

MAART 2015

Beste mensen,

Het is al weer maart, een veelbelovende maand in de natuur; overal zien we krokusjes en sneeuwkllokjes; ook de bomen en struiken beginnen weer uit te lopen.

Een nieuw begin en daarmee een nieuw geluid. Met veel plezier kondigen we de nieuwe activiteit zingen aan bij inloophuis TOON onder begeleiding van mevrouw Crista Klerx. Wij nodigen u van harte uit om deel te nemen aan een heerlijke ontspannen middag zingen.

Op 4 februari was het Wereldkankerdag en hebben wij onze deuren extra breed open gezet voor iedereen die eens een kijkje wilde nemen in ons huis of geïnformeerd wilde worden over de mogelijkheden.

Er waren veel belangstellenden op deze dag en alle bezoekers hebben zich in een warme sfeer een goed beeld kunnen vormen van ons huis en onze mogelijkheden, mede dankzij het filmpje wat gemaakt is over ons huis door 3 studentes van de Hogeschool Utrecht.

In deze nieuwsbrief vindt u weer veel informatie over onze vaste activiteiten en evenementen en onze speciale maandactiviteit "werken met klei". Een inspirerende en ontspannende workshop begeleid door mevrouw A. Puyman. Voor verdere gegevens zie elders in deze nieuwsbrief.

Wij ontmoeten u graag deze maand in ons huis, in onze inloop of bij een activiteit, waar onze gastvrouwen en -heren u graag ontvangen.

Wij wensen u veel leesplezier.

Team Inloophuis TOON.

Tevredenheidsonderzoek Inloophuis TOON

In de komende maanden gaat Jeroen Muskens, student aan Avans Hogeschool den Bosch zich bezighouden met een tevredenheidsonderzoek onder de gasten van ons Inloophuis. Wij zijn

benieuwd naar de ervaringen en behoeften van onze gasten. Wij hopen op deze wijze inzicht daarin te krijgen, zodat wij onze ondersteuning waar nodig kunnen verbeteren of uitbreiden. Wij hopen van harte dat u als gast bereid bent aan dit onderzoek deel te nemen en ons daarmee waardevolle informatie kunt geven. In de komende maanden zal Jeroen zoveel mogelijk gasten telefonisch benaderen en een vragenlijst met u doornemen, hetgeen ongeveer 10 minuten van uw tijd zal kosten. Uiteraard zullen wij, wanneer de resultaten bekend zijn, daarvan verslag doen in deze nieuwsbrief.

NL Doet: Lunch voor gasten.



In het kader van NL Doet gaan leerlingen van de Walewyc op vrijdag 20 maart een lunch verzorgen voor gasten van Inloophuis TOON.

Start lunch: 12.00 uur.

We zien u graag om 11.30 uur

in Inloophuis TOON om u eens lekker te laten verwennen.

Er kunnen maximaal 15 gasten aan deze lunch deelnemen.

Wel graag even 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. Gasten van Inloophuis TOON kunnen een aantal keren per jaar bij Elegance gezamenlijk zwemmen op maandagochtend 30 maart, 18 mei, 14 september en 23 november. Eerst een uurtje lekker vrij bewegen in het water en daarna gezamenlijk onder het genot van een kopje koffie of thee bijpraten in het inloophuis.

Aanmelden kan via Inloophuis TOON.

- Tel. 0416 - 65 27 34 • E: info@thhw.nl • Grotestraat 316 • 5142CD Waalwijk
- Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 09.00 - 17.00 uur
- www.toonhermanshuiswaalwijk.nl • www.inloophuistoon.nl

Maandworkshop "Werken met klei"

Klei is een heerlijk materiaal om mee te werken, het voelt fijn aan en je kunt er in knijpen, het vervormen en het een vorm geven die je zelf wilt. Klei werkt heerlijk ontspannend.



Mevrouw Puyman gaat u daar bij helpen. Met behulp van rolletjes of plakken klei kunt u potjes, kommetjes of een mooie vrije vorm maken. Denk er maar eens over na, misschien ziet u in

een tijdschrift of op internet iets wat u graag wilt maken.

Na 2 weken is de vorm iets droger geworden en kunnen we hem kleuren met engobe, of misschien wilt u er nog iets op lakken of uitsnijden. Uiteindelijk wordt het werk na goed gedroogd te zijn bij het kunstencentrum de Terp gebakken en kunt u het daarna ophalen.

De workshop vindt plaats op woensdag 11 en 28 maart van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Materiaalkosten bedragen € 5,--.

Aanmelden per mail of telefonisch bij het inloophuis.

Zingen in Inloophuis TOON

Met veel plezier kondigen wij aan dat wij met ingang van maandag 23 maart 2015 zullen gaan starten met Inloophuis TOON, onder begeleiding van mevrouw Crista Klerx.

Dit koor staat open voor iedereen die zelf of in zijn omgeving te maken heeft of heeft gehad met kanker. Voor iedereen die het fijn vindt samen te zingen ter ontspanning, voor je plezier, om je emoties te uiten, om letterlijk lucht en ruimte en TOON te geven aan je gevoelens



Ervaring met zingen of goed kunnen zingen is niet nodig; iedereen is welkom. Het repertoire wordt in overleg met de deelnemers samengesteld. Je bent welkom op elke 4^e maandag van de maand van 14.00 uur tot 15.30 uur.



EUTHANASIE ANNO 2015

Mogelijkheden en onmogelijkheden
Lezing door Wim Mulder
Voormalig huisarts en SCEN arts



Datum: Woensdag 1 april 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

Paaseieren zoeken bij Inloophuis TOON

Het is alweer bijna Pasen en daarom kunnen op woensdagmiddag 1 april van 14-15 uur (klein-) kinderen van gasten met hun papa's en mama's, opa's en oma's eieren komen zoeken in de mooie tuin van ons Inloophuis.

Daarna drinken we gezellig samen een glaasje limonade of kopje thee of koffie.

Wil je mee zoeken meld je dan aan bij het inloophuis.



Brunch suggestie voor Pasen: Hartige Kiptaartjes



Benodigheden:

- 200 gram kipfilet
- 2 theelepels kipkruiden (of andere kruiden)
- halve paprika
- 1 blikje croissantdeeg voor 6 grote croissants
- halve prei
- 4 eetlepels creme fraiche
- 3 eetlepels mayonaise
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- snufje zout/peper

Bereidingswijze:

Begin met het voorverwarmen van je oven op 180 graden. Zet een pan water op voor het koken van de kip. Als het water kookt, voeg je de kipfilet toe en kook je deze circa 10 minuten. Haal het croissantdeeg uit de verpakking en leg 3 rechthoeken croissantdeeg (1 rechthoek = 2 croissantjes) op een bakplaat met bakpapier. Snijd ondertussen de prei en paprika in stukjes. Meng de crème fraîche met de mayo, Italiaanse kruiden en een snufje zout/peper. Als de kip gaar is, snijd je deze in kleine stukjes en breng je de kip op smaak met de kipkruiden. Meng de paprika, prei, kip met het crème fraîche mengsel. Vouw eventueel de randjes van het croissantdeeg om en prik gaatjes in de bodem. Verdeel het kimpensel over de 3 hartige taartjes. Zet de hartige kiptaartjes circa 20 minuten in de oven totdat ze mooi goudbruin zijn. Voeg naar smaak nog een snufje zout en verse peper toe om het helemaal af te maken.

Samenloop voor Hoop

In de nieuwsbrief van februari hebben we uitgebreid aandacht besteed aan Samenloop voor Hoop van de gemeente Heusden. Wij proberen als Inloophuis TOON een team te laten deelnemen aan dit bijzondere gebeuren. Dit team kan bestaan uit gasten, gastvrouwen/-heren, vrienden of familie. Mocht u deel uit willen maken van dit team kunt u zich aanmelden bij Inloophuis TOON.

Ook kunt u bij ons kaarsenzakken kopen die 's avonds bij de ceremonie langs de route gezet zullen worden. Voor uitgebreidere informatie kunt u terecht op de site van Samenloop voor Hoop:

www.samenloopvoorhoopheusden.nl

Liberty Run Waalwijk 5 mei 2015

Liberty Run Waalwijk, waarvan alle opbrengsten voor een goed doel bestemd zijn, is in elk geval op één punt wereldwijd uniek. Deze officieel erkende wedstrijdloop van 5 en 2,5 EM wordt georganiseerd door leden van de gemeenteraad. Aan dit evenement kunnen vrouwen, mannen en kinderen deelnemen. Dinsdag 5 mei 2015 om 18.45 uur vindt het sfeervolle spektakel van de Liberty Run weer plaats in het centrum van Waalwijk. De netto opbrengst van dit evenement komt ten goede aan **Inloophuis TOON** in Waalwijk. De Liberty Run is er trots op dit jaar voor de zevende maal te mogen bijdragen. De gemeenteraadsleden van Waalwijk zijn er trots op dat zij de Liberty Run voor de zevende maal mogen organiseren en zo een bijdrage kunnen leveren aan het goede doel. Inschrijven kan op www.inschrijven.nl en op de wedstrijddag zelf bij het wedstrijdsecretariaat.



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 maart

Djembé

De tweede dinsdag van de maand
van 16.00 tot 17.00 uur
Datum: 10 maart

Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag
om 09.45 uur
Datum: 9 en 23 maart

Wandelen

Laatste dinsdag van de maand van 13.30 tot
16.00 uur. Datum: 31 maart.
We ontmoeten elkaar bij Inloophuis TOON om
13.15 uur.

Yoga

Donderdag in de even weken van 10.00 tot
11.00 uur.
Datum: 5 en 19 maart
Gelieve van te voren aan te melden.

Bakje Troost

Elke tweede en vierde donderdag van de maand
Van 14.00 uur tot 15.30 uur.
Datum: 12 en 26 maart.
Gelieve van te voren aan te melden

Toontje Dieper

Datum: 19 maart, 16 april, 21 mei.

Lotgenotencontact

Stomavereniging

Eerste dinsdag van de maand
van 10.00 tot 12.00 uur
Datum: 3 maart

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 maart

Klankschalen*

Datum: Op 5 maart
van 13.00 tot 16.00 uur.

***Alleen** op afspraak

Koken met gasten

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

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.

