

- Tel. 0416 - 652734 • E: info@thhw.nl • Jan de Rooystraat 15 • 5141 EN Waalwijk
- Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 09.00 - 17.00 uur
- www.toonhermanshuiswaalwijk.nl • www.inloophuistoon.nl



FEBRUARI 2018

Beste belangstellende,

Het is alweer februari en de sneeuwkllokjes en krokusjes laten zich al zien en het blijft alweer wat langer licht.

In ons Inloophuis vorderen de werkzaamheden in het nieuwe pand gestaag en langzamerhand kunnen we al onze activiteiten weer doorgang laten vinden.

Dat begint, naast onze reguliere activiteiten, meteen goed met een mooie kinderactiviteit op woensdag 7 februari, waar we samen een gevoelshartje gaan maken. We gaan de binnenkant en de buitenkant van een hartjes doosje versieren, net zoals jij je voelt, van binnen én van buiten.

Ook is er deze middag speciaal iemand in huis om de kinderen te schminken. Heb je zin om te komen meld je dan aan bij het Inloophuis.

Deze maand vindt ook de 2^e bijeenkomst van "In gesprek met elkaar" plaats.

In maart starten we een nieuwe groep, dus wie interesse heeft kan zich hiervoor aanmelden. Zie elders in deze nieuwsbrief voor de uitleg.

Op 4 februari is het Wereldkankerdag.

Wereldkankerdag is 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. Want kanker heb je samen.

Inloophuis TOON organiseert dit jaar geen open dag in het kader van Wereldkankerdag. Wel hopen we u te ontmoeten bij de open dag na de officiële opening van ons Inloophuis.

Uiteraard is iedereen altijd welkom in ons huis.

We wensen u een fijne maand en ontmoeten u graag in ons Inloophuis.

Team Inloophuis TOON



Kinderactiviteit

Kom je eigen gevoelshartje maken!



We sluiten de middag af met schminken

Datum: woensdag 7 februari 2018

Aanvang: 14.00 - 16.00 uur

Plaats: Inloophuis TOON
Jan de Rooystraat 15
Waalwijk

Graag vooraf aanmelden via info@thhw.nl
of telefonisch 0416 - 65 27 34

Bijzondere aandacht voor mensen én kanker

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

Do-in kids Yoga

Inloophuis TOON biedt vanaf maart een nieuwe activiteit: **kinderyoga**. Kinderen kunnen door omstandigheden veel aanwezig zijn in hun hoofd. Do-In Kids Yoga haalt hun aandacht uit hun hoofd en brengt dit naar hun lichaam,



waardoor ze gevoelens en emoties gaan waarnemen. Tijdens de les leren ze deze op een speelse manier te benoemen en hiermee om te gaan.

De les bestaat uit een combinatie van spel, yoga en ontspanning.

Naast de yogahoudingen is er, door middel van spelletjes, aandacht voor de ademhaling en de zintuigen. De afwisseling van inspanning en ontspanning zorgt ervoor dat kinderen zich na

- Tel. 0416 - 652734 • E: info@thhw.nl • Jan de Rooystraat 15 • 5141 EN Waalwijk
- Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 09.00 - 17.00 uur
- www.toonhermanshuiswaalwijk.nl • www.inloophuistoon.nl

de les ontspannen en opgeladen voelen. De kinderen leren op een speelse manier met zichzelf in contact te komen. Ze leren hun gedachten en lichaam tot rust te brengen en een plekje in zichzelf te vinden, waar het rustig is en waar ze naar terug kunnen keren, ongeacht de onrust in de buitenwereld. Door yoga, mindfulness en meditatie leren ze om zichzelf te zijn in elke situatie. Bij Do-In yoga maken we gebruik van de vijf elementenleer: vuur (flexibiliteit), aarde (stabiliteit), metaal (kracht), water (mobiliteit) en hout (behendigheid).



NLDOET

NL Doet: Lunch voor gasten.

In het kader van NL Doet gaan leerlingen van de "Walewyc" op vrijdag 9 maart een lunch verzorgen voor gasten van Inloophuis TOON.

In gesprek met elkaar.

Als kanker in je leven komt, zal alle hoop gevestigd zijn op een leven daarna. Kanker zien te overleven is het grootste doel. En wat als dat mag lukken? Wat als een leven na alle behandelingen mogelijk blijkt? Vaak probeert men de draad weer op te pakken en verder te gaan waar men gebleven is. Maar regelmatig is dit niet voor iedereen even gemakkelijk. Er is veel veranderd...

Gedurende vijf bijeenkomsten zal in Inloophuis TOON stil gestaan worden bij verschillende onderwerpen m.b.t. leven na kanker. We gaan in gesprek met elkaar over:

1. Verder zonder ziekenhuis, verder met eigen lichaam;
2. Leven met (zichtbare en niet zichtbare) lichamelijke beperkingen;
3. Omgaan met verwerking, rouw en verlies;
4. Weer aansluiting vinden met de buitenwereld (dierbaren, vrienden, werk etc.);
5. Zingeving en bewustwording.

Judith van der Valk (ex-patiënt) en Karin Spapens (Praktijk verliesverwerking de Zeester) zullen hierbij aanwezig zijn, met als doel te komen tot contact met elkaar en het delen van elkaars ervaringen.

Woensdag 14 maart 2018

Bijeenkomst 1: *Verder zonder ziekenhuis,*

verder met eigen lichaam.

13.15uur tot 15.15uur inclusief pauze.

Locatie: Inloophuis TOON.

Gratis toegang. Kinderopvang aanwezig

Voor: iedereen die te maken heeft gehad met kanker en het leven weer probeert op te pakken (ex-patiënten, dierbaren en bekenden).



Rouwcafé

Zaterdag 3 februari
2018

Karin Spapens van Praktijk Verliesbegeleiding De Zeester organiseert het rouwcafé.

Het rouwcafé is bedoeld om steun te bieden aan mensen die een rouw- en verlieservaring hebben.

Bij elke bijeenkomst wordt een ander thema besproken. Na de inleiding door een gastspreker/ervaringsdeskundige is er de gelegenheid elkaar te ontmoeten en met elkaar in gesprek te gaan.

Locatie: de Bibliotheek Waalwijk
Wilhelminastraat 4a 5141 HK
Waalwijk
Aanvang: inloop vanaf 13.00 uur
/start programma 13.30 uur
Entree: gratis
Graag vooraf aanmelden i.v.m. mini-workshop

Voor aanmelding en meer informatie kunt u contact opnemen met Karin Spapens.
karin@verliesbegeleidingzeester.nl
06 - 30 36 08 77
www.verliesbegeleidingzeester.nl

Thema
'Wat doen we met de kleding?'

Creatief herinneren
door Jennemie de Beer

Meer info www.bijennemie.nl



Website, Facebook en Twitter



Nog meer informatie over Inloophuis TOON vindt u op onze website:

www.inloophuistoon.nl.

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

- Tel. 0416 - 652734 • E: info@thhw.nl • Jan de Rooystraat 15 • 5141 EN Waalwijk
- Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 09.00 - 17.00 uur
- www.toonhermanshuiswaalwijk.nl • www.inloophuistoon.nl

Open atelier

(ontdekken van creativiteit)

Maandag van 14.00 tot 16.00 uur
(tekenen/schilderen)
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: 6 februari

Djembé

De tweede woensdag van de maand
van 15.30 tot 16.30 uur:
Datum: i.v.m. Carnaval nu op 21 februari

Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag
om 09.45 uur
Datum: 26 februari

Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.
Datum: 27 februari
We ontmoeten elkaar bij Inloophuis TOON
om 13.30 uur.

Yoga

Vrijdag in de oneven weken
Van 9.30 uur tot 10.30 uur en van 11.00 uur
tot 12.00 uur
Datum: 16 februari
Gelieve van te voren aan te melden

Bakje Troost *

Graag hiervoor een afspraak maken bij ons
Inloophuis.



Reiki*

Dinsdag om 13.00 uur.
Donderdag van 9.30 tot 12.30 uur

Voetreflexmassage*

Dinsdagochtend in de even weken:
van 09.30 tot 12.30 uur.
Woensdag van 9.30 tot 12.30 uur.

Ontspannende massage*

Op vrijdag 9 en 23 februari
van 10.15 -13.15 uur.

Klankschalen*

Datum: 1 februari
van 13.00 tot 16.00 uur

***Alleen** op afspraak

Koken met gasten.

Maandag 19 februari om 16.30 uur. Kosten
deelname € 10,- per persoon. U kunt zich tot
uiterlijk vrijdag 16 februari 16.00 uur
aanmelden.

Heeft u zich aangemeld, maar wilt u toch
annuleren laat ons dit
uiterlijk maandag 19 februari
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.

