

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.

Gasttevredenheidsonderzoek bij TOON

Dagelijks zetten wij ons bij TOON in voor iedereen die geraakt is door kanker. De kwaliteit van onze begeleiding vinden wij erg belangrijk. Daarom organiseren wij van maandag 3 november t/m vrijdag 5 december een tevredenheidsonderzoek onder onze gasten.

Graag horen wij van onze gasten hoe zij onze dienstverlening ervaren. Wat waardeer je en wat kan beter? We horen ook graag jullie behoeften en wensen, zodat wij in de toekomst hierop kunnen anticiperen. Wij hopen dat vele gasten onze vragenlijst invullen.

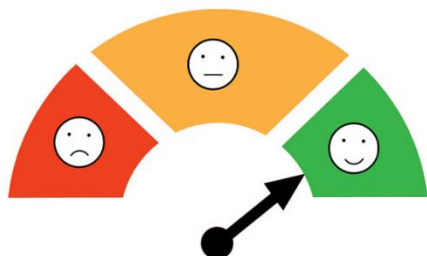
Heb je de afgelopen tijd ons centrum bezocht?

Dan ontvang je begin november een mail met daarin een link naar de vragenlijst.

Heb je uiterlijk 7 november geen mail ontvangen en wil je wel onze vragenlijst invullen?

Stuur dan een mailtje naar info@thhw.nl en wij sturen je alsnog de link naar de vragenlijst toe.

Het invullen van de vragenlijst is anoniem.



Help jij ons mee onze zorg te verbeteren?

Alvast bedankt!

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.*



TOONs beweeguur bij Below Fitness

Vanaf vrijdag 7 november

Zoals jullie eerder hebben kunnen lezen, starten we vanaf vrijdag 7 november met een nieuw beweeguur voor gasten met de diagnose kanker 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



Heb je interesse om deel te nemen of wil je meer informatie?
Neem dan contact met ons op via info@thhw.nl

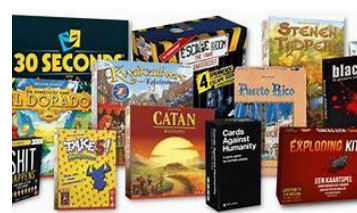
Spelletjes middag - Woensdag 5 november van 13.30 – 15.30 uur

In augustus werden tijdens de zomeravond 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.



Palliatief spreekuur

Voor al uw vragen als genezen niet meer mogelijk is

- Hoe lang zal ik nog leven?
- Welke hulp is er mogelijk en hoe moet je die regelen?
- Ik ben zo bang dat ik veel pijn zal lijden.
- Ik wil mijn kinderen niet belasten, maar wat als ik niet meer voor mezelf kan zorgen?
- Wat is palliatieve zorg?

Niet meer beter worden. Er wacht een beperkte en onzekere toekomst. Dat roept emoties op. En vragen. Daarvoor, maar ook om te praten over het ziekzijn, kun jij, je partner, kinderen en andere dierbaren terecht bij het palliatief spreekuur.

Als je te horen krijgt dat genezing niet meer mogelijk is en je dus op termijn aan je ziekte zult overlijden, roept dat bij jou en je naasten veel vragen op. De medische zorg verandert en is gericht op het remmen van de ziekte en/of het verminderen van de klachten. In deze palliatieve fase staat de best mogelijke kwaliteit van leven centraal. Het doel is dat je de tijd die je samen met je naasten nog hebt, zo goed en zo aangenaam mogelijk door kunt brengen, waarbij je zelf zo veel mogelijk de regie hebt.

In het palliatief spreekuur werken consultatieverpleegkundigen palliatieve zorg van Hospice Franciscus de Wind en vrijwilligers van TOON samen om je te helpen met je wensen en mogelijkheden voor passende hulp en ondersteuning. Wij ontvangen je in de huiselijke omgeving van TOON. Eventueel komen we ook bij je thuis.

Aan het spreekuur zijn geen kosten verbonden.

Je kunt je aanmelden voor het spreekuur door:

- een mail te sturen naar: info@spreekuurwaalwijk.nl.
- Of vraag bij TOON of ze je aan willen melden.

Wij nemen daarna contact met je op om een afspraak te maken.



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

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

Maandag 17 november van 10.00 – 11.30 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 2 december van 10.00 – 11.30 uur

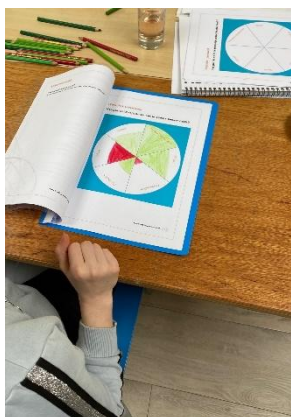
Ook voor vrouwen vanaf ongeveer 50 jaar is er een speciale lotgenotengroep. Deze groep komt weer bij elkaar op dinsdag 2 december van 10.00 – 11.30 uur.

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.

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



Intuïtief schilderen

Vrijdag 28 november van 10.00 -12.00 uur

Intuïtief schilderen is een creatief proces, om het denken los te laten en vanuit het gevoel te bewegen met het penseel en verf. We werken hierbij met acrylverf op doek.

We starten met een korte meditatie, zodat je in een rustige sfeer kunt gaan schilderen. Je vergeet de hectiek van alle dag en bent alleen bezig met wat jou inspireert, vanuit jouw innerlijke wereld. Vervolgens werken we een uur in stilte, zodat je beter bij jouw gevoelens kunt komen. Je speelt met kleuren en met verf. Het proces is hierbij belangrijker dan het resultaat.

Aan het einde van de les is er een korte evaluatie. Hiermee krijg je inzicht in wat deze bijeenkomst jou heeft gebracht, waarbij soms hele verrassende inzichten naar boven komen. Ook een verhaal van een andere deelnemer kan je inzichten geven, over jouw schilderij.

Wil jij eens intuïtief schilderen?

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

Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Je betaalt een eigen bijdrage van €5,00.



Ontspannen door visualisatie

Vrijdag 28 november van 10.15 -11.15 uur

Hoe kun je ontspannen als je geraakt bent door kanker? Gevoelens van verdriet, stress en onzekerheid kunnen dit erg moeilijk maken. Bij TOON bieden we de activiteit 'ontspannen door visualisatie' aan. Maak een afspraak en kom zelf ervaren of dit jou misschien kan helpen.

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.

Deze activiteit wordt begeleid door Anne-Marie van der Eerden. In 2007 kreeg Anne-Marie borstkanker en ervaarde zij zelf hoe belangrijk ontspannen is. Het hielp haar te ontspannen met hulp van visualisatie. De oefeningen die gebruikt worden zijn ook gemakkelijk zelf aan te leren en thuis toe te passen.

Wil jij ervaren hoe je kunt ontspannen door visualisatie?

Je kunt een afspraak maken met Anne-Marie via info@thhw.nl of via 0416 – 652734.



Leerlingen Walewyc mavo zetten zich in voor TOON

Al vele jaren ontvangen wij leerlingen van 3 VMBO Zorg en Welzijn van de Walewyc mavo. De leerlingen maken kennis met ons centrum, krijgen een rondleiding en gaan in gesprek over kanker. Dit jaar is de opzet veranderd en gaan leerlingen aan de slag met een project voor de gasten van TOON.

Twee groepjes leerlingen gaan in hun project een activiteit organiseren voor onze gasten. De leerlingen leren hoe je projectmatig werkt en zijn tegelijkertijd van betekenis voor mensen die geraakt zijn door kanker. Hoe of wat de leerlingen precies gaan organiseren krijgt op dit moment nog vorm. Wel kunnen we alvast melden dat de activiteiten plaatsvinden op donderdagmiddag 20 november.

Wil jij hierbij zijn? Noteer de datum dan alvast in je agenda.

Zodra wij meer informatie hebben, vind je deze bij TOON, op onze website en sociale media.

Terugblik Pubquiz in het Mandemakers stadion – RKC Waalwijk

Vrijdag 10 oktober organiseerden we een geweldige pubquiz in het Mandemakers Stadion – RKC Waalwijk. Doel van deze avond was geld inzamelen voor TOON. Hierdoor kunnen wij patiënten en naasten die geraakt zijn door kanker in de regio De Langstraat blijven begeleiden en ondersteunen. We hebben een erg leuke en succesvolle avond gehad waarin 22 teams streden om winnaar van de avond te worden. Uiteindelijk ging team Zes4TOON met die eer naar huis, op de voet gevolgd door Team van Turenhout.

Uiteindelijk is er met de inschrijfgelden voor de pubquiz, de loterij en donaties veel geld opgehaald. Wij zijn alle deelnemers en sponsors erg dankbaar voor hun enthousiaste deelname aan deze avond en de gulle donaties. Mede door hun inzet hebben we een fantastisch mooi bedrag van **ruim €15.000** opgehaald.

In het bijzonder bedanken we Anne Bakker, RKC Waalwijk, Fabulous Rental, Joep Trommelen, Hugo de Jong en CEVA Logistics die deze avond mede mogelijk hebben gemaakt.

Dank ook aan alle (lokale) ondernemers die de prijzen voor de loterij beschikbaar hebben gesteld:

Van Mossel Automotive Groep, RKC Waalwijk, Restaurant Wijckers, Grandcafé De Arcade, Het Lokaal, ZEP Industries, Dots & Zensa, Schrobblèr, van de Griendt Beveiligingen, Expert Drunen, IJssalon La Vittoria, Lungo Pasta Pizza, Kaas en Wijn Drunen, Groenteman Van Bokhoven, Pand 144, Chocolaterie Albèrt, De Wondersteen, Kantoorboekhandel Sikkers.



Activiteiten november 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
Donderdag 30 okt	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf 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
Maandag 3 nov	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
Dinsdag 4 nov	19.00 – 21.00 uur	Rouwgroep bijeenkomst 4	Vaste groep
Woensdag 5 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.30 uur	Spelletjesmiddag	Vooraf aanmelden
Donderdag 6 nov	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 7 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
	11.00 – 12.00 uur	TOONs beweeguur bij Below Fitness	Vooraf inschrijven €50 eigen bijdrage voor 3 maanden
Maandag 10 nov	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 20.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 1)	Vooraf aanmelden
Dinsdag 11 nov	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart

	10.00 – 12.00 uur	Lotgenotenbijeenkomst Prostaatkanker	Voraf aanmelden
Woensdag 12 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 2)	Vaste groep
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Voraf aanmelden
Donderdag 13 nov	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 14 nov	11.00 – 12.00 uur	TOONs beweeguur bij Below Fitness	Voraf inschrijven €50 eigen bijdrage voor 3 maanden
Maandag 17 nov	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor vrouwen met kanker (25-49 jr)	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 18 nov	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 21.00 uur	Rouwgroep bijeenkomst 5	Vaste groep
Woensdag 19 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de boules	Voraf aanmelden
	14.00 – 15.30 uur	Lotgenotenprogramma Gezin met kanker (bijeenkomst 3)	Vaste groep
Donderdag 20 nov	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 21 nov	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	11.00 – 12.00 uur	TOONs beweeguur bij Below Fitness	Voraf inschrijven €50 eigen bijdrage voor 3 maanden
Maandag 24 nov	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 25 nov	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart

Woensdag 26 nov	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Voraf aanmelden
Donderdag 27 nov	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 28 nov	10.15 – 11.15 uur	Ontspannen door visualisatie	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 12.00 uur	Intuïtief schilderen	€5,00 materiaalkosten
	11.00 – 12.00 uur	TOONs beweeguur bij Below Fitness	Voraf inschrijven €50 eigen bijdrage voor 3 maanden

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!