



## Januari 2019

Beste belangstellende,

Het team van Inloophuis TOON wenst u en uw naasten een bijzonder warm en gelukkig nieuwjaar met mooie ontmoetingen.

In december is weer een gezellige Santa Run gelopen, met een mooie opbrengst van € 35.000,00 te verdelen door 6 goede doelen, waaronder Inloophuis TOON.

Wij bedanken de organisatie, de vrijwilligers, Big Bazar Mandjes en alle lopers voor TOON van harte voor hun inzet om dit evenement weer tot een succes te maken.

In 2019 bestaat ons Inloophuis 15 jaar! Een mijlpaal waar we trots op zijn.

Dit jaar zullen wij op meerdere manieren aandacht hier aan besteden.

Het thema voor ons jubileumjaar is "Veerkracht". Dit hangt samen met het begrip Positieve Gezondheid, een bredere kijk op gezondheid die bijdraagt aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan.

Om dit jaar samen goed te beginnen, nodigen wij u van harte uit op woensdagmiddag 9 januari tussen 14.00 uur en 16.00 uur. Vier studenten van Tavenu zullen voor ons lekkere cakejes en hapjes maken bij de thee en koffie. Een gezellige middag waarop gasten en gastvrouwen en -heren elkaar het beste kunnen wensen voor het komende jaar.

Op 3 februari, verzorgt muziekgroep KaWela 'Ana een sfeervolle muziekmiddag. Zij nemen ons mee naar warmere sferen met hun tropische muziek. Kom gezellig genieten, u kunt vrij binnenlopen.

Een beetje extra warmte kunnen we allemaal goed gebruiken in deze koudere periode.

Wij ontmoeten u weer graag in ons Inloophuis tijdens de inloop of bij een van onze andere activiteiten. Er zijn weer volop plannen voor activiteiten en lezingen in ons huis.

Zie elders in deze nieuwsbrief en ook via de website en Facebook houden we u op de hoogte.

Hartelijke groet,

Team Inloophuis TOON.

### Nieuwjaarsontmoeting woensdag 9 januari.

Op woensdagmiddag 9 januari zijn alle gasten, gastvrouwen en gastheren van 14.00 uur tot 16.00 uur welkom om elkaar te ontmoeten en het beste te wensen voor het nieuwe jaar onder het genot van een kopje koffie of thee met iets lekkers erbij.



### Chris en Marcel helpen Inloophuis TOON!

Chris Velthoven en Marcel Kleijngeld hebben het knotsgekke idee opgevat om mee te gaan doen aan de ScanCoveryTrial 2019.

Een tocht van 7000 km door Scandinavië, met veel sneeuw, ijs en temperaturen die wel dalen tot min 47 graden Celsius!

Veel teams die meedoen aan deze tocht doen hun inspanningen graag voor een goed doel. Chris en Marcel zijn team 54 van deze barre autotrial en hun goede doel is Inloophuis TOON. Als je hen wilt helpen zoveel mogelijk donaties te verzamelen voor Inloophuis TOON, ga dan naar de site van Inloophuis TOON en druk op de desbetreffende knop.

Alle donaties die hiermee worden verzameld gaan rechtstreeks naar Inloophuis TOON.

Alvast bedankt voor uw donatie!

## Wandeling met nabestaanden.

Het inloophuis gaat op donderdagmiddag 10 januari 2019 van 14.00 uur tot 16.00 uur weer een wandeling maken met nabestaanden. Met mensen die iemand verloren hebben aan kanker gaan we wandelen in onze "achtertuin" het Wandelpark. Tijdens en na het wandelen is er gelegenheid met elkaar en onze vrijwilligers (verlies-)ervaringen te delen wanneer daar behoefte aan is. Graag even aanmelden bij Inloophuis TOON.

WERELD  
KANKER  
DAG4FEB

DAG4FEB  
KANKER  
WERELD

## Kanker zet je wereld op zijn kop. Kijk wat jij kunt doen!

Met deze slogan wordt aandacht gevraagd voor de (late) gevolgen van kanker en gewezen op het aanbod van (psychosociale) zorg voor mensen die met kanker zijn geconfronteerd. Ieder jaar wordt op Wereldkankerdag (4 februari) wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker. Deze dag is officieel gemarkeerd om het bewustzijn rondom kanker te vergroten maar ook om het belang van een goede kwaliteit van leven voor mensen met kanker - én dat van naasten of nabestaanden - te onderstrepen.



In het kader van deze Wereldkankerdag zingt en speelt Ka Wela 'Ana op zondag 3 februari in ons Inloophuis.

Zij doen dit met hart en ziel en willen de luisteraar verwarmen. Vrij vertaald is dat de betekenis van de Hawaïaanse naam van de groep.

Het geluid van allerlei snaarinstrumenten en de - vaak meerstemmige - zang, kenmerken de muziek van Ka Wela 'Ana. Ook traditionele kleinere slaginstrumenten als de ipu (kalebass) en de ili ili (platte steentjes) worden gebruikt. De groep brengt een mix van nummers uit

allerlei landen in de Stille Zuidzee. Uiteraard zitten daar Hawaïaanse liedjes bij maar ook muziek van de Maori, de oorspronkelijke bewoners van Nieuw Zeeland. De meeste nummers worden gezongen in de taal van de eilanden.

Ka Wela 'Ana speelt alle liedjes van hun nieuwste CD "Elua". Er is mogelijkheid deze CD te kopen.

## Lotgenotenavond Prostaatkanker.

Op 12 februari vindt er een lotgenotenavond plaats van 19.30 uur tot 21.30 uur in het inloophuis.

U kunt zich aanmelden per mail of telefonisch bij Inloophuis TOON.

## Kinderyoga start weer bij TOON.

Woensdag 16 januari om 14 uur start weer de kinderyoga onder leiding van Wilhelmina Arjaans.

## INLOOPHUIS TOON



## 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.

## (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: 8 januari

## Djembé

De tweede woensdag van de maand

van 15.30 tot 16.30 uur

Datum: **16 januari** (i.v.m. nieuwjaarsreceptie)

## Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag

om 09.45 uur

Datum: 14 en 28 januari

## Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.

Datum: 29 januari

## Kinderyoga

2<sup>e</sup> woensdag van de maand.

In verband met de nieuwjaarsbijeenkomst deze

maand op 16 januari van 14.00 uur tot 15.30

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: vrijdag 18 januari, 1 februari

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.

Eerste, tweede en vierde Woensdag van de

maand van 9.30 tot 12.30 uur.

## Ontspannende massage\*

Op vrijdag ochtend in de even weken.

van 10.00 -13.00 uur.

## Klankschalen\*

Datum: **In januari geen klankschalen.**

van 13.00 tot 16.00 uur

**\*Alleen** op afspraak

## Aan tafel met gasten.

Onze gastvrouwen bereiden een heerlijk verrassingsmenu voor u op **dinsdag** 15 januari om 16.30 uur. Wilt u mee eten dan kunt u zich tot uiterlijk vrijdag 11 januari 16.00 uur aanmelden. Wilt u zich toch afmelden laat dit dan maandag 14 januari vóór 10 uur weten. Kosten voor deelname zijn €10,- per persoon. 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.