

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

Vanwege 2^e Paasdag en Koningsdag zijn we gesloten op maandag 6 april en maandag 27 april.

Nieuwe coördinator Esther stelt zich voor

Eind januari namen we afscheid van Tanja Pijpers als coördinator van TOON. Linda van Rijen heeft haar taken en uren per 1 februari overgenomen en zet haar functie van coördinator voort. Daarnaast zijn we heel blij dat we per 1 maart een tweede coördinator hebben kunnen aanstellen, Esther Boy. Esther stelt zich hieronder even kort aan je voor:

"Ik ben Esther en ik woon in Den Dungen samen met mijn partner en onze drie honden. Onze dochter is onlangs het huis uit gegaan, dus het is thuis een stukje rustiger geworden.

In mijn vrije tijd sport ik graag. Ik speel volleybal, ga hardlopen en sta af en toe in de sportschool voor wat krachttraining. Daarnaast word ik blij van een gezellige spelletjesavond, een diner of een borrel met vrienden of familie. Ook ben ik actief in de hondenschool die mijn partner en ik samen hebben en doe ik vrijwilligerswerk in hospice Parunashia in Sint-Michielsgestel.

In mijn werk neem ik ervaring mee op het gebied van communicatie, sponsoring en projectmanagement. Ik heb onder andere gewerkt bij Royal Canin, de Brabanthallen en in het buitenland. Die ervaring hoop ik nu in te zetten om een mooie bijdrage te leveren aan TOON.

Ik kijk ernaar uit om samen met bestuur en vrijwilligers verder te bouwen aan deze bijzondere plek."



Workshop Schildersclub Broma's Palet – thema Lente / Voorjaar

Donderdagmiddag 9 april van 13.30 tot 15.30 uur en/of maandagochtend 20 april van 10.00 tot 12.00 uur geven Jeanne en Martha van Schildersclub Broma's Palet weer een workshop schilderen bij TOON. Het thema deze keer is Lente / Voorjaar!

Doe jij mee met deze gezellige en leerzame workshop? Ervaring is niet nodig; alleen zin om te schilderen of te tekenen. Meld je vooraf wel graag even aan. Dit kan door te mailen naar info@thhw.nl of te bellen naar 0416 – 652734.

De kosten voor deze workshop zijn €2,50 voor het gebruik van de materialen.



Samen Creatief

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. Bij TOON bieden we verschillende creatieve groepsactiviteiten aan. De sfeer is ontspannen en laagdrempelig, ervaring is niet nodig. Ben je geraakt door kanker, als patiënt, naaste of nabestaande, dan ben je van harte welkom.

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.

Op woensdag en donderdagochtend wordt van 10.00 – 12.00 uur geschilderd bij TOON. Kom gerust eens kennismaken en ontdek jouw creativiteit, samen met lotgenoten. Voor alle activiteiten betaal je €2,50 als je gebruikt maakt van materialen van TOON.

Lotgenotenbijeenkomst Prostaatkankerstichting PKS

Dinsdag 14 april van 10.00 tot 12.00 uur

TOON organiseert samen met de Prostaatkankerstichting (PKS) 5x per jaar een lotgenotenbijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomsten ontmoet je lotgenoten en kun je je ervaringen delen. Samen wissel je tips en informatie uit over (het leven met) prostaatkanker. Wij nodigen je van harte uit voor deze bijeenkomsten. Zowel patiënten en naasten zijn van harte welkom.

Op dinsdagochtend 14 april is de Prostaatkankerstichting weer aanwezig bij TOON voor een waardevolle ontmoetingsochtend.

Wil je erbij zijn? Je kunt je nu aanmelden via 0416 – 652734 of info@thhw.nl



Prostaatkankerstichting

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



Beweeg mee en ontspan – woensdagmiddag 15 april van 13.30 – 14.30 uur

Bewegen is goed, dat weet iedereen, maar na een ernstige operatie, bestraling of chemotherapie, is dat misschien het laatste waar je aan denkt. Heb je nog wel vertrouwen in je lichaam?

Om je een zetje in de goede richting te geven en je te laten ervaren wat je kunt en nog verder kunt uitbouwen, is er bewegen en ontspannen met en na kanker.

Wat kun je verwachten?

We gaan rustig beginnen met kleine bewegingen vanuit je armen, je schouders en romp. Je kunt dit zittend of staand doen en de bewegingen net zo groot of klein maken als je zelf prettig vindt. Ook gaan we bewegingen maken die goed zijn voor je evenwicht, zodat je steviger op de grond staat. Je zult bemerken wat voor jou mogelijk is en dat je meer kunt dan je denkt.

In een kleine groep gaan we aan de slag op muziek die past bij de bewegingen die we gaan maken. Op het eind is er altijd een ontspanningsoefening, deze kun je liggend op een matje of zittend op een stoel uitvoeren. Je wordt hierin begeleid, zodat je helemaal kunt ontspannen.

Of je nu zelf kanker hebt (gehad) of naaste of nabestaande bent, iedereen kan meedoen. Kom het gewoon eens proberen. We vinden het wel fijn als je je vooraf even aanmeldt via info@thhw.nl of 0416 – 652734.

Djembé – woensdagmiddag 22 april van 15.30 – 16.30 uur

Bij deze activiteit laten we onze handen praten. Djembé is een ontspannende activiteit voor iedereen. Jong of oud, muzikaal of niet, met of zonder ervaring, iedereen kan meedoen. Er is altijd een djembé die zich laat bespelen en samen klinken al die ritmes geweldig.

Onze Afrikaanse trommels staan voor jou klaar. Wil je ook dit prachtige instrument bespelen? Meld je aan via info@thhw.nl of 0416-652734 en doe mee!



Intuïtief Schilderen - vrijdag 1 mei 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 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.

Lezing Heb ik het goed geregeld? - Dinsdag 19 mei van 19.00 tot 21.00 uur

Wettelijk erfrecht, schenkingen, (levens)testamenten. Wil jij weten welke zaken belangrijk zijn om goed te regelen?

Kom dan op dinsdag 19 mei naar de thema-avond: "Heeft u het goed geregeld?"

Mr. Kolette Labout - de Jong verzorgt deze lezing. Zij is notaris bij Meewis Notarissen in Waalwijk.

Graag vóóraf aanmelden via e-mail info@thhw.nl of telefoonnummer 0416 – 652734.



Activiteiten april 2026

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 30 maart	10.00 – 12.00 uur	Reiki	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 31 maart	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	19.00 – 20.30 uur	Mannenavond	Vooraf aanmelden
Woensdag 1 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 2 april	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 3 april	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak strippenkaart
Maandag 6 april	GESLOTEN	TWEEDE PAASDAG	
Dinsdag 7 april	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenotengroep Vrouwen 50+	Vooraf aanmelden
Woensdag 8 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	10.00 – 11.30 uur	Jeu de Boules	Vooraf aanmelden
Donderdag 9 april	9.00 – 10.00 uur	Bewegen in de buitenlucht	Vooraf aanmelden
	13.30 – 15.30 uur	Schilderworkshop Broma's Palet	€2,50 materiaalkosten
Vrijdag 10 april	10.00 – 10.50 uur	Stoelyoga	Vooraf aanmelden
	11.00 – 11.50 uur	Yoga op de mat	Vooraf aanmelden
Maandag 13 april	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden

Maandag 13 april	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Dinsdag 14 april	10.00 – 12.00 uur	Lotgenotengroep Prostaatcancer (PKS)	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 15 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 14.30 uur	Beweeg mee en ontspan	Vooraf aanmelden
Donderdag 16 april	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 17 april	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak strippenkaart
	10.00 – 11.30 uur	Lotgenoten Vrouwen 25-49 jr	Vooraf aanmelden
Maandag 20 april	10.00 – 12.00 uur	Schilderworkshop Broma's Palet	€2,50 materiaalkosten
	13.30 – 15.30 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
	13.30 – 15.30 uur	Samen creatief	Vooraf aanmelden
Dinsdag 21 april	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 22 april	10.00 – 11.30 uur	Jeu de Boules	Vooraf aanmelden
	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
	15.30 – 16.30 uur	Djembé	Vooraf aanmelden
Donderdag 23 april	09.00 – 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
Maandag 27 april	GESLOTEN	KONINGSDAG	Vooraf aanmelden
Dinsdag 28 april	10.00 – 12.00 uur	Voetreflex massages	Op afspraak strippenkaart
Woensdag 29 april	10.00 – 12.00 uur	Tekenen / schilderen	€2,50 materiaalkosten
Donderdag 30 april	09.00 – 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 1 mei	10.00 – 12.00 uur	Intuïtief Schilderen	€5,00 materiaalkosten
	10.00 – 12.00 uur	Ontspannende massages	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!



Fijne Paasdagen!

