

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.

Gesloten

TOON is gesloten op:

- Woensdag 24 december
- Donderdag 25 december
- Vrijdag 26 december
- Woensdag 31 december
- Donderdag 1 januari
- Vrijdag 2 januari

Geopend

TOON is geopend op:

- Maandag 22 december
- Dinsdag 23 december
- Maandag 29 december
- Dinsdag 30 december

Kerstwens

Langzaam komt 2025 tot een einde. Het is een tijd om stil te staan bij wat het jaar heeft gebracht: momenten van geluk, van ontroering, maar soms ook van pijn en verlies. In december zoeken we elkaar op, delen we verhalen en vinden we troost in kleine lichtpuntjes. We weten ook dat deze periode extra moeilijk kan zijn wanneer ziekte of gemis dichtbij is. Weet dat je niet alleen bent. Bij TOON ben je ook nu welkom om samen te zijn, te praten, of gewoon even op adem te komen.

Wij bedanken iedereen die ons dit jaar heeft gesteund. Dankzij jullie kunnen we er zijn voor wie dat nodig heeft.

In het bijzonder bedanken wij onze vrijwilligers, die dagelijks met warmte en aandacht klaar staan voor onze gasten.

Namens het hele team van TOON wensen wij je warme en liefdevolle dagen toe!



Heb jij ons gasttevredenheidsonderzoek al ingevuld?

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.

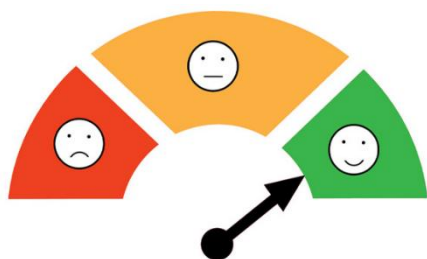
Gasten hebben via de mail een link ontvangen voor de vragenlijst.

Heb je 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.

Wij vinden het fijn als je mee wilt werken aan dit onderzoek.

Het invullen van de vragenlijst is anoniem.



Help jij ons mee onze zorg te verbeteren?

Alvast bedankt!

TOONs beweeguur bij Below Fitness

Vrijdag van 11.15 – 12.15 uur

Met trots kunnen we melden dat TOONs beweeguur inmiddels is gestart. De reacties van de deelnemers zijn positief. Samen werken zij aan conditie, kracht en vertrouwen. Onder professionele begeleiding van Simone werkt iedereen aan zijn eigen doel, waarbij rekening wordt gehouden met je persoonlijke situatie. Na het sporten is het tijd om even uit te rusten en gezellig na te praten onder het genot van een kopje koffie of thee.

Wil jij ook meedoen met TOONs beweeguur?

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



Dag en tijd:

Iedere vrijdag van 11.15 – 12.15 uur

Locatie:

Below Fitness, Elzenweg 33C, 5144 MB Waalwijk

Eigen bijdrage:

€50,00 voor een 3-maanden abonnement



Ontspannende massages

Dinsdag of vrijdagochtend van 10.00 – 12.00 uur

Vanaf 2 december is het weer mogelijk om je aan te melden voor een fijne, ontspannende massage. Een moment om tot rust te komen en even te ontspannen.

De massages worden gegeven door Michaela Bax.
Je kunt een afspraak maken via 0416 – 652734
of stuur een mail naar info@thhw.nl

Heb je een afspraak?
Breng dan 2 grote handdoeken mee.



Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker (vanaf ongeveer 50 jaar)

Dinsdag 2 december 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 lotgenotengroep voor vrouwen in de leeftijd vanaf ongeveer 50 jaar.

Of je nu in behandeling bent, in herstel, of al een tijdje verder in je proces – je hoeft het niet alleen te doen. 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.



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

Maandag 12 januari van 10.00 – 11.30 uur

De lotgenotengroep voor vrouwen in de leeftijd van ongeveer 25 – 49 jaar komt weer bij elkaar op maandag 12 januari. Je kunt je nu al aanmelden via 0416 – 652734 of info@thhw.nl

Beweeg mee en ontspan

Woensdag 3 december van 13.30 – 14.30 uur

Bewegen is belangrijk, ook als je kanker hebt of hebt gehad. 1x per maand op woensdagmiddag van 13.30 – 14.30 uur kun je bewegen en ontspannen bij TOON.

We beginnen rustig met kleine bewegingen vanuit je armen, je schouders en romp. Ook gaan we bewegingen maken die goed zijn voor je evenwicht, zodat je steviger op de grond staat. Je kunt deze oefeningen zittend of staand meedoen. Je zult bemerken wat voor jou mogelijk is en dat je meer kunt dan je denkt. We sluiten af met een ontspanningsoefening.

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

Kerstactiviteit: Vogelkrans maken

Vrijdag 12 december van 13.30 – 15.00 uur

Deze middag gaan we samen aan de slag om een vogelkrans van doppinda's te maken.

Doe je mee? Meld je aan via 0416 -652734 of info@thhw.nl
We vragen een eigen bijdrage van €3,00.



Mannenavond

Dinsdag 16 december van 19.00 – 20.30 uur

De boodschappen van je lichaam zijn afkomstig van je ziel. Je lichaam is de barometer van je ziel. Wees maar eens stil en stem je af op je diepste signalen.

Deze ingevingen van je lichaam zijn vele malen subtieler dan die van je verstand. Zodra je meer gehoor gaat geven aan gevoelens die je in een bepaalde richting duwen; gehoor gaat geven aan iets wat aan je knaagt; gehoor gaat geven aan iets wat je vanbinnen weet, wordt je pad je moeiteloos duidelijk wanneer je voor een keuze komt te staan.

Op de mannenavond staan we stil bij signalen die het lichaam ons geeft.

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



Nieuwjaarskoffie

Maandag 5 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, donateurs en andere betrokkenen van harte uit op onze nieuwjaarskoffie op maandag 5 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!



Boek op de plank – Je bent jong en je rouwt wat

Toen haar moeder overleed, dacht Lisanne van Sadelhoff (1989) als een typisch kind van haar generatie: er is vast wel een handboek met een helder stappenplan waardoor ik rouwen snel van mijn to-do-list kan schrappen. Helaas was dat er niet. Wat er wel was: vrienden die zich prompt tot rouwdeskundigen ontpopten en haar liefdevol bombardeerden met wijsheden en clichés.

Soms schrok ze van wat ze zeiden, of was het simpelweg te pijnlijk, een andere keer hielp zo'n opmerking haar juist de dag door te komen. Volgens Van Sadelhoff klopt het cliché dat elk rouwproces uniek is.

Je bent jong en je rouwt wat is daarom geen handleiding, maar een goudeerlijk boek dat pijnlijk duidelijk maakt dat alles beter is dan zwijgen.

Auteur: Lisanne van Sadelhoff
ISBN: 9789493168343



Mooie opbrengst expositie Harry Hens

In september organiseerde onze gast Harry Hens een expositie in het Huis van Waalwijk. Op de schilderijen en objecten die geëxposeerd werden kon door de bezoekers worden geboden. De opbrengst van deze biedingen komt geheel ten goede aan TOON. Wij waarderen dit geweldig mooie initiatief en zijn ontzettend blij met de opbrengst van €865,-

Activiteiten december 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 1 dec	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 2 dec	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotenbijeenkomst voor vrouwen met kanker (50+)	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 3 dec	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Vooraf aanmelden
	15.30 – 16.30 uur	Djembe	Vooraf aanmelden
Donderdag 4 dec	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 5 dec	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
	11.15 – 12.15 uur	TOONs beweeguur bij Below Fitness	Vooraf inschrijven €50 eigen bijdrage voor 3 maanden
Maandag 8 dec	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
Dinsdag 9 dec	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 10 dec	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 11 dec	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 12 dec	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak strippenkaart

	11.15 – 12.15 uur	TOONs beweeguur bij Below Fitness	Voraf inschrijven €50 eigen bijdrage voor 3 maanden
	13.30 – 15.00 uur	Kerstactiviteit: Vogelkrans maken	Voraf aanmelden. Eigen bijdrage €3,00
Maandag 15 dec	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 16 dec	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Voraf aanmelden
Woensdag 17 dec	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 18 dec	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Voraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 19 dec	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Voraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Voraf aanmelden
	11.15 – 12.15 uur	TOONs beweeguur bij Below Fitness	Voraf inschrijven €50 eigen bijdrage voor 3 maanden
Maandag 22 dec	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
Dinsdag 23 dec	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 24 dec	Gesloten		
Donderdag 25 dec	Gesloten		
Vrijdag 26 dec	Gesloten		
Maandag 29 dec	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Voraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 30 dec	10.00 – 12.00 uur	Inloop	
Woensdag 31 dec	Gesloten		
Donderdag 1 jan	Gesloten		
Vrijdag 2 jan	Gesloten		

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!

