

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



## MEI/JUNI 2017

Beste belangstellende,

Voor u ligt de nieuwsbrief voor mei en juni. Het voorjaar is in alle glorie losgebarsten en overall is het weer groen in de natuur. Door de onvermoeibare inzet van onze tuinvrijwilligers ziet onze tuin er al weer prachtig uit.

Tijdens de maandelijkse wandeling genieten we bij TOON ook elke maand van de mooie natuur. Als u zin heeft kunt u elke laatste dinsdag van de maand gezellig met ons meewandelen.

In april hebben wij een interessante lezing gehad over hyperbare zuurstoftherapie.

In de komende maanden vindt, naast ons reguliere aanbod van activiteiten, een aantal bijzonder evenementen plaats, zoals:

- \* de Liberty Run op 5 mei,
  - \* de SamenLoop voor Hoop in Baarle Nassau op 13 en 14 mei,
  - \* een interactieve lezing met workshops over voeding en bewegen bij kanker op 17 mei
  - \* en een optreden van muziekgroep Tarabende op 21 mei. Dit laatste bij mooi weer in onze tuin en
  - \* 16 juni mogen we weer varen met Wuwei.
- Kortom, genoeg mogelijkheden deze maand kennis te maken met TOON en elkaar te ontmoeten, informatie op te doen en te genieten van mooie muziek.

In de agenda vindt u het gebruikelijke overzicht van onze reguliere activiteiten of kijk even op onze website: [www.inloophuistoon.nl](http://www.inloophuistoon.nl). Wij ontmoeten u graag in de komende maanden in ons Inloophuis.

*Team Inloophuis TOON.*

## Liberty Run Waalwijk 5 mei 2017

Liberty Run Waalwijk is 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. De Liberty Run Waalwijk wordt gehouden op vrijdag 5 mei in het centrum van Waalwijk en begint om 18.45 uur. De netto opbrengst van dit sfeervolle spektakel komt ten goede aan **Inloophuis TOON** in Waalwijk. De Liberty Run en de gemeenteraadsleden van Waalwijk zijn er trots op dit jaar voor de tiende keer te mogen bijdragen aan dit goede doel. Inschrijven kan op [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl) en op de wedstrijddag zelf bij het wedstrijdsecretariaat.



## Inloophuis TOON is gesloten op:

Hemelvaartsdag 25 mei  
Tweede Pinksterdag 5 juni

## SamenLoop voor Hoop BaarleNassau op 13 en 14 mei

Een van onze vroegere ambassadeurs, de heer W. Knippen, was gestart met de organisatie van de SamenLoop voor Hoop in Baarle Nassau. Helaas is de heer Knippen vorig jaar overleden en hebben zijn vrouw en andere vrijwilligers zich sterk gemaakt om deze SamenLoop voor Hoop toch te organiseren. Op 13 en 14 mei aanstaande vindt deze Samenloop voor Hoop plaats in Baarle Nassau.

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

Tijdens een SamenLoop staan we stil bij kanker én vieren we het leven. In een 24 uren wandelstafette zetten de deelnemende teams zich in om zo veel mogelijk geld op te halen voor het KWF.

Er zijn muziekovertredens, een braderie en verschillende ceremonies waarbij iedereen welkom is. Er komen altijd 3 vaste ceremonies terug:

🌿 **De Openingsronde met survivors/eregasten.**  
Mensen die kanker hebben of hebben gehad lopen de eerste ronde over het parcours om met elkaar te laten zien dat er hoop is.

🌿 **De Kaarsceremonie.**  
Met een speciale ceremonie herdenken we dierbaren, steunen we elkaar en vieren we dat mensen kanker hebben overwonnen.

🌿 **De Slotceremonie:**  
Na 24 uur wandelen loopt iedereen samen de feestelijke laatste ronde. Aan het eind wordt de opbrengst bekendgemaakt en de cheque overhandigd aan KWF Kankerbestrijding. De organisatie van Baarle Nassau heeft Inloophuis TOON verkozen als het goede doel voor deze loop. Dit betekent dat het Inloophuis 10% van de opbrengst van dit evenement in ontvangst mag nemen. Als Inloophuis zijn wij ook betrokken bij dit weekend. Het programma begint zaterdag om 13.00 uur en eindigt zondag om 14.00 uur met de afsluitingsceremonie.



## Voeding en beweging bij kanker

Informatieve Workshops

door Brenda Frunt en Wendy Lexmond  
diëtiste en oncologie fysiotherapeut bij Zorgplaza

Datum: Woensdag 17 mei 2017  
Aanvang: 19.30 uur  
Plaats: Inloophuis TOON Waalwijk  
Grotestraat 316

Graag vooraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of  
telefonisch 0416-65 27 34



Bijzondere aandacht voor mensen én kanker

## Muziek in de tuin bij Inloophuis TOON op 21 mei van 14.00 uur tot 16.00 uur 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

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

swingende Klezmermuziek, Balkandansen en Argentijnse tango's voorbij, maar ook een feestlied uit de Andes of een lief Roma slaapliedje.

Wij nodigen u van harte uit voor deze muzikale middag.

## **Kinderactiviteit op woensdag 14 juni van 14.00 uur tot 16.00 uur.**



Woensdagmiddag 14 juni organiseren wij een kinderactiviteit. Deze keer hebben we gekozen voor een buitenactiviteit. We gaan in de tuin van het Inloophuis op zoek naar allerlei natuurlijke materialen. Denk daarbij aan takken, veertjes en blaadjes. Met deze materialen gaan we samen een "dromenvanger" maken. De dromenvanger is afkomstig uit de Indianencultuur. Indianen geloven dat het zelf maken van een dromenvanger boven je bed boze dromen tegenhoudt. Tijdens de nacht worden de nare dromen gevangen in het web. In de morgen glijden die boze dromen eraf en drogen op in de ochtendzon.

Wellicht heb je zelf nog schelpen, veren of steentjes ergens in een verzameldoos liggen. Dat maakt de dromenvanger natuurlijk nog meer bijzonder!

Je hoeft zeker niet alleen te komen, je mag je ouder(s), opa en oma of vriendjes of vriendinnetjes meenemen.

Graag wel even aanmelden in het inloophuis, per mail [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of telefonisch 0416-652734. Bij aanmelding s.v.p. je leeftijd doorgeven.

### **Stichting WuWei biedt aan:**

In samenwerking met Stichting WuWei kunnen wij de mogelijkheid bieden om op vrijdag 16 juni, zaterdag 22 juli en zaterdag 2 september een unieke dag op het water te beleven en een dag geen patiënt te voelen. Wilt u (actief) zeilen, relaxen, genieten van een gesprek; Stichting Wuwei verzorgt uw dag!

Vanuit jachthaven De Biesbosch in Drimmelen vertrekken we op een comfortabel en veilig zeilschip en varen we over de Amer, de Nieuwe Merwede en in de Biesbosch. Met maximaal 5 gasten aan boord varen we uit. Voor lunch, versnaperingen en drankjes wordt gezorgd. Daarbij houden we rekening met dieetwensen. Afhankelijk van de wind en het weer zeilen we op de Amer of varen we het prachtige natuurgebied De Biesbosch in, waar we op een mooi plekje aanmeren of voor anker gaan. In overleg wordt het vaarschema van de dag gepland, daarbij rekening houdend met uw wensen en die van uw gezelschap. De dag duurt ongeveer van 11:00 uur tot 17:00 uur en wordt kosteloos verzorgd.

Nergens laat je zo makkelijk alles achter je als op het water. Voor je het weet heb je nieuwe energie opgedaan.

Wij zijn heel blij met dit mooie aanbod van Stichting WuWei! We nodigen u van harte uit om u voor een van deze dagen aan te melden. Dit kan per mail [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of telefonisch via 0416-652734.

Stichting WuWei werkt samen met organisaties die kankerpatiënten, chronisch zieken en mensen met een trauma begeleiden. Voor meer informatie over WuWei kunt u kijken op [www.stichtingwuwei.nl](http://www.stichtingwuwei.nl)



### **Website, Facebook en Twitter**

Nog meer informatie over Inloophuis TOON vindt u op onze website: [www.inloophuistoon.nl](http://www.inloophuistoon.nl).

U kunt ons ook volgen op Facebook en Twitter voor tips en activiteiten.

## 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- 15.30  
Datum: 2 mei, 6 juni

## Djembé

De tweede woensdag van de maand  
van 15.30 tot 16.30 uur:  
Datum: 10 mei, 14 juni

## Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag  
om 09.45 uur  
Datum: 8 mei en 22 mei; 19 juni

## Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.  
Datum: 30 mei, 27 juni  
We ontmoeten elkaar bij Inloophuis TOON om  
13.30 uur.

## Yoga

Donderdag in de even weken  
Van 9.30 uur tot 10.30 uur en van 11.00 uur  
tot 12.00 uur  
Datum: **In de maand mei is er geen yoga.**  
Gelieve van te voren aan te melden

## Bakje Troost

4<sup>e</sup> donderdag van de maand.  
Datum: 1 juni, 29 juni  
Van 14.00 uur tot 15.30 uur.  
Gelieve van te voren aan te melden

## Zingen

In de oneven weken op dinsdag van 10.30 uur  
tot 11.30 uur.  
Datum: 9 en 23 mei; 6 en 20 juni

## Wellness \*

1 keer per maand op donderdag van 13.00 tot  
16.00 uur.  
Datum: 11 mei, 8 juni

## Reiki\*

Dinsdag om 13.00 uur of 14.00 uur.  
Donderdag van 9.30 tot 12.30 uur

## Voetreflexmassage\*

Dinsdagochtend in de even weken van 09.30  
tot 12.30 uur.  
Woensdag van 09.30 tot 12.30 uur

## Ontspannende massage\*

Vrijdag van 10.00 tot 13.00 uur

## Klankschalen\*

4 mei en 1 juni van 13.00 tot 16.00 uur.

**\*Alleen** op afspraak

## Koken met gasten.

Maandag 8 mei en 12 juni om 16.30 uur.  
Kosten deelname € 10,- per persoon. U kunt  
zich aanmelden tot vrijdag 5 mei en 9 juni  
16.00 uur.

Heeft u zich aangemeld,  
maar wilt u toch annuleren,  
laat ons dit uiterlijk maandag  
8 mei en 12 juni vóór 10.00  
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.

