

TOON | Centrum voor leven met en na kanker

TOON is een warme, huiselijke ontmoetingsplek voor iedereen die geraakt is door kanker. Tijdens de openingstijden kun je zonder afspraak binnenlopen. Onze gastvrouwen en gastheren ontvangen je graag, zij zijn er voor jou. Kom gerust eens binnen voor een kopje koffie of thee, voor een moment van rust of een fijn gesprek.

Openingstijden

TOON is geopend op:

- Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur.
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur.

Hartelijk
Welkom!

Afspraak

- Tijdens de openingstijden kun je vrijblijvend binnenlopen.
- Wil je graag vooraf een afspraak maken? Bel dan tijdens onze openingstijden naar TOON.
- Vind je het fijn als één van onze vrijwilligers telefonisch contact met je opneemt? Stuur dan een mailtje naar info@thhw.nl en wij nemen zo spoedig mogelijk contact met je op.

Expositie in het Huis van Waalwijk door Harry Hens Laatste weekend 27 en 28 september van 13.00 – 17.00 uur

Heb jij de expositie 'Kleurrijk' van Harry Hens nog niet gezien?

Zaterdag 27 september en zondag 28 september zijn de laatste dagen waarop de expositie te bewonderen is in het Huis van Waalwijk. De deuren zijn geopend van 13.00 – 17.00 uur.



Workshop schilderen: thema Herfst Maandag 6 oktober van 10.00 – 12.00 uur

Jeanne en Martha van Schildersclub Broma's palet verzorgen op maandag 6 oktober weer een workshop schilderen. Deze keer is het thema Herfst.

We vragen je een afbeelding van de herfst mee te brengen. Deze gaan we gebruiken tijdens de workshop.



Doe je mee?
Graag vooraf aanmelden via
info@thhw.nl of 0416 – 652734.



Pubquiz in het Mandemakers stadion – RKC Waalwijk Vrijdagavond 10 oktober 2025 om 20.00 uur

Dagelijks zetten wij ons met een grote groep vrijwilligers in voor al die mensen die geraakt zijn door kanker. Om ons werk voort te kunnen blijven zetten is geld nodig. Daarom organiseren wij een gezellige pubquiz in het Mandemakers Stadion – RKC Waalwijk. Draag jij je steentje bij en doe je mee?



Vrijdagavond 10 oktober ben je welkom in het Mandemakers Stadion - RKC voor deze bijzondere avond. In teams van 4 of 6 personen ga je in verschillende rondes de strijd aan om antwoorden te vinden op alle vragen en uiteindelijk de winnaar van de avond te worden. Naast een gezellige avond steun je met jouw deelname tegelijkertijd het goede doel!

Programma

Vanaf 19.30 uur kun je binnenlopen en ontvangen we je graag met een drankje. Om 20.00 uur starten we na een welkomstwoord de pubquiz, die tot ongeveer 23.00 uur zal duren. Tijdens de pauze is er gelegenheid om loten te kopen voor onze loterij, waarmee je kans maakt op leuke prijzen. Na de prijsuitreiking en trekking van de loterij is er nog gelegenheid voor een drankje tot 00.00 uur

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via de volgende link:

<https://acties.tegenkanker.nl/project/toon-pubquiz>

Aanmelden kan per team van 4 personen of een team van 6 personen.
Kosten voor een team van 4 personen is €50.
Voor een team van 6 personen €75.

Heb je geen eigen team en wil je toch meedoen?

Stuur dan een mail naar info@thhw.nl en sluit je aan bij een team van TOON.

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.

Kun je niet deelnemen aan de pubquiz, maar wil je ons wel steunen? Doe dan een donatie via bovenstaande link en het NFtK verdubbelt direct jouw bijdrage.

Opbrengst

De opbrengst van de pubquiz zal onder andere gebruikt worden voor onze nieuwe activiteit: TOONs beweeguur bij Below Fitness. Hieronder lees je meer over deze nieuwe activiteit.

Nieuw: TOONs beweeguur bij Below Fitness **Vanaf vrijdag 7 november**

Bewegen is belangrijk voor je gezondheid. Ook als je kanker hebt of hebt gehad. Kanker en de behandeling van kanker vraagt veel van je lichaam. Veel patiënten ervaren klachten als vermoeidheid, slapeloosheid, een verminderde conditie, minder spierkracht of veranderingen in de stoelgang. Bij TOON organiseren we verschillende activiteiten om samen te bewegen. Samen actief bewegen is fijn en motiveert om vol te houden. Samen met Below Fitness breiden wij ons beweegprogramma uit vanaf vrijdag 7 november.

TOONs beweeguur bij Below Fitness

Vanaf vrijdag 7 november kunnen gasten met de diagnose kanker deelnemen aan dit beweeguur bij Below Fitness. Het doel is om (opnieuw) vertrouwen te krijgen in je lichaam en conditie en kracht op te bouwen. Er is professionele begeleiding aanwezig die jou hierbij kan helpen. Dit alles doe je samen met lotgenoten die allen geraakt zijn door kanker en die jouw situatie begrijpen. Na afloop van het beweeguur is er ruimte om samen even na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Dag en tijd: Iedere vrijdag van 11.00 – 12.00 uur
Locatie: Below Fitness, Elzenweg 33C, 5144 MB Waalwijk
Eigen bijdrage: €50,00 voor een 3-maanden abonnement

Meer informatie of aanmelden?

Neem dan contact met ons op via info@thhw.nl

Na je aanmelding is er altijd eerst een kennismakings- of informatief gesprek bij TOON. Daarna zal instructeur Simone D'hous contact met je opnemen voor een persoonlijke intake. Bij de start krijg je uitleg over de apparatuur en wordt een persoonlijk programma voor je opgesteld. Na 3 maanden kijken we waar je staat en hoe je verder wilt gaan. Je krijgt informatie over sporten bij Below Fitness en het totale beweegprogramma van TOON.

Inloop informatie uur bij Below Fitness **Vrijdag 24 oktober van 11.00 -12.00 uur**

Op vrijdag 24 oktober is er een informatie uur bij Below Fitness. Heb je interesse om deel te nemen aan het beweeguur, kom dan tussen 11.00 – 12.00 uur een kijkje nemen, maak persoonlijk kennis met Simone en stel al je vragen. Vooraf aanmelden is niet nodig.

We zien je 24 oktober graag tussen 11.00 – 12.00 uur bij Below Fitness, Elzenweg 33C in Waalwijk.



Vacature: Gastvrouw of gastheer voor Beweeguur bij Below

Zoals je hiervoor hebt kunnen lezen, starten wij met een nieuwe activiteit:

TOONs beweeguur bij Below Fitness. Hiervoor zijn wij op zoek naar een gastvrouw of gastheer die deze activiteit wil begeleiden. Je sport zelf niet mee, maar namens TOON ontvang jij de deelnemers en ben je er met een luisterend oor. Jij bent de schakel tussen TOON en Below Fitness en informeert de deelnemers zonodig over TOON.

Als vrijwilliger bij TOON werk je in een fijn team. Het contact met onze gasten geeft je plezier en voldoening én de mogelijkheid om van betekenis te zijn voor een ander. Jouw aandacht, inzet en steun is goud waard!

Wil jij dit beweeguur namens TOON begeleiden? Neem dan contact op met onze coördinatoren Linda en Tanja via info@thhw.nl. Wij kijken uit naar je reactie.



Stoelyoga en yoga op de mat Om de week op vrijdagochtend

Er zijn nog enkele plaatsen vrij bij onze yogalessen. De lessen vinden plaats iedere twee weken op vrijdagochtend. Wil je meedoen? Meld je dan aan via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

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.

Stoelyoga – tijd 10.00 – 10.50 uur

De 'lichaamsbewegingen' zijn gericht op het stimuleren van de bloedsomloop en het bevorderen van de doorstroming van organen. De mate van inspanning is beperkt, alle beweging is met aandacht en concentratie. De spieren worden in lichte mate belast.

Yoga op de mat – tijd 11.00 – 11.50 uur

Deze houdingen worden beoefend in een trage maar constante flow. Hierbij is veel aandacht voor een mechanische ritmische manier van bewegen, met korte pauzes deel uitmakend van de beweging. De mate van inspanning vraagt enige inzet, met aandacht voor wat mogelijk is en met respect voor lichamelijke beperking(en) waar het lichaam op dat moment naar vraagt.

Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (ongeveer 25 – 49 jaar) **Woensdag 8 oktober van 12.30 – 14.00 uur**

Ben jij op zoek naar herkenning, steun en verbondenheid tijdens of na je behandeling voor kanker? Dan ben je van harte welkom bij onze speciale lotgenotengroep voor vrouwen in de leeftijd van ongeveer 25 – 49 jaar. Hier ontmoet je vrouwen die met kanker te maken hebben (gehad), in welke vorm dan ook.

In een veilige en respectvolle omgeving kun je jouw verhaal delen, luisteren naar anderen en ervaringen uitwisselen met vrouwen die écht begrijpen wat je doormaakt. Of je nu in behandeling bent, in herstel, of al een tijdje verder in je proces – je hoeft het niet alleen te doen. Jij bepaalt wat je deelt. Samen maken we ruimte voor heling, hoop en kracht. Je bent van harte welkom!

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



Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (vanaf ongeveer 50 jaar) **Dinsdag 21 oktober van 10.00 – 11.30 uur**

Ook voor vrouwen vanaf ongeveer 50 jaar is er een speciale lotgenotengroep. Deze groep komt weer bij elkaar op dinsdag 21 oktober.

Je bent van harte welkom om je verhaal te delen, te luisteren naar anderen en ervaringen uit te wisselen. Wil je hierbij zijn, meld je dan aan via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

Donatie van Ferry in 't Veld

Op vrijdag 12 september ontvingen wij Ferry in 't Veld en zijn twee kinderen. Ferry is de zoon van onze gasten Willie en Aad in 't Veld. Hij is dankbaar dat zijn ouders altijd bij TOON terecht kunnen en ziet wat dit voor hen betekent.

Daarom liep Ferry in juni een eigen marathon in Rotterdam. Hij liet zich sponsoren door vrienden, familie en bekenden. Dit leverde het prachtige bedrag van €2386,96 op voor TOON.

Dankjewel Ferry voor jouw inzet en steun aan TOON!



Mannenavond - Dinsdag 28 oktober van 19.00 – 20.30 uur

Op deze avond zal met elkaar van gedachten worden gewisseld over de vraag:

"Hoe verwerk je tegenslagen?"

Vaak komt tegenslag onverwachts en het kan je leven flink op de kop zetten. Al weet je dat er tegenslagen kunnen komen in een mensenleven, kenmerkend is dat je er niet op had gerekend. Tegenslag ervaar je als negatief. Het gooit een flinke kink in de kabel op je pad waar je niet omheen kunt. Je kunt het niet negeren.

Tegenslagen zijn er in vele soorten en vaak moeilijk. Want: Je raakt de grip kwijt op je leven en situatie. Je hebt opeens te maken met veel onzekerheden. Je voelt emotionele pijn (gemis, verdriet). Jouw mogelijkheden worden verkleind. Gevoelens van machteloosheid, onmacht of verwarring steken de kop op. Je hebt er zelf niet voor gekozen.

De gevolgen hiervan kunnen zijn dat je in de stress schiet. Dat je gaat malen en piekeren. Dat je je te veel zorgen maakt en moeilijk slaapt. Dat je spanningsklachten gaat ervaren of lichamelijke klachten krijgt.

Er is wat aan te doen.

Op de eerste plaats moet je sociale steun gaan zoeken. Praat van je af. Blijf er niet mee rondlopen. Een mooie gelegenheid dus om naar deze mannenavond te komen. 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.

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



Herdenkingsavond: Lichtjes en gedichtjes bij TOON

Donderdag 30 oktober van 19.00 – 21.00 uur

Deze avond denken wij bij TOON aan iedereen die we verloren hebben en aan iedereen die iemand verloren heeft. Een avond vol ontmoeting en verbinding. Een avond om samen stil te staan bij het gemis, maar ook om herinneringen te delen en kracht te vinden in elkaars verhalen.

Of je nu komt om te luisteren, te delen of gewoon aanwezig te zijn, iedereen is welkom. We branden kaarsjes voor jouw naaste en noemen zijn of haar naam. Met gedichten geven we woorden aan het verdriet en gemis dat we voelen.

Wij hopen je te ontmoeten op donderdag 30 oktober tussen 19.00 – 21.00 uur.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

*In elke traan een stukje liefde,
In elke glimlach een herinnering.
Zo blijf je dicht bij ons,
Voor altijd verweven in ons leven.*



Spelletjes middag - Woensdag 5 november van 13.30 – 15.30 uur

Tijdens de zomeravond werden er spontaan spellen gespeeld door onze gasten. Dit was zo geslaagd dat het idee ontstond om een spelletjesmiddag te organiseren.

Op woensdagmiddag 5 november is het zover. Speel je mee?

Breng gerust een spel mee dat je wilt spelen.

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



Lotgenotenbijeenkomst prostaatkanker Dinsdag 11 november van 10.00 – 12.00 uur

TOON organiseert samen met de Prostaatkankerstichting bijeenkomsten voor mannen met prostaatkanker én hun naasten. Tijdens deze bijeenkomsten ontmoet je lotgenoten, kun je je ervaringen delen en is er informatie over (het leven met) prostaatkanker.



Ben jij op zoek naar herkenning en steun tijdens of na je behandeling voor prostaatkanker?

Dan nodigen wij jou en je naasten van harte uit voor deze bijeenkomst.

Wij vragen je je vooraf aan te melden via 0416 – 652734 of info@thhw.nl

Help jezelf en anderen. Doneer je ervaring met kanker.

NFK is de koepel van 19 kankerpatiëntenorganisaties. Elke kankerpatiëntenorganisatie maakt zich sterk voor patiënten met (een) bepaalde vorm(en) van kanker of de gevolgen daarvan. Samen komen zij op voor de belangen van mensen die leven met kanker, door hun stem te laten horen op plekken waar het verschil wordt gemaakt.

Als je leeft met kanker, weet jij als geen ander wat deze ziekte betekent. Voor je lijf, je mentale gezondheid, je naasten, je werk, je geld en de zorg die je krijgt. Wil jij jezelf en anderen in jouw situatie helpen? Doe dan mee met Doneer je Ervaring: het panel van en voor mensen die leven met kanker.

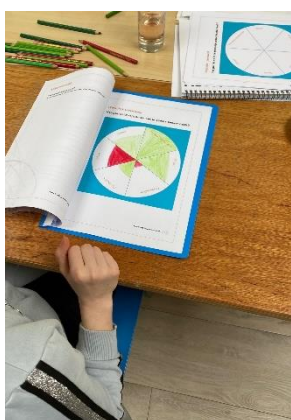
Het NFK onderzoekt met gerichte vragen wat kanker met je doet. Doordat jij je ervaringen deelt, kunnen zij zich sterk maken voor jou en ruim 800.000 kankerpatiënten in Nederland. Help je mee? Ga naar doneerjeervaring.nl en schrijf je in.

Meer informatie over het NFK of de verschillende kankerpatiëntenorganisatie vind je op www.nfk.nl

Lotgenotenprogramma Gezin met kanker Start nieuwe groep vanaf 10 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. Hoe vinden jullie als gezin dan samen de weg?

Met het Kasam lotgenotenprogramma ondersteunen wij kinderen én hun ouders. Praktische en persoonlijke ondersteuning kan een gezin helpen om op een passende manier verder te gaan. 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.

Het lotgenotenprogramma start op maandagavond 10 november met een bijeenkomst voor ouders. Woensdag 12 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.

Lees meer over het Kasam lotgenotenprogramma op www.kasam.eu



Activiteiten oktober 2025

Je bent van harte welkom om voor een kopje koffie, luisterend oor of goed gesprek 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 29 sept	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
Dinsdag 30 sept	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 1 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 2 okt	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 3 okt	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 6 okt	10.00 – 12.00 uur	Workshop schilderen: Herfst	Vooraf aanmelden €2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
Dinsdag 7 okt	19.00 – 21.00 uur	Rouwgroep bijeenkomst 2	Vaste groep
Woensdag 8 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	12.30 – 14.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor vrouwen met kanker (25-49 jr)	Vooraf aanmelden
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Vooraf aanmelden
Donderdag 9 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 10 okt	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Vrijdag 10 okt	20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur	Pubquiz voor TOON	Vooraf inschrijven

Maandag 13 okt	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 14 okt	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 15 okt	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 16 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Maandag 20 okt	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 21 okt	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor vrouwen met kanker (50+)	Voraf aanmelden
	19.00 – 21.00 uur	Rouwgroep bijeenkomst 3	Vaste groep
Woensdag 22 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
Donderdag 23 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 24 okt	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	11.00 – 12.00 uur	Inloop Informatie uur: TOONs beweeguur bij Below Fitness	Inloop
Maandag 27 okt	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 28 okt	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Woensdag 29 okt	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Voraf aanmelden
Donderdag 30 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	19.00 – 21.00 uur	Herdenkingsavond: Lichtjes en gedichtjes	Inloop
Vrijdag 31 okt	10.15 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart

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!