



Februari 2019

Beste belangstellende,

Het is alweer februari en de sneeuwkllokjes en krokusjes laten zich al een beetje zien en het blijft gelukkig alweer wat langer licht. We zijn het jaar goed begonnen met een sfeervolle Nieuwjaars middag, super verzorgd door de studenten van het Tavenu, waarvoor veel dank.

Zo richting het voorjaar gebeurt er ook weer veel in het inloophuis...

We starten deze maand met een hartverwarmend optreden van de groep KaWela'Ana, op zondag 3 februari. U bent van harte uitgenodigd bij ons binnen te lopen tussen 14.00 uur en 16.00 uur en dit tropische optreden bij te wonen.

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. Wij ontvangen deze maand weer de Prostaat Kanker Stichting voor een lotgenoten bijeenkomst, op dinsdag **avond** 12 februari bent u (en uw partner) vanaf 19.30 uur welkom. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden.

Vooruitlopend op de maand maart kondigen wij alvast aan dat op 12 maart de gespreksgroep "In gesprek met elkaar" weer gaat starten. Zie elders in deze nieuwsbrief voor meer informatie.

Op 15 maart vindt ook weer onze inmiddels

traditionele NL doet lunch plaats, met de hulp van enthousiaste leerlingen van de Walewyc. Op 19 maart starten we in de avond met onze nieuwe bijeenkomst voor mannen, voor alle mannen die geraakt worden door kanker, zelf of in hun naaste omgeving. Op woensdagavond 20 maart wordt er een workshop over Voeding en Bewegen georganiseerd, i.s.m. de fysiotherapeut en diëtiste van Zorg Plaza. Meer informatie hierover vindt u in onze volgende nieuwsbrief.

Zoals u ziet worden het in het Inloophuis twee maanden vol bijzondere activiteiten waar u aan deel kunt nemen. Maar u kunt natuurlijk ook gewoon elke (werk) dag binnen lopen in ons open huis voor een ontmoeting, gesprek of activiteit.

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

Team 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.

3 Februari Ka Wela 'Ana in het Inloophuis.

In het kader van deze Wereldkankerdag zingt en speelt Ka Wela 'Ana op zondag 3 februari van 14.00 uur tot 16.00 uur 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.



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



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. 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.

Dinsdag 12 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).



NLDOET

NL Doet: Lunch voor gasten.

In het kader van NL Doet gaan leerlingen van de "Walewyc" op vrijdag 15 maart een lunch verzorgen voor gasten van Inloophuis TOON. Bijzondere gasten bij deze lunch zijn José Theunissen en Ellis Kneplfé mede initiatiefneemsters van het in 2004 geopende Toon Hermans Huis.

Er kunnen maximaal 15 gasten aan deze lunch deelnemen. Wel graag even aanmelden!!!

Mannenavond bij TOON

Wanneer je als man geraakt wordt door kanker, kom je wellicht niet zo snel op het idee naar een inloophuis te gaan.

Om deze drempel te verlagen start Inloophuis TOON met ingang van 19 maart een bijeenkomst speciaal voor mannen, begeleid door onze gastheren. Dit initiatief is ontstaan naar aanleiding van een Avans onderzoek onder mannelijke gasten in de inloophuizen. De bedoeling is elkaar op een informele manier te ontmoeten. Deze eerste **avond** zullen we om 19 uur starten (tot ongeveer 20.30 uur) met een kleine kennismakingsworkshop djembé, verzorgd door onze gastheer Cor Bakker. Daarna is er ruimte voor kennismaking en

uitwisseling, met een kopje koffie/thee en iets Lekkers.



De volgende bijeenkomst is op 21 mei in de middag van 12.00 uur tot 13.30 uur met een lunch (kosten bedragen € 3,50) en een korte presentatie door één van de deelnemers. Bij voldoende belangstelling vindt deze bijeenkomst minimaal 1x per 2 maanden plaats, afwisselend in de avond en overdag.

Wij nodigen mannen, die zelf kanker hebben of hebben gehad, uit voor deze activiteit. Ook mannen die iemand aan deze ziekte hebben verloren of betrokken zijn bij een naaste met kanker zijn van harte welkom.

INLOOPHUIS TOON



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.



Iets lekkers bij de koffie of thee.

Havermout – Muesli koek

Ingrediënten:

Voor de bodem:

500 gram zelfrijzend bakmeel
400 gram bruine basterdsuiker
250 gram havermout
400 gram gesmolten boter.

Voor de vulling:

8 grof geraspte appels
½ theelepel kaneel
1 a 2 zakje(s) vanillesuiker
Handvol rozijnen en/of noten
Muesli voor de garnering.

Ovenbakplaat met opstaande rand.

Oven voorverwarmen op 150 graden.

Meng de ingrediënten voor de bodem en verdeel deze massa over een ingevette bakplaat.

Meng in een kom de ingrediënten voor de vulling en verdeel dit over de bodem. Bedek het geheel met muesli.

Bak de taart gedurende 1 uur in het midden van de voorverwarmde oven.



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.

(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: 5 februari

Djembé

De tweede woensdag van de maand

van 15.30 tot 16.30 uur

Datum: 13 februari

Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag

om 09.45 uur

Datum: 11 en 25 februari

Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.

Datum: 26 februari

Kinderyoga

2^e woensdag van de maand

Van 14.00 uur tot 15.30 uur

Datum: 13 februari 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: 1 en 15 februari, 1 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.

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: 7 februari

van 13.00 tot 16.00 uur

***Alleen** op afspraak

Aan tafel met gasten.

Onze gastvrouwen bereiden een heerlijk verrassingsmenu voor u op **dinsdag** 12 februari om 16.30 uur. Wilt u mee eten dan kunt u zich tot uiterlijk vrijdag 8 februari 16.00 uur aanmelden. Wilt u zich toch afmelden laat dit dan maandag 11 februari 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.