

FEBRUARI 2015

Beste mensen,

Een bijzondere maand ligt voor ons; op woensdag 4 februari is het **Wereldkankerdag**, een dag waarop wereldwijd wordt stilgestaan bij kanker. De confrontatie met een levensbedreigende ziekte brengt vaak veel verdriet, onzekerheid en vragen met zich mee. Het kan dan fijn zijn om je zorgen te delen met mensen die weten wat je doormaakt. Of je nu zelf ziek bent (geweest), meeleeft met iemand in je omgeving of een dierbare aan kanker hebt verloren: je staat er niet alleen voor.

Inloophuis TOON is er voor mensen met kanker én hun naasten. Want kanker heb je samen. Vanwege Wereldkankerdag is er op 4 februari een **speciale open dag**. Iedereen die belangstelling heeft is van 11.00 uur tot 15.00 uur van harte welkom om kennis te maken met het huis, de activiteiten die aangeboden worden, een rondleiding enz. Er wordt die dag een lekkere pan soep voor u gemaakt, u kunt proeven van hapjes en uiteraard staan koffie en thee voor u klaar. Ook is er een kleine attentie voor u.

U wordt van harte uitgenodigd om over 'de drempel' te stappen en zelf te ervaren wat er in het inloophuis gebeurt en mogelijk is. Ook kunt u ons nieuwe filmpje bekijken over het reilen en zeilen in het inloophuis, gemaakt door drie studenten van de Hogeschool Utrecht, waarvoor wij hen heel hartelijk danken.

Neem gerust iemand mee.

De maandactiviteit van februari is "Heel Waalwijk bakt" op woensdagmiddag 25 februari, zie elders in deze nieuwsbrief voor uitgebreide informatie.

Wij wensen u een goede maand en ontmoeten u graag in ons Inloophuis.

Team Inloophuis TOON

INLOOPHUIS TOON IS IN DE CARNAVALSWEEK OP DE NORMALE TIJDEN GEOPEND.

Yoga

Inloophuis TOON is in januari gestart met Yoga onder begeleiding van Brigitte Koolen. Brigitte is gediplomeerd yogadocent met specialisatie in yoga voor mensen met kanker. De yoga vindt

plaats in de even weken op donderdagochtend van 10 tot 11 uur. Graag vooraf aanmelden.

Zwemmen

Elegance fysiotherapie biedt een speciaal beweegprogramma aan "bewegen bij kanker". Doelstelling van dit programma is het optimaliseren van de kwaliteit van leven door: verbetering van de conditie en spierkracht, vermindering van vermoeidheid en contact met lotgenoten. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat meer bewegen en het opbouwen van conditie een sterke positieve bijdrage kan leveren aan de kwaliteit van leven en het vertragen van de aandoening.

Gasten van Inloophuis TOON kunnen een aantal keren per jaar bij Elegance gezamenlijk zwemmen op de maandagochtend.

Eerst een uurtje lekker vrij bewegen in het water en daarna bijpraten onder het genot van een kopje koffie of thee in het inloophuis. Aanmelden kan via Inloophuis TOON.

Schilderen

Als u graag wilt komen schilderen, kunt u op maandag, woensdag of vrijdag weer terecht bij een van onze schildergroepen. Aanvangstijden: zie agenda op pagina 3.

Workshop "Een TOONTJE dieper; vorm geven aan je gevoel"

"Een Toontje dieper" staat in het teken van bewustwording. Je wordt geprikkeld om te onderzoeken wat een bepaald thema met je doet en wat het voor jou persoonlijk betekent. Tijdens de workshop van 19 februari wordt gewerkt rond het thema "hoe verhoudt zich dat wat van binnen bij me leeft tot dat wat ik aan de buitenkant laat zien". Je krijgt een geleide opdracht aangeboden en door middel van verf, krijt, knippen en plakken ga je vorm geven aan wat er bij jou naar boven komt.

De workshops worden begeleid door Herma van Tuijl en Beppie Heijne, beiden werkzaam als vrijwilliger bij Inloophuis TOON en ervaren met dit soort werkvormen.

Maximum aantal deelnemers: 6 personen.

Tijdstip: 19 februari van 14.00 tot 15.30 uur.

Kosten: € 2,50

Vooraf aanmelden is verplicht. Dit kan tot en met woensdag 18 februari 16.00 uur bij

Inloophuis TOON: telefonisch 0416-652734 of

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar onze website:
• www.toonhermanshuiswaalwijk.nl • www.inloophuistoon.nl

via mail info@thhw.nl

Voor meer informatie zie de website of kun je contact opnemen met Beppie Heijne 06-30344849 of Herma van Tuijl 06-17176619.



Seksualiteit bij kanker

Lezing door Brigitte Baeten
Klinisch psychologe/seksuologe



Datum: dinsdag 3 maart 2015
Aanvang: 19.30 uur
Plaats: Inloophuis TOON Waalwijk
Grotestraat 316

Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl
of telefonisch 0416-65 27 34
Bijzondere aandacht voor mensen én kanker

SamenLoop voor Hoop Gemeente Heusden.



18 en 19 April 2015 kleurt de gemeente Heusden paars en staat geheel in het teken van de SamenLoop voor Hoop. 24 uur lang zullen teams in de Poort van Heusden

(voormalig Land van Ooit) zich inzetten voor de strijd tegen kanker. Zij gaan proberen zo veel mogelijk geld op te halen voor wetenschappelijk onderzoek, zodat deze nu nog dodelijke ziekte ooit een chronische ziekte gaat worden. Er hebben zich al 32 teams aangemeld, er lopen 289 wandelaars mee, u ook?!? Op zaterdag zal om 22.00 uur de Kaarsceremonie plaats vinden. Een indrukwekkend onderdeel van de

SamenLoop voor Hoop. Heel, heel erg veel lichtjes zullen het parcours sieren....naast alle kaarsenzakken langs het wandelparcours zullen ook de wandelaars een kaars in de handen houden...

Dit is hét moment om stil te staan bij alle mensen die kanker hebben of hebben gehad en bij allen die de strijd tegen kanker hebben verloren. Met het aansteken van de kaarsen herdenken we allemaal diegenen die ons zo dierbaar zijn. Draag ook een Kaars van Hoop aan voor jouw dierbaren die te maken hebben of hebben gehad met kanker. Dit doe je door het kopen van een kaarsenzak. Deze zak kun je voorzien van een tekst, een tekening, een schilderij, wat jij wilt. Deze kaarsenzakken zijn ook te koop bij Inloophuis TOON. Wij zorgen dan dat deze langs de baan van Hoop voor Leven komt te staan.

Inloophuis TOON is betrokken bij de Samenloop voor Hoop en levert onder andere een bijdrage aan het programma voor de eregasten.

Het Inloophuis is een van de goede doelen van de loop. Ook zijn wij tijdens de loop aanwezig met een informatiestand.

Schrijf je snel in en loop mee als team of eregast, wordt vrijwilliger of wees sponsor of toeschouwer...Iedereen is van harte welkom!!

Maandactiviteit: "Heel Inloophuis Waalwijk bakt":



Op woensdagmiddag 25 februari vindt de workshop cupcakes bakken en versieren plaats in ons inloophuis van 13.30-15.30 uur. Onder begeleiding van gastvrouw Marie Louise gaan we aan de slag, om vervolgens gezamenlijk te gaan genieten van het eindresultaat met een kopje koffie of thee erbij. De kosten voor deze workshop bedragen € 2,50 voor de ingrediënten. Graag voor 24 februari aanmelden per mail, telefonisch of in het inloophuis, want er is een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.



Wist u dat u Inloophuis ook kunt volgen op Facebook en Twitter

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar onze website:

• www.toonhermanshuiswaalwijk.nl • www.inloophuistoon.nl

Open atelier (tekenen/schilderen)

Maandag van 14.00 tot 16.00 uur

Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur

Knutsel- en handwerkmiddag

De 1e dinsdag van de maand

van 13.30 tot 15.30 uur

Datum: 3 februari, 3 maart

Djembé

De tweede dinsdag van de maand

van 16.00 tot 17.00 uur

Datum: 10 februari

Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag

om 09.45 uur

Datum: 9 en 23 februari .

Wandelen

Laatste dinsdag van de maand van 13.30 tot 16.00 uur

Datum: 24 februari

We ontmoeten elkaar bij Inloophuis TOON om 13.15 uur.

Bakje Troost

Elke tweede en vierde donderdag van de maand

Van 14.00 tot 15.30 uur.

Datum: 12 en 26 februari.

Gelieve van te voren aan te melden.

Koken met gasten

Maandag 9 februari om 16.00 uur. U kunt zich aanmelden tot maandag

9 februari 11.00 uur.

Heeft u zich aangemeld, maar wilt u toch annuleren, laat ons dit uiterlijk de betreffende dag vóór 11.00 uur weten.



Als u zonder afmelding niet aanwezig bent, zijn wij genoodzaakt de gemaakte kosten bij u in rekening te brengen.

Reiki*

Dinsdag van 13.00 tot 16.00 uur

Donderdag van 9.30 tot 12.30 uur

Voetreflexmassage*

Dinsdagochtend in de oneven weken.

Woensdag van 10.00 tot 13:00 uur

Ontspannende massage*

Vrijdag in even weken

Datum: 6 en 20 februari

Klankschalen*

Datum: 5 februari

van 13.00 tot 16.00 uur.

Yoga*

Donderdag in de even weken

Van 10.00 tot 11.00 uur.

Datum: 5 februari, 19 februari

***Alleen** op afspraak

Lotgenotencontact

Stomavereniging

Eerste dinsdag van de maand

van 10.00 tot 12.00 uur

Datum: 3 februari, 3 maart

De kinderparaplu

De kinderparaplu is een bijeenkomst voor kinderen van de basisschool, die met kanker te maken hebben. Dit kan als bijvoorbeeld een van de ouders of grootouders kanker heeft of een vriendje of iemand op school. Het is op een woensdagmiddag en de kinderen kunnen samen iets leuks doen en samen praten onder begeleiding van een gastvrouw. Je moet je wel van tevoren aanmelden bij Inloophuis TOON. En je mag altijd iemand meebrengen, je hoeft niet alleen te komen.

