

TOON

IPSO Centrum voor leven met en na kanker

Nieuws van TOON | juli en augustus 2026

De zomer is begonnen! Een periode waarin velen genieten van rust, ontspanning en mooie momenten buiten. Ook bij TOON ben je deze zomer van harte welkom voor een luisterend oor, een goed gesprek of om mee te doen aan een van onze activiteiten.

In deze nieuwsbrief lees je meer over ons aanbod in juli en augustus.

Fijne zomer en tot ziens bij TOON!

- Een luisterend oor, een warm welkom en herkenning zonder dat je veel hoeft uit te leggen. Soms is dat precies wat je nodig hebt -

Activiteiten in de spotlight



Stoelyoga en yoga op de mat

Yoga is een manier om je lichaam en geest in balans te brengen. Het gaat in deze lessen niet om de perfecte beweging of houding, maar vooral om plezier in bewegen en je beter in je vel voelen.

De Yoga-lessen worden gegeven door onze vrijwilliger Wladimir Stuit.

- Vrijdag in de oneven weken
- **Stoelyoga**
- van 10.00 - 10.50 uur
- **Yoga op de mat**
- van 11.00 - 11.50 uur

Meer informatie vind je op onze [website](#).

Aanmelden



Beweeg mee en ontspan

Bewegen is goed, dat weet iedereen. Maar soms heb je net even dat zetje in de goede richting nodig om je te laten ervaren wat je kunt of nog verder kunt uitbouwen.

We beginnen rustig met kleine bewegingen die je staand of zittend uit kunt voeren. Ook is er aandacht voor je evenwicht én echte ontspanning.

De activiteit wordt gegeven door onze vrijwilligster Els Spiekermann.

- Woensdag 8 juli
- van 13.30 tot 14.30 uur

Meer informatie en overige data vind je op onze [website](#).

Aanmelden



Belgische Zomeravond

Heb jij zin in een gezellige zomeravond, met mooie ontmoetingen en fijne gesprekken?

Kom dan **woensdagavond 26 augustus** naar TOON.

Je bent welkom tussen 19.00 en 21.00 uur; onze deuren en terras zijn dan geopend. Wij zorgen voor een hapje en een drankje!

Het is fijn als we weten hoeveel mensen er ongeveer komen. Laat het ons daarom even weten als je komt.

Meer informatie vind je op onze [website](#).

Aanmelden



De Laatbloeiër - vertelvoorstelling

We willen je alvast uitnodigen voor een bijzondere voorstelling bij TOON, op donderdagavond 10 september om 19.00 uur.

De Laatbloeiër is een intieme autobiografische **vertelvoorstelling over leren leven met kanker**.

Marc van Delft (spel en tekst) en Erik Pullens (klassieke gitaar en zang) verrassen ons met een combinatie van toneel en muziek. De voorstelling nodigt ook uit om na afloop de eigen ervaringen met elkaar te delen.

Meer informatie vind je op onze [website](#).

Aanmelden

- Ontmoeten, delen en genieten - juist kleine momenten maken een groot verschil -

Er is nog veel meer te doen bij TOON.

Benieuwd naar alle activiteiten in juli en augustus? Bekijk het volledige overzicht via onderstaande knop!

Activiteitenkalender juli en augustus 2026

Positieve Gezondheid

Gezondheid is meer dan alleen de afwezigheid van ziekte of pijn. Het gaat ook over hoe je omgaat met wat er op je pad komt. En over hoe je ondanks alles zoveel mogelijk je eigen regie houdt. Dat is de kern van Positieve Gezondheid, een benadering ontwikkeld door Machteld Huber.

In plaats van te kijken naar wat door kanker niet meer lukt, richten we ons op wat er nog wél mogelijk is. Op wat voor jou betekenisvol is, waar je energie van krijgt. En hoe je op jouw manier en in jouw tempo mee kunt blijven doen aan het leven.

Wil je samen met een van onze vrijwilligers in gesprek over jouw gezondheid en



welzijn? Maak dan een afspraak voor een individueel gesprek 'Positieve Gezondheid'.

[Maak een afspraak](#)

Jaarverslag 2025

Ons jaarverslag 2025 is klaar en daar zijn we trots op!♥
Het laat heel mooi zien wat we samen hebben gedaan het afgelopen jaar en wat we betekend hebben voor onze gasten.

Ben je nieuwsgierig? Je vindt een link naar ons jaarverslag hieronder.

[Bekijk hier ons jaarverslag 2025](#)



Kom jij ons gezellige team versterken?

TOON draait op de inzet van betrokken vrijwilligers. Samen zorgen we voor een warme plek waar mensen zich welkom en gezien voelen. Op dit moment zoeken we onder andere:

Begeleider mannen-lotgenotengroep

Voor onze mannengroep zoeken we een betrokken mannelijke vrijwilliger die ruimte kan bieden voor open gesprekken, herkenning en steun. Ervaring met groepsbegeleiding of ervaringsdeskundigheid is fijn, maar betrokkenheid vinden we het belangrijkste. Ook vinden we het fijn als je wilt meedenken over thema's en activiteiten die aansluiten bij deze doelgroep.

Lid van de activiteitencommissie

Vind jij het leuk om mee te denken over activiteiten en bijeenkomsten voor onze gasten? Samen met een enthousiast team kom je ongeveer vijf keer per jaar bijeen om nieuwe ideeën te bedenken en activiteiten mee te organiseren.

Ondersteuning schoonhouden TOON

We zoeken iemand die wil helpen om TOON schoon, verzorgd en gastvrij te houden voor onze gasten en vrijwilligers. Voor deze ondersteuning is een vrijwilligersvergoeding beschikbaar.

Wil je meer weten of vrijblijvend kennismaken? Neem via onderstaande knop direct contact op met de coördinatoren Esther Boy en Linda van Rijen.

[Neem contact met ons op!](#)

Welkom bij TOON. Voor jezelf of een ander.

Misschien is TOON ook iets voor jou of voor iemand in je omgeving. TOON is er voor iedereen geraakt door kanker, als patiënt, naaste of nabestaande. Een plek voor ontmoeting, steun, ontspanning en herkenning. Voel je welkom om eens binnen te lopen of deel deze nieuwsbrief met iemand voor wie TOON van betekenis kan zijn.

TOON | IPSO Centrum voor leven met en na kanker

Jan de Rooystraat 15

5141 EN Waalwijk

Bezoek onze website:

www.inloophuistoon.nl

Neem contact op: info@thhw.nl



Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@thhw.nl toe aan uw adresboek.

