IPSO Centrum voor leven met en na kanker

Nieuws van TOON | november 2026

De dagen worden weer korter en de natuur kleurt langzaam richting winter. Juist in deze tijd kan het fijn zijn om momenten van ontmoeting en aandacht voor jezelf te vinden.

Bij TOON ben je van harte welkom: voor een luisterend oor, een goed gesprek of om deel te nemen aan een van onze activiteiten waarbij je kunt ontspannen, bewegen of creatief bezig kunt zijn. Op een manier die bij jou past: samen met anderen of alleen.

In deze nieuwsbrief lees je wat er de komende tijd op het programma staat.

Tot ziens bij TOON!

- Samen vinden we lichtpuntjes, ook op dagen dat dat moeilijk is -

Activiteiten in de spotlight

Hieronder lees je meer over onze activiteiten die de komende weken op het programma staan.

Sommige herinneringen blijven altijd dichtbij!



Op maandag 2 november organiseren we een speciale koffieochtend in het teken van Allerzielen. Iedereen die een dierbare mist, is welkom om samen stil te staan bij mooie herinneringen, een lichtje te branden en elkaar te ontmoeten. Of je nu graag vertelt over je dierbare of liever luistert, alles is goed.

- **Maandag 2 november | 10.00 - 12.00 uur**
- Deelname is gratis, aanmelden is niet nodig. Loop gerust binnen.

De kracht van lotgenotencontact

Kanker is een diagnose die je leven op zijn kop zet. Uit ervaring weten we dat het fijn kan zijn om mensen te ontmoeten die hetzelfde meemaken. De onderwerpen die besproken worden zijn heel divers. Het kan over je ziekte gaan of over datgene waar je tegenaan loopt nu je moet leven met kanker. Ook fijne momenten mogen gedeeld worden en er is volop ruimte voor jouw inbreng en vragen.

De komende weken staan er drie verschillende lotgenotenbijeenkomsten gepland bij TOON. We nodigen je van harte uit om hierbij aan te sluiten. Voor al deze bijeenkomsten geldt: graag vooraf even aanmelden.

Lotgenotenbijeenkomst prostaatkanker



Samen met de Prostaatkankerstichting (PKS) organiseren we bijeenkomsten voor mannen met prostaatkanker én hun naasten. Tijdens deze bijeenkomsten ontmoet je lotgenoten en kun je je ervaringen delen. Samen wissel je tips en informatie uit over (het leven met) prostaatkanker.

- **Dinsdagochtend 3 november van 10.00 tot 12.00 uur**
- Graag vooraf even aanmelden.

Meld je aan voor de lotgenotenbijeenkomst PKS

Lotgenotengroep Vrouwen met kanker 50+



Deze lotgenotengroep is er voor vrouwen met kanker in de leeftijd van ongeveer 50 jaar en ouder. Heb je de diagnose kanker gekregen, kort of misschien al wat langer geleden, dan ben je van harte welkom om aan te sluiten. De groep komt ongeveer één keer per zes weken bij elkaar op dinsdagochtend tussen 10.00 – 11.30 uur.

- **Dinsdag 3 november van 10.00 - 11.30 uur**
- Begeleiders: Nikky Bollen en Karin Verhulst
- Meedoen is gratis. Graag wel vooraf even aanmelden.

Meld je aan voor de lotgenotengroep

Lotgenotengroep Vrouwen met kanker ca. 25-49 jaar



Deze lotgenotengroep is er voor vrouwen met kanker in de leeftijd van ongeveer 25-49 jaar. Was jij druk met je werk, je gezin, sporten of sociale contacten en was daar onverwacht de diagnose kanker? Deel je ervaring en vind herkenning bij elkaar. Sluit gerust eens aan, je bent welkom. Ook deze groep komt ongeveer één keer per zes weken bij elkaar.

- **Vrijdag 6 november van 10.00 tot 11.30 uur**

- Begeleiders: Karin Bloemen en Karin Verhulst
- Meedoen is gratis. Graag wel vooraf even aanmelden.

Meld je aan voor de lotgenotengroep

Optreden Wereldmuziekgroep Tarabende



Op zondagmiddag 15 november verzorgt wereldmuziekgroep Tarabende een bijzonder optreden bij TOON. Je bent van harte welkom om te genieten van een middag vol muziek, ontmoeting en gezelligheid.

Tarabende bestaat uit enthousiaste muzikanten met een grote liefde voor wereldmuziek. Zij laten zich inspireren door zowel Europese als Latijns-Amerikaanse muziek. Op het repertoire staan onder meer klezmer, Balkanmuziek, tango en andere volksmuziek, afgewisseld met bewerkingen van bekende nummers. Met hun eigen muzikale stijl geven zij elk optreden een warme en levendige sfeer.

Iedereen die geraakt is door kanker, maar ook andere belangstellenden, is van harte welkom om deze muzikale middag mee te beleven.

- **zondagmiddag 15 november van 13.00 tot 16.00 uur**
- Toegang is gratis. Een bijdrage aan TOON is altijd welkom.
- Vooraf aanmelden is niet nodig.

- 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 november? Bekijk het volledige overzicht via onderstaande knop!

Activiteitenkalender november 2026

Alvast voor in de agenda

dinsdag 8 december, spelen bij Monkey Town Waalwijk
Kom gezellig mee spelen en klimmen bij Monkey Town! Een ontspannen middag vol plezier, ontmoeting en herkenning **voor kinderen t/m 12 jaar van wie een van de ouders kanker heeft**.

Begeleiders deze middag: Margré v.d. Linden en Linda van Rijen

We verzamelen om 15.00 uur bij Monkey Town Waalwijk en kunnen spelen tot 17.30 uur. Toegang voor de kinderen is gratis. Graag vooraf even aanmelden.

Meld je kind / kinderen aan

Leerlingen Walewyc organiseren activiteit bij TOON

Leerlingen van de Walewyc Mavo met het profiel Zorg & Welzijn organiseren in het kader van hun leerproject 'Organiseren van een activiteit' op **woensdagmiddag 25 november van 13.30 tot 15.00 uur** een gezellige schildermiddag voor gasten van TOON.

Tijdens deze ontspannen middag staat creativiteit centraal en is er alle ruimte om elkaar te ontmoeten, te praten of gewoon heerlijk bezig te zijn met kleur en verf. Ervaring is niet nodig; plezier en ontspanning staan voorop.

Je bent van harte welkom om samen met de leerlingen een mooie en inspirerende middag te beleven.

Meld je aan voor de schildermiddag met leerlingen Walewyc

Misschien ook interessant voor jou

Vermoeidheid bij kanker

Oncologische Vermoeidheid: een onderwerp dat vaak een enorme impact heeft op het dagelijks leven van mensen die kanker hebben of hebben gehad. Dat merkten we ook aan de grote belangstelling voor de lezing die we 6 oktober jl. organiseerden, samen met Adri Bus (Cura Excellent), Kim Hoevenaars (Fysiocare Waalwijk) en Linda van der Velden (Ergovitaal). Bezoekers kregen deze avond meer inzicht in de verschillende vormen van vermoeidheid, de invloed ervan op het dagelijks leven en de mogelijkheden om hiermee om te gaan.

Was je niet in gelegenheid om deze avond aanwezig te zijn, maar wil je toch graag meer weten over het onderwerp? Dan zijn er binnenkort twee mogelijkheden waar we je graag op wijzen:

6 november Webinar Hematon | Omgaan met vermoeidheid bij kanker
Patiëntenvereniging Hematon organiseert op vrijdag 6 november om 16.00 uur een webinar over dit onderwerp. Een laagdrempelige manier om vanuit huis meer informatie en tips te ontvangen.
Lees meer over het webinar of meld je aan via de website van Hematon.

17 november | Lezing oncologische vermoeidheid bij IPSO Midden-Brabant in Tilburg
Tijdens deze bijeenkomst op dinsdag 17 november van 19.00 tot 21.00 uur wordt stilgestaan bij de oorzaken en gevolgen van oncologische vermoeidheid en krijg je praktische handvatten om hier beter mee om te gaan.
Voor info en aanmelden: bezoek de website van IPSO Midden-Brabant

Betrouwbare informatie via Kanker.nl

Ben je op zoek naar betrouwbare informatie over kanker, behandelingen, leven met en na kanker of ervaringen van anderen?
Neem dan eens een kijkje op Kanker.nl.
Hier vind je onafhankelijke informatie, ervaringsverhalen, online gespreksgroepen

en praktische tips.

Via Kanker.nl vind je ook de Nationale Agenda Kanker (NAK): een overzicht van activiteiten, bijeenkomsten, webinars en ondersteuningsmogelijkheden voor mensen die geraakt zijn door kanker, hun naasten en nabestaanden. Je vindt hier onder andere de activiteiten van de IPSO Centra in Nederland.

Of je nu informatie zoekt, steun wilt vinden of op zoek bent naar een passende activiteit, Kanker.nl wijst je de weg.

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 je zelf kanker hebt (gehad), naaste of nabestaande bent. 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 verstuurd 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.

Laposta