

APRIL 2015

Beste belangstellende,

Voor u ligt de nieuwsbrief van april; een veelbelovende maand in de natuur, alles loopt al uit, de lammetjes huppelen al in de wei en de eitjes voor Pasen kunnen worden verstoppt. Op woensdagmiddag 1 april kunnen alle kinderen en kleinkinderen van onze gasten eitjes komen zoeken in de tuin bij Inloophuis TOON



De afgelopen maand hebben we een lunch gehad voor onze gasten. In het kader van "NL Doet" hebben 6 leerlingen van de Walewyc met hulp en begeleiding van een aantal van onze gastvrouwen, een lekkere lunch klaargemaakt. Het was erg gezellig en de gasten hebben genoten. Hartelijk dank aan iedereen die hieraan bijgedragen heeft.

Ook het zingen is begonnen bij Inloophuis TOON en het was een vrolijke eerste zangmiddag. Wij hebben nog plaats, dus meld je aan en zing mee op maandag 20 april van 14.00 uur tot 15.30 uur. Goed kunnen zingen is niet nodig, iedereen kan aansluiten.

De laatste voorbereidingen worden getroffen om van de "Samenloop voor Hoop" een geslaagd evenement te maken. Op 18 en 19 april in Heusden vindt dit bijzondere evenement plaats en iedereen is welkom om te komen kijken. Er zijn ook nog kaarsenzakken ten behoeve van de kaarsceremonie te koop bij ons in het inloophuis.

Vooruitkijkend naar mei:

Op 5 mei vindt de Liberty Run plaats. De opbrengst is voor Inloophuis TOON. Hier zijn we erg blij mee.

Op woensdagmiddag 28 mei van 14.00 uur tot 16.00 uur vindt een workshop Tai Chi plaats in het inloophuis, zie de informatie elders in de nieuwsbrief.

Op zaterdag 30 mei organiseert Health City een sportevenement met Inloophuis TOON als goed doel, wat erg fijn is.

Op zondag 31 mei tussen 14.00 uur en 16.00 uur hebben we muziekmiddag bij Inloophuis TOON, bij mooi weer in de tuin, bij minder mooi weer in onze gezellige huiskamer. De muziek zal worden verzorgd door muziekgroep "Tarabende". Elders in de nieuwsbrief vindt u de informatie hierover.

Wij wensen u een fijne aprilmaand toe en ontmoeten u graag in onze inloop of bij een activiteit.

Het team van inloophuis TOON.

Maandactiviteit april: "Samenloop voor Hoop".

In de Poort van Heusden wordt in het weekend van 18 en 19 april van 15.00 – 15.00 uur de "Samenloop voor Hoop" georganiseerd. Naast het inzamelen van geld voor kankeronderzoek, worden (ex-)kankerpatiënten in het zonnetje gezet, overledenen herdacht en het leven gevierd. Enkele hoogtepunten:

- De Openingsceremonie op 18 april 15.00 uur: onder warme aanmoediging lopen alle survivors samen de eerste ronde van het evenement.
- De indrukwekkende Kaarsceremonie zaterdag 18 april om 22.00 uur: als het donker is, worden alle kaarsen aangestoken. Een prachtig moment van herdenking.
- De feestelijke Slotceremonie op 19 april 15.00 uur: het zit erop! Na een bijzondere 24 uur loopt iedereen samen deze laatste ronde. Inschrijven kan nog tot 4 april a.s. www.samenloopvoorhoopgemeenteheusden.nl

- 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

Inloophuis TOON is gesloten op:

Tweede Paasdag	6 april
Koningsdag	27 april
Bevrijdingsdag	5 mei
Hemelvaartsdag	14 mei
Tweede Pinksterdag	25 mei

Maandactiviteit mei:

"Taijiquan (Tai Chi Chuan) en Qigong (Chi Kung)" op 28 mei van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Deze Chinese bewegingsleer, waarin vloeiende bewegingen samengaan met de ontwikkeling van ademenergie, is er op gericht om te leren ontspannen, tot rust te komen en het lichaam en de geest in balans te brengen. We werken hierbij aan een betere lichamelijke en geestelijke gezondheid, terwijl spieren en gewrichten niet extra belast worden. Je verhoogt je fysieke maar ook je mentale en emotionele weerstand en het is heerlijk om te doen. Het accent van de les ligt vooral op het creëren van rust en evenwicht, balans en houdingsverbetering. De les, gegeven door Jan Boeren bevat de volgende onderdelen: Warming-up, Qigong en Taijiquan met als afsluiting een meditatieve Qigong-oefening.

Zingen in Inloophuis TOON

Met veel enthousiasme is mevrouw Crista Klerx op 23 maart 2015 gestart met Inloophuis TOON.

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 20 april, 18 mei en 22 juni van 14.00 uur tot 15.30 uur.



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.



WE HOUDEN JE VAST

Lezing door Lowie van Gorp
Vader van KanjerGuusje



Datum: woensdag 27 mei 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

- 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



Muziek in de tuin bij Inloophuis TOON op 31 mei 2015 door "Tarabende".

"Tarabende" is een groep die bestaat uit 6 muzikanten die wereldmuziek en traditionele volksmuziek uit vele windstreken speelt. De groep bespeelt een groot aantal instrumenten, zoals accordeon, klarinet, gitaar, contrabas, tambura, mandoline, fluit en diverse soorten slagwerk. Er wordt ook gezongen, vaak meerstemmig. Het repertoire is zeer gevarieerd en bevat zowel instrumentale als vocale nummers. Zo komen swingende Klezmermuziek, Balkandansen en Argentijnse tango's voorbij, maar ook een feestlied uit de Andes of een lief Roma slaapliedje.

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, 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. Wij vragen u om 10.45 uur aanwezig te zijn bij het Olympiabad. Het zwemmen begint om 11.00 uur. Aanmelden kan via Inloophuis TOON.

Uit het kookboekje van Inloophuis TOON.

Kabeljauwfilets met venkel en pernodsaus.

Ingrediënten:

- 500 gr. kabeljauwfilets
- 3½ dl. visbouillon
- 2½ dl. Room
- 1 dl. droge witte wijn
- 100 gr. boter
- 2 venkelknollen
- 4 tomaten
- 3 cl. Pernod
- Peper en (zee)zout
- Beetje paneermeel
- Provençaalse kruiden
- Olijfolie.

Bereidingswijze:

Kook de visbouillon en de wijn in tot ongeveer een halve deciliter. Voeg de room en de Pernod toe en kook in tot de gewenste dikte. Verwarm de grill. Snijd de venkelknollen in de lengte in hele dunne plakken. Bak ze in de helft van de boter beetgaar en bestrooi ze met wat peper en zout. Houd dit warm. Snijd ondertussen de tomaten doormidden en doe er peper, zeezout, een beetje paneermeel en wat Provençaalse kruiden op. Druppel er wat olijfolie over en zet ze even onder de grill. Zout en peper de kabeljauwfilets en bak ze net gaar. Leg op de borden wat gebakken venkel en daarop de vis. Drapeer de saus over de vis en garneer het bord met de halve gegrilde tomaten. Lekker met gebakken krieltjes of puree.



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: Let op: in april niet.

Djembé

De tweede dinsdag van de maand
van 14.00 tot 15.30 uur
Datum: 14 april

Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag
om 09.45 uur
Datum: 20 april

Wandelen

Laatste dinsdag van de maand van 13.30 tot
16.00 uur. Datum: 28 april.
We ontmoeten elkaar bij Inloophuis TOON om
13.15 uur.

Yoga

Donderdag in de even weken van 10.00 tot
11.00 uur.
Datum: 2, 16 en 30 april
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: 9 en 23 april.
Gelieve van te voren aan te melden

TOONTJE Dieper

Datum: 23 april van 14.00 uur tot 15.30 uur.
Aanmelden uiterlijk 21 april voor 16.00 uur.

Zingen

Elke 4^e maandag van de maand van 14.00 uur
tot 15.30 uur.
Datum: Let op: 20 april en 18 mei.

Lotgenotencontact

Stomavereniging

Eerste dinsdag van de maand
van 10.00 tot 12.00 uur
Datum: 7 april

Reiki*

Dinsdag van 13.00 tot 16.00 uur
Donderdag van 9.30 tot 12.30 uur

Voetreflexmassage*

Dinsdagochtend *in de oneven weken* van 09.30
tot 11.30 uur. Datum: 7 en 21 april.
Woensdag van 10.00 tot 13:00 uur

Ontspannende massage*

Vrijdag in even weken van 10.00 tot 13.00 uur
Datum: 3 en 17 april

Klankschalen*

Eerste donderdag van de maand van 13.00 tot
16.00 uur.
Datum: Op 2 april

***Alleen** op afspraak

Koken met gasten

Maandag 13 april om 16.00 uur. U kunt zich
aanmelden tot maandag 13 april 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.

