

## 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](mailto:info@thhw.nl) en wij nemen zo spoedig mogelijk contact met je op.

## Gesloten

Vrijdag 13 maart zijn we gesloten voor inloop vanwege een speciale activiteit voor NL Doet.

## Nieuwe activiteit: In Herinnering – maandagochtend van 10.00 – 12.00 uur

Bijzondere momenten of herinneringen: we hebben ze allemaal en ze kunnen je troost en kracht geven. Deze herinneringen verdienen zeker een mooi plekje. Tijdens deze nieuwe activiteit bij TOON ga je daarom deze herinneringen vastleggen in een persoonlijk verhaal. In een veilige en warme omgeving van samenzijn creëer je een nieuwe tastbare herinnering.

In 4 bijeenkomsten op de maandagochtend (om de week) ga je op linnendoek je verhaal creëren. Er wordt gewerkt met o.a. recycle materiaal, acrylverf, pastelkrijt, lijnzaadpotloden, .... Deze materialen zijn aanwezig bij TOON.

Daarnaast mag je zelf meenemen wat jouw bijzondere moment en verhaal siert. Denk bijvoorbeeld aan een sleutelhanger, kledingstuk, kaartje, knuffel, ..., zodat jouw herinnering/verhaal echt een persoonlijk tintje krijgt.



Doe je mee? Ervaring is niet nodig; alleen nieuwsgierigheid en zin om creatief aan de slag te gaan. Uiteindelijk ga je met een tastbaar kunstwerk vol herinneringen naar huis.

Deze activiteit staat gepland op maandagochtend van 10.00 – 12.00 uur. Bij voldoende aanmeldingen starten we maandag 2 maart. Maar het is ook nog mogelijk om op 16 maart aan te haken als dat beter uitkomt.

De kosten voor deze activiteit zijn €10,- voor 4 bijeenkomsten voor het gebruik van de materialen. Wil je meedoen, meld je dan aan via 0416 – 652734 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)

## Informatiebijeenkomst over bestraling door Instituut Verbeeten

Op dinsdag 10 maart van 19.00 tot 20.30 uur organiseert Instituut Verbeeten in Tilburg een speciale informatiebijeenkomst voor (ex-)patiënten en hun naasten over radiotherapie of wel bestraling.

Tijdens deze avond geeft radiotherapeut-oncoloog dr. Eva de Wee heldere uitleg over wat bestraling precies doet en hoe een behandeling stap voor stap verloopt. Daarna krijg je een rondleiding langs de toestellen en is er volop ruimte om je vragen te stellen.

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar [activiteiten@bvi.nl](mailto:activiteiten@bvi.nl) met je naam, telefoonnummer en het aantal personen waarmee je komt.



**Bijeenkomst voor (ex-)patiënten en naasten**

## Bestraling

*De behandeling stap voor stap*

Krijg uitleg van radiotherapeut-oncoloog dr. Eva de Wee en neem daarna een kijkje achter onze schermen.



**Datum:** Dinsdag 10 maart

**Tijd:**  
Zaal open: 18.30 uur  
Begin: 19.00 uur  
Einde: 20.30 uur

**Locatie:** Instituut Verbeeten  
Brugstraat 10  
5042 SB Tilburg

**Aanmelden?**  
Scan de QR-code



of ga naar [verbeeten.nl/infoavond](https://verbeeten.nl/infoavond)

## Intuïtief Schilderen - vrijdag 6 maart 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. Op 6 maart gaan we werken met pastelkrijt.

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](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 652734.

Er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.  
Je betaalt een eigen bijdrage van €5,00.

## Lezing i.s.m. Hematon en ETZ: Wait-and-See Maandag 23 maart van 16.00 – 18.00 uur

Soms ontwikkelt kanker zich langzaam en geeft het nauwelijks klachten. De arts stelt voor om voorlopig niet te starten met een behandeling. Dit heet Wait-and-See. Er wordt dan gekozen om waakzaam af te wachten, omdat een behandeling tegen kanker op dat moment meer schade zou geven dan dat het gezondheidswinst oplevert.

In samenwerking met Patiëntenvereniging Hematon en gespecialiseerd verpleegkundigen van het Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis (ETZ) organiseren we op **maandagmiddag 23 maart om 16.00 tot 18.00 uur** een themamiddag over Wait-and-See.

Hematon is de patiëntenorganisatie voor patiënten met bloed- en lymfeklierkanker. Hematon zorgt voor betrouwbare informatie en zet zich in voor een betere kwaliteit van leven. Zij vinden het belangrijk dat patiënten en ex-patiënten mee kunnen doen in de maatschappij. Hematon maakt het mogelijk om kennis en ervaringen te delen.

De informatiebijeenkomst vindt plaats bij TOON. Voel je welkom om hierbij aan te sluiten. Aanmelden graag vooraf via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 652734.



## Jeu de boules start weer vanaf 25 maart

Het voorjaar komt eraan en daarom 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 25 maart, 8 april, 22 april, 13 mei, 20 mei,  
17 juni en 24 juni 2026.



Doe je mee? Meld je dan aan via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of bel naar 0416 – 652734.

## Stoelyoga en yoga op de mat – vrijdagochtend in de oneven weken

Het is bekend dat yoga een positieve invloed heeft op lichaam en geest. Yoga kan een bijdrage leveren aan het verbeteren van jouw kwaliteit van leven. Als je geraakt bent door kanker, kan yoga je niet genezen. Maar yoga kan je wel helpen bij de verwerking, het helpt je om lichaam en geest meer in balans te brengen.

Bij TOON organiseren wij twee verschillende lessen: stoelyoga en yoga op de mat. 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.

### 10.00 – 10.50 uur Stoelyoga

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.

### 11.00 – 11.50 uur Yoga op de mat

Deze houdingen worden beoefend in een trage maar constante flow. Hierbij is veel aandacht voor een mechanische, ritmische manier van bewegen. De mate van inspanning vraagt enige inzet, waarbij altijd aandacht is voor wat mogelijk is en eventuele lichamelijke beperkingen.



Op vrijdagochtend in de oneven weken wordt yoga gegeven bij TOON.

De eerstvolgende data zijn 27 februari, 27 maart en 10 april.

Wil je deelnemen? Meld je aan via 0416 – 652734 of mail naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl). Geef ook even aan of je aan stoelyoga of yoga op de mat mee wilt doen.

## Samen creatief – maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur

Veel mensen vinden het fijn om creatief bezig te zijn. Iets doen of maken is leuk en geeft afleiding. Daarnaast kan creativiteit helpen om je emoties te uiten en te ordenen.

Iedere maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur komen gasten bij elkaar om samen creatief bezig te zijn. Iedereen brengt zijn eigen werk mee. Ideeën zijn handwerken, sieraden maken, kaarten maken, tekenen of kleuren. Je kiest zelf wat je wilt doen of maken. De sfeer is ontspannen en laagdrempelig, ervaring is niet nodig. Doe jij eens met ons mee?

Meld je aan via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of 0416 – 652734 of loop gewoon eens binnen.



Je bent van harte welkom!



## **Mannengroep - Dinsdag 31 maart van 19.00 – 20.30 uur**

Steeds meer mannen weten de weg te vinden naar TOON; of ze nu zelf patiënt zijn, partner, vriend of vader van iemand met kanker of wanneer ze iemand verloren zijn aan kanker. Doel van de avond is ervaringen delen en elkaar inspireren. Soms gaat het over (leven met) kanker. Hoe doe je dat en waar loop je tegenaan? Maar regelmatig luisteren we ook naar het verhaal van één van de aanwezigen over zijn hobby of passie.

Op dinsdagavond 31 maart staat de volgende mannenavond gepland. Als thema voor de avond, of noem het input voor het gesprek, wordt dit keer gebruik gemaakt worden van 'kaartjes' waarop een situatie of vraag beschreven staat. Samen kijken we naar wat de tekst oproept.

Zien we jou op de mannenavond? Meld je aan via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of via 0416 – 652734.

## **Lotgenotengroepen voor vrouwen met kanker**

Ben jij op zoek naar herkenning, steun en verbondenheid tijdens of na je behandeling voor kanker? Dan ben je van harte welkom bij één van onze lotgenotengroepen voor vrouwen.

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.

### **Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker, leeftijd vanaf ongeveer 50 jaar. Dinsdag 7 april van 10.00 – 11.30 uur**

De lotgenotengroep voor vrouwen vanaf ongeveer 50 jaar komt bij elkaar op dinsdag 7 april. Deze groep wordt begeleid door Nikky Bollen en Karin Verhulst, vrijwilligers van TOON.

### **Lotgenotengroep voor vrouwen met kanker, leeftijd ongeveer 25 – 49 jaar. Vrijdag 17 april van 10.00 – 11.30 uur**

De lotgenotengroep voor vrouwen in de leeftijd van ongeveer 25 – 49 jaar komt weer bij elkaar op vrijdag 17 april. Deze groep wordt geleid door onze vrijwilligers Karin Bloemen en Karin Verhulst.

Voor beide groepen kun je je aanmelden via 0416 – 652734 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)



## Kom jij ons team versterken? Wij zijn op zoek naar jou!



TOON is een vrijwilligersorganisatie en we kunnen altijd ondersteuning van nieuwe vrijwilligers gebruiken.

Op dit moment zijn we op zoek naar een **begeleider voor onze beweeggroep** en een **begeleider van de mannen-lotgenotengroep**.

## 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 9.00 tot 10.00 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.

## Of past de functie van begeleider van onze mannengroep beter bij jou?

Bij TOON hebben we een lotgenotengroep voor mannen die geraakt zijn door kanker. Voor deze groep zoeken wij een betrokken mannelijke vrijwilliger die veiligheid kan bieden en ruimte weet te creëren voor open gesprekken en herkenning. Ook vinden we het fijn als je wilt meedenken over thema's en activiteiten die aansluiten bij deze groep.

Je wordt onderdeel van een fijn en warm team van vrijwilligers. Daarnaast is het volgen van scholing gericht op het begeleiden van groepen mogelijk, zodat je goed toegerust aan de slag kunt.

Dus:

- Heb jij ervaring met groepsbegeleiding en affiniteit met psychosociale ondersteuning bij kanker?
- Of ben je ervaringsdeskundige en wil je jouw ervaring inzetten voor anderen?

We komen graag met je in contact!

## Denk jij dat je iets voor ons en onze gasten kunt betekenen? Of heb je vragen over de mogelijkheden?

Neem dan contact op met Linda van Rijen, coördinator, via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of via 0416 – 65 27 34.

## Activiteiten Maart 2026

Je bent van harte welkom 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 26 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 27 feb   | 10.15 – 11.15 uur | Ontspannen door visualisatie                       | Op afspraak   strippenkaart   |
|                  | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga                                          | Vooraf aanmelden              |
|                  | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat                                     | Vooraf aanmelden              |
| Maandag 2 mrt    | 10.00 – 12.00 uur | In Herinnering (4-delige workshop – bijeenkomst 1) | Totaal €10,00 materiaalkosten |
|                  | 13.30 – 15.30 uur | Samen creatief                                     | Vooraf aanmelden              |
| Dinsdag 3 mrt    | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflex massages                                | Op afspraak   strippenkaart   |
| Woensdag 4 mrt   | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen                               | €2,50 materiaalkosten         |
| Donderdag 5 mrt  | 09.00 – 10.00 uur | Bewegen in de buitenlucht                          | Vooraf aanmelden              |
|                  | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen                               | €2,50 materiaalkosten         |
| Vrijdag 6 mrt    | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massages                              | Op afspraak   strippenkaart   |
|                  | 10.00 – 12.00 uur | Intuïtief Schilderen                               | €5,00 materiaalkosten         |
| Maandag 9 mrt    | 10.00 – 12.00 uur | Reiki                                              | Op afspraak   strippenkaart   |
|                  | 13.30 – 15.30 uur | Samen creatief                                     | Vooraf aanmelden              |
| Dinsdag 10 mrt   | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massages                              | Op afspraak   strippenkaart   |
|                  | 19.00 – 21.00 uur | Rouwgroep bijeenkomst 3                            | Vooraf aanmelden              |
| Woensdag 11 mrt  | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen                               | €2,50 materiaalkosten         |

|                  |                   |                                                    |                             |
|------------------|-------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------|
| Donderdag 12 mrt | 9.00 – 10.00 uur  | Bewegen in de buitenlucht                          | Vooraf aanmelden            |
|                  | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen                               | €2,50 materiaalkosten       |
| Vrijdag 13 mrt   | GESLOTEN          | TOON gesloten vanwege activiteit NL Doet           |                             |
|                  |                   |                                                    |                             |
| Maandag 16 mrt   | 10.00 – 12.00 uur | In Herinnering (4-delige workshop – bijeenkomst 2) | Totaal €10,00               |
|                  | 13.30 – 15.30 uur | Samen creatief                                     | Vooraf aanmelden            |
| Dinsdag 17 mrt   | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflex massages                                | Op afspraak   strippenkaart |
| Woensdag 18 mrt  | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen                               | €2,50 materiaalkosten       |
| Donderdag 19 mrt | 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 20 mrt   | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massages                              | Op afspraak   strippenkaart |
|                  |                   |                                                    |                             |
| Maandag 23 mrt   | 13.30 – 15.30 uur | Samen creatief                                     | Vooraf aanmelden            |
|                  | 16.00 – 18.00 uur | Lezing Hematon en ETZ: Wait-and-See                | Vooraf aanmelden            |
| Dinsdag 24 mrt   | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massages                              | Op afspraak   strippenkaart |
|                  | 19.00 – 21.00 uur | Rouwgroep bijeenkomst 4                            | Besloten groep              |
| Woensdag 25 mrt  | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen                               | €2,50 materiaalkosten       |
|                  | 10.00 – 11.30 uur | Jeu de Boules                                      | Vooraf aanmelden            |
|                  | 13.30 – 14.30 uur | Beweeg mee en ontspan                              | Vooraf aanmelden            |
|                  | 15.30 – 16.30 uur | Djembe                                             | Vooraf aanmelden            |
| Donderdag 26 mrt | 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 27 mrt   | 10.15 – 11.15 uur | Ontspannen door visualisatie                       | Op afspraak   strippenkaart |
|                  | 10.00 – 10.50 uur | Stoelyoga                                          | Vooraf aanmelden            |
|                  | 11.00 – 11.50 uur | Yoga op de mat                                     | Vooraf aanmelden            |
| Maandag 30 mrt   | 10.00 – 12.00 uur | In Herinnering (4-delige workshop – bijeenkomst 3) | Totaal €10,00               |
|                  | 10.00 – 12.00 uur | Reiki                                              | Op afspraak   strippenkaart |



|                |                   |                     |                             |
|----------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|
| Maandag 30 mrt | 13.30 – 15.30 uur | Voetreflex massages | Op afspraak   strippenkaart |
|                | 13.30 – 15.30 uur | Samen creatief      | Vooraf aanmelden            |
| Maandag 31 mrt | 10.00 – 12.00 uur | Voetreflexmassages  | Op afspraak   strippenkaart |
|                | 19.00 – 20.30 uur | Mannenavond         | Vooraf aanmelden            |

## TOON | Centrum voor leven met en na kanker

Jan de Rooystraat 15

5141 EN Waalwijk

Telefoon: 0416 – 65 27 34

Email: [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)

Rekeningnummer: NL50 RABO 0155 8816 47



## Meer informatie

Neem een kijkje op onze website: [www.inloophuistoon.nl](http://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](mailto: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!