

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 mei 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	Op afspraak
In overleg	In overleg	Afspraak Palliatief spreekuur	Op afspraak
Maandag 28 april	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Dinsdag 29 april	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 30 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
Donderdag 1 mei	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 2 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 5 mei	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Woensdag 7 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Voraf aanmelden
Donderdag 8 mei	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 9 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 12 mei	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 13 mei	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart

	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor vrouwen met kanker (50+)	Voraf aanmelden
Woensdag 14 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembe	Voraf aanmelden
Donderdag 15 mei	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 16 mei	Gesloten		
Maandag 19 mei	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 20 mei	10.30 – 11.30 uur	Theeceremonie: een geluksmomentje uit Taiwan	Voraf aanmelden
Woensdag 21 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.00 uur	Lezing en boekpresentatie: Van liefde en verlies naar kracht	Voraf aanmelden
Donderdag 22 mei	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 23 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
Maandag 26 mei	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 27 mei	14.00 – 15.00 uur	Theeceremonie: een geluksmomentje uit Taiwan	Voraf aanmelden
	19.00 – 21.00 uur	Lezing: Palliatieve Zorg; Leven toevoegen aan de dagen	Voraf aanmelden
Woensdag 28 mei	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 29 mei	Gesloten		
Vrijdag 30 mei	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden