



## MAART 2018

Beste belangstellende,

Voor u ligt de nieuwsbrief van maart, de maand van de lente.

De lente brengt nieuwe activiteiten met zich mee, zo ook in het Inloophuis.

**5 maart** vindt de boekpresentatie van emeritus hoogleraar medische oncologie Bob Pinedo plaats in het RKC stadion.

Op **7 maart** starten we met kinderyoga, begeleid door een speciaal daarvoor opgeleide docente.

**9 maart** hebben we weer een gezellige lunch voor onze gasten, die wordt verzorgd door een groepje leerlingen van de Walewyc, in het kader van NL doet.

**14 maart** start de 2<sup>e</sup> gespreksgroep van "in gesprek met elkaar", er is nog ruimte om aan te melden.

**29 maart** zijn wij te gast op de voorjaarsmarkt van de MET-praktijkschool, waar wij als goed doel zijn voorgedragen door een leerling.

Naast al deze bijzondere evenementen vindt u achter in deze nieuwsbrief de agenda van onze reguliere activiteiten.

Deze maand zijn twee oud medewerkers van Inloophuis TOON overleden.

Mede oprichter en later voorzitter van Inloophuis TOON, de heer Albert Postema. Bestuur en medewerkers zijn Albert bijzonder dankbaar voor alles wat hij voor TOON gedaan heeft en wensen zijn gezin heel veel sterkte met dit grote verlies.

Onze trouwe tuinman aan de Grotestraat, de heer Henk Haverhals, is thuis overleden, na een lange ziekteperiode, waarin hij altijd positief en optimistisch was. Wij wensen zijn familie heel veel sterkte, hij zal zeer gemist worden.

Wij wensen u een goede maand en ontmoeten u graag in het inloophuis.

*Team Inloophuis TOON*

## In memoriam Albert Postema, mede oprichter Inloophuis TOON



Albert Postema was een van de oprichters van het Toon Hermanshuis in Waalwijk, samen met Josee Theunissen-Hornman, de initiatiefneemster. Vanaf het begin heeft hij met veel inzet zijn schouders onder dit initiatief gezet.

Om het Waalwijkse inloophuis te kunnen realiseren is ontzettend veel gelobbyd bij o.a. het plaatselijke bedrijfsleven. En daar was Albert als bekende Waalwijker heel succesvol in. Zijn enthousiasme en volharding leverden veel gulle gevers op. Hierdoor kon er binnen een paar jaar daadwerkelijk een inloophuis gerealiseerd worden. Ook is hij na de opening van het huis in 2004 nog een periode voorzitter geweest. Zijn eigen woorden: 'ik ben een doener, geen bestuurder' gaven aan dat hij dit als tijdelijk beschouwde totdat hij het stokje kon overdragen...

In de jaren erna is hij altijd vol interesse betrokken gebleven bij het Inloophuis en toonde hij regelmatig belangstelling voor het wel en wee van TOON en zijn gasten. Inmiddels hebben ontzettend veel mensen de weg naar het inloophuis gevonden en is het niet meer weg te denken uit Waalwijk.

En dat is iets waar Albert Postema heel hard voor gewerkt heeft.

Wij zijn hem hiervoor zeer dankbaar.

## **5 maart Boekpresentatie dr. Bob Pinedo 19.30-21.30 uur in RKC stadion.**

In samenwerking met het Inloophuis TOON nodigt Yvette Ijpelaar- Alias u uit voor het bijwonen van de boekpresentatie en tafelgesprek: "De ontdekkingsreis van Bob Pinedo"

Spreker: Dokter Bob Pinedo

Gespreksleider en interviewer: Roy Pieters

Gasten: De heer Ben Mandemakers en de heer J. Vugts.

Bob Pinedo is emeritus hoogleraar in de medische oncologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en een van de meest gelauwerde Nederlandse kankerspecialisten, ook internationaal.

Graag vooraf aanmelden:  
yvetteypelaar@ziggo.nl

## Do-in kids Yoga op woensdag 7 maart en 4 april 14.00 uur -16.00 uur.

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. 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 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).

Aanmelden voor de Do-In kinderyoga  
Bij Inloophuis TOON



**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 onze gasten.

We ontmoeten u graag om 12.00 uur in Inloophuis TOON om samen van deze lekkere lunch te genieten.

Er kunnen maximaal 15 gasten aan deze lunch deelnemen.

U kunt zich bij Inloophuis TOON aanmelden voor deze lunch.

## 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 Verliesbegeleiding 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.*

13.15u. – 15.15u. incl. pauze

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).

- 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](http://www.toonhermanshuiswaalwijk.nl) • [www.inloophuistoon.nl](http://www.inloophuistoon.nl)

## Drunense Duinenloop zondag 18 maart.

Wij zijn heel blij dat Drunense Duinenloop Inloophuis Toon Waalwijk als goed doel heeft gekozen.

Schrijf je in om mee te lopen, samen met familie en vrienden, met de Drunense Duinenloop en ondersteun daarmee ook ons Inloophuis. Inschrijven kan tot 18 maart via <https://www.drunenseduinenloop.nl/inschrijven>

## Voorjaarsmarkt MET-praktijkschool.

Op **29 maart** wordt er op de Met-praktijkschool, Koetshuislaan 1, 5146 BA Waalwijk, van 17.00 uur tot 19.00 uur een voorjaarsmarkt gehouden.

Een van de leerlingen van deze school heeft Inloophuis TOON als goede doel voorgedragen voor deze markt.



## Feestelijke open dag Inloophuis TOON 21 april van 11.00 uur tot 15.00 uur.

In verband met de opening van onze nieuwe locatie aan de Jan de Rooystraat 15, bent u van harte welkom op onze open dag.



## Lente stampot met rucola.



### Ingrediënten

- 1200 gr kruimige aardappels (geschild)
- 100 gr rucola
- 250 gr tomaatjes
- 250 ml warme melk
- Klont boter
- 100 gr oude kaas (geraspt)
- Pijnboompitjes (geroosterd)
- snuf peper en zout en nootmuskaat.

Kook de aardappels in een pan met water ca 15 tot 20 minuten tot ze gaar zijn. Giet ze af en stamp ze fijn met de boter en een snuf nootmuskaat, peper en zout. Giet beetje bij beetje de warme melk er bij. Roer de kaas er door en laat smelten.

Schep dan de rucola er door. Halveer de tomaatjes en voeg deze ook als laatste toe. Garneer de stampot met wat extra rucola en de pijnboompitjes. Lekker met een stukje vlees of vis.

## 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.

- 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 maart

## Djembé

De tweede woensdag van de maand  
van 15.30 tot 16.30 uur:

Datum: 14 maart

## Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag  
om 09.45 uur

Datum: 12 en 26 maart

## Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.

Datum: 27 maart

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: 2 en 16, 30 maart

Gelieve van te voren aan te melden

## Bakje Troost \*

Graag hiervoor een afspraak maken bij ons  
Inloophuis.



## Reiki\*

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 maart  
van 10.15 -13.15 uur.

## Klankschalen\*

Datum: 8 maart

van 13.00 tot 16.00 uur

**\*Alleen** op afspraak

## Koken met gasten.

Maandag 12 maart om 16.30 uur. Kosten  
deelname € 10,- per persoon. U kunt zich tot  
uiterlijk vrijdag 9 maart 16.00 uur aanmelden.  
Heeft u zich aangemeld, maar wilt u toch  
annuleren laat ons dit uiterlijk maandag 12  
maart 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.

