



Lichtpuntjes  
Soms zijn ze groot  
Soms zijn ze klein  
Je hoeft ze niet te zoeken  
Je kunt ze ook zijn

Beste mensen,

December, bijna is er weer een jaar voorbij. In deze laatste weken van het jaar denken we terug aan alle bijzondere momenten die we hebben meegemaakt. Mooie, ontroerende, maar ook verdrietige momenten hebben elkaar afgewisseld. Wat kan er veel gebeuren in een jaar.

December is vaak een gezellige maand met alle feestdagen voor de deur. Maar ben je geraakt door kanker of mis je je dierbaren, dan kan december ook een extra moeilijke maand zijn. Met het hele team van Inloophuis TOON zetten we ons in om voor jou een lichtpuntje te zijn. Ben jij op zoek naar een lichtpuntje? Of wil je zelf voor iemand een lichtpuntje zijn? Op 18 december gaan we samen kerstlichtjes maken. Kom gezellig meedoen, iedereen is van harte welkom.

Tijdens de feestdagen is Inloophuis TOON gesloten en in de kerstvakantie zijn onze openingstijden aangepast. Graag nodigen wij onze gasten en vrijwilligers uit voor onze nieuwjaarsbijeenkomst op woensdag 8 januari 2020.

Wij wensen u fijne dagen met veel lichtpuntjes en een mooi begin van het nieuwe jaar. Tot ziens bij Inloophuis TOON.

Team Inloophuis TOON

openingstijden

## Aangepaste openingstijden december

Openingstijden maandag 2 december t/m vrijdag 20 december:

- Maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur.
- Donderdag van 9.00 uur tot 13.00 uur.

Openingstijden maandag 23 december t/m vrijdag 3 januari:

1. Alle werkdagen van 9.00 uur tot 13.00 uur.
2. Het Inloophuis is gesloten op woensdag 25 december, donderdag 26 december en woensdag 1 januari.

## Kerstlichtje maken voor jong en oud op 18 december



Ben je op zoek naar een lichtpuntje of wil je er een zijn?

Kom dan samen met wie jij wil een kerstlichtje maken. Je kunt het voor jezelf maken of voor iemand anders.

**Datum:** woensdag 18 december 2019

**Waar:** Inloophuis TOON Waalwijk,  
Jan de Rooystraat 15

**Tijd:** 14.00 uur tot 16.00 uur

Graag vooraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)

Of telefonisch; 0416 652734

Deelname is gratis.

## Bijeenkomst Prostaatanker dinsdag 17 december

Er met elkaar over praten, ervaringen delen en vragen beantwoord zien: dat is de kracht van lotgenotenbijeenkomsten. Lotgenoten én partners horen van elkaar wat zij doormaken en kunnen oplossingen aandragen. Ook het ontvangen van praktische informatie rond een behandeling kan belangrijke steun geven. Deze bijeenkomst vindt plaats op 17 december van 13.30 uur tot 15.30 uur in Inloophuis TOON Waalwijk, Jan de Rooystraat 15, 5141 EN Waalwijk. Telefoon: 0416-652 734, [www.inloophuistoon.nl](http://www.inloophuistoon.nl) Vooraf aanmelden is niet nodig.

## Vacature medewerker PR en Fondsenwerving

Ben jij die persoon die ons huis met enthousiasme kan uitdragen, sterk is in het leggen én onderhouden van contacten met externe organisaties en/of goed in overige PR-activiteiten? Dan zijn wij op zoek naar jou! De PR- & Fondsenwervingscommissie draagt zorg voor de werving van sponsoren en donateurs, maar ook voor het uitvoeren van het PR-beleid, waaronder het bekendmaken van Inloophuis TOON en het (mede) organiseren van evenementen.

## Vacature gastvrouw/gastheer bij Inloophuis TOON

Als gastvrouw of gastheer ontvang je de gasten van Inloophuis TOON. Je geeft hen een warm welkom en maakt hen wegwijs in ons huis. Je hebt aandacht voor onze gasten, biedt een luisterend oor en gaat met hen in gesprek. Je draagt bij aan een gastvrije en fijne sfeer in ons huis en verricht lichte huishoudelijke werkzaamheden.

Ben jij op zoek naar betekenisvol vrijwilligerswerk en wil je ondersteuning bieden aan mensen die geraakt zijn door kanker? Dan komen wij graag in contact met jou! Wij bieden je een fijne werkplek in een bijzondere omgeving, waar je onderdeel bent van een warm en betrokken team collega's. Voordat je zelfstandig werkt, krijg je altijd een basiscursus en een gedegen inwerktijd. Wil je meer informatie of wil je eens een kijkje komen nemen in Inloophuis TOON? Neem dan contact op met Tanja Pijpers (coördinator) of Nicolle Sommer (voorzitter) via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl).

## Nieuwjaarsbijeenkomst 2020 op woensdag 8 januari

Op woensdagmiddag 8 januari zijn alle gasten, gastvrouwen en gastheren van 14.00 uur tot 15.30 uur welkom om elkaar te ontmoeten en het beste te wensen voor het nieuwe jaar onder het genot van een kopje koffie of thee.



## Aan tafel met gasten Dinsdag 10 december, 16.30 uur

Onze gastvrouwen bereiden een heerlijk verrassingsmenu voor u. Wilt u mee eten? Dan kunt u zich tot uiterlijk vrijdag 6 december 16.00 uur aanmelden. Kosten voor deelname zijn €10,- per persoon.



Wilt u zich later toch afmelden? Laat dit dan maandag 9 december vóór 10 uur weten. Als u zonder afmelding niet aanwezig bent, zijn wij genooddaakt de gemaakte kosten bij u in rekening te brengen.

## Vacatures Inloophuis TOON

Loop gerust binnen voor informatie of bel naar 0416-652734 en vraag naar Tanja Pijpers.

**Bestuur, Coördinator en vrijwilligers van Inloophuis TOON wensen u en uw naasten fijne Feestdagen en een goed Nieuwjaar**



## Boek van de maand "Als de man verliest"

Omgaan met tegenslag, verdriet en rouw 'Ik schaam mij niet voor mijn tranen. Dat heb ik te danken aan mijn moeder,' vertelt Humberto Tan openhartig in Als de man verliest. Een bekentenis, want hoeveel mannen slikken nog wel hun tranen in als ze met groot verlies worden geconfronteerd? Je moet sterk zijn, toch? De ervaring leert dat mannen vaak anders omgaan met groot verdriet dan vrouwen. Die zijn geneigd tot praten, ze zoeken steun bij elkaar of hulp bij een psycholoog. Voor een man is niets zo frustrerend als het verlies van controle. Menig man valt terug op destructief gedrag. Isolement ligt op de loer, met suicide als uiterste consequentie. Hoe is dat te voorkomen? Wim van Lent en Tim Overdiek zijn gespecialiseerd in de behandeling van rouw bij mannen.



Zij schreven een boek vol waardevolle lessen en inzichten, gebaseerd op hun rijke ervaring met mannen die door tegenslag zijn geveld. Daarnaast interviewden zij bekende Nederlandse mannen, die openhartig vertellen over hun ervaringen: naast Humberto Tan over de dood van zijn twee broers, Douwe Bob over zijn liefdesverdriet, Ahmed Marcouch over zijn achtergelaten moederland, A.F.Th. van der Heijden over zijn verongelukte zoon en Falko Zandstra over de pijn bij een dreigend faillissement.

Als de man verliest is een aangrijpend en inzichtrijk boek, voor zowel mannen als vrouwen. Wim van Lent (1958) is therapeut en mede-eigenaar van Opleidingen Land van Rouw.

Tim Overdiek (1965) is schrijver en therapeutisch coach. Op zijn dertiende verloor hij zijn vader en in 2009 overleed zijn vrouw Jennifer. Daarover schreef hij Tranen van liefde.

## Recept van de maand



### Tam konijn met bospaddestoelen en mosterdsaus, tagliatelle en broccoli.

*Ingrediënten voor 4 personen.*

4 konijnenpoten  
300 gram paddestoelen  
1 dl olijfolie/stukje boter  
2 eetlepels milde mosterd  
6 sjalotjes fijngehakt (1 apart houden voor de paddestoelen)  
1 takje tijm, 1 teen knoflook, 1 blaadje laurier  
5 dl rode wijn  
Flinke scheut rode port  
1 pot wildfond  
2 dl slagroom  
Peper en zout.

*Bereiden:*

Kruid de konijnenpoten met peper en zout. Verhit de olie en boter in een pan en braad het vlees erin. Haal de poten uit de pan en leg ze in een braadslede. Giet het vet weg en roer het aanbaksel los met de port. Voeg er de sjalotjes aan toe, de tijm, de laurier, de wijn, wildfond en de mosterd. Meng goed, breng aan de kook en giet over het vlees in de braadslede. Zet anderhalf uur in een warme oven van 200 graden. Laat 45 minuten afgedekt braden en nog eens 45 minuten onafgedekt.

Maak de paddestoelen schoon. Smelt de boter in de pan, fruit het apart gehouden sjalotje en het fijngehakte teentje knoflook erin. Bak de paddestoelen kort mee tot het vocht verdampt is.

Leg op de warme borden een konijnenpoot. Leg de tagliatelle in een rondje en leg er de paddestoelen op. Lepel de saus erover. Stronkje broccoli erbij. Eventueel nog een beetje fijngehakte peterselie erover verdelen.



## (Ontdekken van creativiteit)

Maandag van 14.00 tot 16.00 uur

(Tekenen/schilderen)

Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur

## Knutsel- en handwerkmiddag

De 1e dinsdag van de maand

Van: 13.30- 15.30

Datum: 3 december

## In gesprek met elkaar

Voorlopig gaat deze gespreksgroep niet door, de geplande data komen te vervallen. Zodra er weer een groep start leest u dit in onze nieuwsbrief

## Djembé

De tweede woensdag van de maand

van 15.30 tot 16.30 uur

Datum: 11 december

## Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag  
om 09.45 uur

Datum: 2 en 16 december

## Bakje Troost \*

Graag hiervoor een afspraak maken bij ons Inloophuis.

## Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.

Datum: in december vervalt het wandelen.

## Mannenavond

Maandagavond: Eerstvolgende bijeenkomst op  
13 januari 2020

Van 19.00 uur tot 20.30 uur.



## Kinderyoga

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

Van 14.00 uur tot 15.00 uur

Woensdag 11 december

## Gezichtsbehandeling \*

Donderdag van 11.00 uur tot 12.30 uur

Datum: 5 december

Vrijdag van 9.30 tot 10.30 uur

Datum: niet in december



## Ontspannende voetmassage\*

Vierde dinsdagmiddag van de maand:

van 13.30 uur tot 16.30 uur.

Elke tweede woensdagochtend van de maand  
van 9.30 tot 12.30 uur.

## Klankschalen\*

1<sup>e</sup> donderdag van de maand

Datum: 5 december, niet in januari 2020

van 10.00 tot 13.00 uur

**\*Alleen** op afspraak

## Website, Facebook en Twitter

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.

