

SEPTEMBER 2015

Beste belangstellende,

De vakanties lopen weer ten einde en langzamerhand starten overal de activiteiten en bezigheden weer, zo ook bij Inloophuis TOON. Hopelijk geniet u nog van zomerse dagen in september en kunnen we nog volop buitenactiviteiten ondernemen.

Na een rustige zomer, met toch nog een aantal fijne activiteiten, gaan bij ons ook alle reguliere activiteiten weer van start. Deze staan in de bijgevoegde agenda en zijn ook aangegeven op onze website.

Het zingen onder begeleiding van Crista Klerx zal vanaf 7 september om de 2 weken plaatsvinden van 14.00 tot 15.00 uur; er is nog voldoende ruimte om mee te zingen. Ervaring of goed kunnen zingen is niet nodig, het gaat vooral om het plezier en de ontspanning. Kom gerust een keertje kijken en meezingen.

Met ingang van dit seizoen vinden ook weer speciale activiteiten plaats, in september zal opnieuw een workshop Tai Chi worden gehouden onder begeleiding van de heer Boeren.

Deze maand vindt op donderdag 24 september een bijzondere lezing plaats in de bibliotheek van Waalwijk, een samenwerking met Praktijk verliesbegeleiding "de Zeester", inloophuis TOON en de bibliotheek. U bent daarvoor van harte uitgenodigd, meer informatie hierover vindt u elders in deze nieuwsbrief.

We wensen u een fijne maand en hopen u te ontmoeten tijdens een van onze activiteiten of als u binnenloopt tijdens onze inloop op maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 uur en 17.00 uur.

Team Inloophuis TOON

**18 september is Inloophuis TOON
na 12.30 uur gesloten, vanwege onze
vrijwilligersmiddag.**

Lezing Daan Westerink Jongeren & Rouw

Donderdag 24 september 19.00 uur

Locatie: de Bibliotheek Waalwijk
Wilhelminastraat 4A Waalwijk
Entree: Gratis
Organisatie:
Praktijk Verliesbegeleiding De Zeester
De Bibliotheek Waalwijk
Inloophuis Toon

Graag vooraf aanmelden via Karin Spapens
E: karin@verliesbegeleidingdezeester.nl
T: 06 30 36 08 77
Meer info: www.verliesbegeleidingdezeester.nl



Lezing Daan Westerink: Jongeren & Rouw op 24 september 2015

Karin Spapens van Praktijk Verliesbegeleiding De Zeester organiseert in samenwerking met de Bibliotheek Waalwijk en Inloophuis TOON op donderdag 24 september een lezing over Jongeren & Rouw. Daan Westerink, journalist en rouwdeskundige is de gastspreker.

Daan Westerink is journalist en schrijver, maar vooral bekend als verlies- en rouwdeskundige. Tijdens deze lezing zal zij ingaan op de verschillende facetten van rouw bij jongeren en is er de gelegenheid om vragen te stellen. Van Daan Westerink verschenen onder meer de boeken "Verder zonder jou - jongeren over de dood van een dierbare" en "Leven zonder

- 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

ouders". Beide boeken worden in de pauze en na afloop te koop aangeboden.

Doel van deze lezing is informatie geven over hoe jongeren rouwen en hoe daarmee om te gaan. Daarnaast zijn tijdens deze avond diverse organisaties uit de regio Waalwijk aanwezig. Doel is om de samenwerking tussen de organisaties te versterken en de jongeren daardoor een betere zorg op maat te kunnen bieden.

Meewerkende organisaties zijn: Bibliotheek Waalwijk, Inloophuis TOON, Hospice Francinus de Wind, Monuta Bloemendaal, Gedenkwaardig - Angelique ter Horst, PortretUrn - Nadia Gonegai, 8er de Wolken/ voor- en nazorg consulent - Mark Hendriks en Praktijk Verliesbegeleiding De Zeester - Karin Spapens.

U bent vanaf 19.00 uur van harte welkom in de **Bibliotheek Waalwijk**, Wilhelminastraat 4A. De lezing start om 19.30 uur, de toegang is gratis.

Graag vooraf aanmelden via Karin Spapens
Email: karin@verliesbegeleidingdezeester.nl
Telefoon: 06 30 36 08 77

Meer info: www.verliesbegeleidingdezeester.nl
of www.inloophuistoon.nl

Cursus patchwork/ quilt.

In deze cursus laat Ada van der Mark u kennismaken met een quilt. Zij vertelt iets over het ontstaan van een quilt. Daarna gaan we een quiltje maken, vanaf het eerste begin.

Als u denkt, dat kan ik niet, omdat ik slechte handen heb, komt u toch maar binnenlopen.

Ada heeft diverse tips en handigheidjes, waardoor iedereen toch kan naaien.

Ook als u de techniek al beheerst, bent u van harte welkom.

Benodigdheden die u mee kunt nemen zijn: een potlood of een dunschrijver en natuurlijk katoenen (quilt)stoffen, liniaal, dunne (Quilt)naalden, (Quilt)of katoenen naaigaren, millimeterpapier, grof schuurpapier, schaar om stoffen mee te knippen en spelden.

Wij hopen op veel enthousiaste deelnemers. De cursus wordt gegeven op maandagochtend 12 oktober, 26 oktober en 9 november van 10.00 uur tot 12.00 uur.

Eigen bijdrage € 5,-,-.

Nieuwe vrijwilliger ontspannende massage.

Met ingang van 28 augustus start Noëlle van den Broek 1x per 2 weken met ontspannende massage op de vrijdagochtend (naast Els die in de ander weken op vrijdagochtend massage biedt.) Wij heten haar van harte welkom en wensen haar een goede tijd toe in het inloophuis.

Schilderij Samenloop voor Hoop

Inloophuis TOON heeft een bijzonder schilderij mogen ontvangen van team Carpe Diem, wat op hun initiatief gemaakt is tijdens de Samenloop voor Hoop. Elke vingerafdruk aan deze levensboom staat voor een uniek verhaal. Het krijgt een mooi plekje in het huis.



Nominatie vrijwilligersprestatie 2014-2015.

De vrijwilligers van inloophuis TOON zijn door de heer Joop Pulles genomineerd voor beste "vrijwilligersprestatie organisatie" van het seizoen 2014-2015.

Maandactiviteiten september.

Zwemmen: 14 september.

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

“Taijiquan (Tai Chi Chuan) en Qigong (Chi Kung)” : 16 september van 14.00-16.00 uur.

Deze Chinese bewegingsleer is er op gericht om te leren ontspannen, tot rust te komen en het lichaam en de geest in balans te brengen. Het accent van de les ligt vooral op het creëren van rust en evenwicht, houdingsverbetering en balans. De les, gegeven door Jan Boeren bevat de volgende onderdelen: Warming-up, Qigong en Taijiquan met als afsluiting een meditatieve Qigong-oefening.

Breien met BreiBoezem



Oktober Borstkankermaand. Wereldwijd wordt in oktober extra aandacht geschonken aan borstkanker. En daar doen ook wij weer aan mee. Met dit jaar een wel heel bijzondere activiteit.

Op donderdag 8 oktober is de Stichting BreiBoezem te gast in ons huis om een workshop te verzorgen. BreiBoezem biedt vrouwen die daar gebruik van willen maken gratis borstprothesen aan. Gebreide prothesen, gemaakt van speciale materialen. En dat maakt BreiBoezem zo bijzonder. Meer informatie over BreiBoezem is verderop in deze nieuwsbrief te lezen.

Het programma voor 8 oktober:

Van 10.00 uur tot 12.00 uur workshop BreiBoezem. Materiaal is aanwezig. Wie wil deelnemen moet zelf breinaalden 3-3,5 meenemen. Het breipatroon is eenvoudig en dus voor iedereen te doen.

Van 10.00 uur tot 12.00 uur is er ook een workshop lekkere Turkse hapjes maken.

Vanaf 12.00 uur gaan we met z'n allen van die hapjes genieten. Voor de hapjes-lunch vragen we een kleine tegemoetkoming in de kosten van € 2,50 per persoon. Graag van tevoren melden aan welke workshop

je wil deelnemen én of je ook wil aansluiten bij de lunch. Deze ochtend is niet alleen bedoeld voor mensen die te maken hebben (gehad) met borstkanker, maar staat open voor iedereen die te maken heeft met kanker, op welke manier dan ook.

Extra informatie BreiBoezem

Stichting BreiBoezem heeft als doel vrouwen die getroffen zijn door borstkanker en een borstamputatie hebben ondergaan (Boezemdraagsters), GRATIS te voorzien van gebreide borstprothese(s). Deze gebreide borstprothesen zijn een goed alternatief voor siliconen borstprothesen. Ze zijn comfortabel (lichtgewicht en ademend), wasbaar en voelen als 'echt' aan.

Waarom gebreide prothesen in plaats van siliconen prothesen? Veel vrouwen vinden de gebreide prothesen prettiger en comfortabeler dan siliconen prothesen. Siliconen prothesen zijn vaak zwaar en kunnen nekklachten met zich mee brengen. De gebreide prothesen zijn gemaakt van 100% katoen (dit om huidirritaties te voorkomen) en hebben een lichtgewicht vulling.

Daarnaast vergoeden de meeste zorgverzekeringen de dure siliconen borstprothesen slechts 1 keer per 2 jaar, mits je eigen risico nog niet verbruikt is. Wil je tussentijds een nieuwe of extra siliconen borstprothese, bijvoorbeeld voor het sporten, dan is deze voor eigen rekening. Ons netwerk aan vrijwillige breisters door heel het land groeit en de eerste BreiBoezems worden reeds gebreid! Voor 3,50 euro aan materialen is een vrouw met 1 borstamputatie al voorzien van 2 BreiBoezems.

e-mail Breiboezem@gmail.com

Facebook www.facebook.nl/breiboezem



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: 1 september, 6 oktober

Djembé

De tweede dinsdag van de maand
van 16.00 tot 17.00 uur
Datum: 8 september (vooraf aanmelden)

Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag
om 09.45 uur
Datum: 7 september, 21 september

Wandelen

Laatste dinsdag van de maand van 13.30 tot
16.00 uur. Datum: 29 september
We ontmoeten elkaar bij Inloophuis TOON om
13.15 uur.

Yoga

Donderdag in de even weken
van 10.00 tot 11.00 uur.
Datum: 3 september, 17 september
Gelieve van te voren aan te melden.

Bakje Troost

Op de vierde donderdag van de maand
Van 14.00 uur tot 15.30 uur.
Datum: 24 september
Gelieve van te voren aan te melden

TOONTJE Dieper

Datum: start weer 15 oktober.

Zingen

In de oneven weken op maandag van 14.00 uur
tot 15.00 uur.
Datum: 7 en 21 september

Lotgenotencontact Stomavereniging

Eerste dinsdag van de maand van 10.00 tot
12.00 uur
Datum: **let op**: 7 september

Reiki*

Dinsdag van 13.00 tot 15.00 uur
Donderdag van 9.30 tot 12.30 uur

Voetreflexmassage*

Dinsdagochtend *in de oneven weken* van 09.30
tot 11.30 uur. Datum: 8 september, 22
september
Woensdag van 10.00 tot 13:00 uur

Ontspannende massage*

Vrijdag van 10.00 tot 13.00 uur

Klankschalen

Eerste donderdag van de maand van 13.00 tot
16.00 uur.
Datum: 3 september, 1 oktober

***Alleen** op afspraak

Koken met gasten

Maandag 7 september om 16.00 uur. U kunt
zich aanmelden tot maandag 7 september
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. Je
mag altijd iemand meebrengen je hoeft niet
alleen te komen.

