

## Maart 2019



Beste belangstellende,

**"Veerkracht"** is het jubileum motto van Inloophuis TOON

Wanneer je geraakt wordt door kanker, op welke manier dan ook, heb je veerkracht nodig. Veerkracht om de draad weer op te pakken en om opnieuw zin te geven aan je leven. Daarom staat **"veerkracht"** centraal bij alle activiteiten die Inloophuis TOON in Waalwijk dit jaar organiseert rond zijn 15-jarig bestaan. Inloophuis TOON is al vijftien jaar een ontmoetingsplek voor iedereen die direct of indirect met kanker te maken heeft. Het inloophuis geeft ondersteuning door het bieden van een luisterend oor, lotgenotencontact, ontspanning en informatie. Dat gebeurt in de warme omgeving van een echt huis in de Jan de Rooystraat.

Waarom het motto **"veerkracht"**?

"Dat is simpel uit te leggen", zegt voorzitter Nicolle Sommer van Inloophuis TOON. "Kanker zet je leven totaal op z'n kop. Als je zelf de diagnose krijgt of iemand die je lief is, dan merk je hoe moeilijk het is om je leven terug op de rails te krijgen. Zonder veerkracht red je het dan niet. Veerkracht helpt je in het proces van je ziekte en in het omgaan met de gevolgen die je van kanker ondervindt."

In dit jubileumjaar heeft Inloophuis TOON een groot aantal activiteiten op het programma staan waarin **"veerkracht"** de boventoon voert: workshops voeding en bewegen, een symposium over positieve gezondheid, een lezing over mantelzorg en een thema-avond over veerkracht gecombineerd met muziek en een speciale kinderactiviteit.

Nicolle Sommer: "Op deze manier willen we dit jaar graag onze ervaringen delen, lotgenoot

zijn, veerkracht zoeken en vinden en elkaar een stukje verder helpen in de intense situatie die het krijgen of hebben van kanker met zich meebrengt."

Meer informatie over de activiteiten volgt later via de Facebookpagina van Inloophuis TOON, de regionale media en website inloophuistoon.nl

*Team Inloophuis TOON*



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

### 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. 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.

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.



## Voeding en beweging bij kanker

Informatieve workshop door Monique Kuiper voedingsdeskundige en Wendy Lexmond oncologie fysiotherapeut bij Zorgplaza Waalwijk.

**Datum:** Woensdag 20 maart 2019  
**Aanvang:** 19.30 uur  
**Plaats:** Inloophuis TOON  
Jan de Rooystraat 15  
5141 EN Waalwijk

Graag vooraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of telefonisch 0416 - 65 27 34



Bijzondere aandacht voor mensen én kanker

### In gesprek met elkaar.

Leven na kanker: en nu...?

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, verlies en rouw.
4. Weer aansluiting vinden met de buitenwereld (dierbaren, vrienden, werk etc.).
5. Zingeving en bewustwording.



Judith van der Valk (ex-patiënt) en Karin Spapens (Verliesbegeleiding de Zeester) zullen deze bijeenkomsten begeleiden. Met als doel te komen tot contact met elkaar en het delen van ervaringen. Deze bijeenkomsten zijn voor iedereen die te maken heeft gehad met kanker en het leven weer probeert op te pakken (ex-patiënten, dierbaren en bekenden).

De bijeenkomsten worden gehouden op dinsdag:

23 april, 11 juni, 3 september, 8 oktober en 12 november 2019.

Tijd: 13.15 uur tot 15.15 uur (inclusief pauze )

Plaats: Inloophuis TOON Waalwijk, Jan de Rooystraat 15, 5141 EN Waalwijk

De toegang is gratis, graag vooraf aanmelden via [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl) of telefonisch 0416 - 652734

### Passie van de Langstraat

Op 30 maart is er al een voorproefje van Passie van Langstraat. In de Rabobank De Langstraat vindt dan "Eten met Passie" plaats. Leerlingen van de MET Praktijkschool, vluchtelingen en autochtonen gaan samen de keuken in. Dat doen ze voor mensen die afgelopen jaar een moeilijk jaar achter de rug hebben vanwege zorgen voor hen zelf of hun omgeving. Gasten van het inloophuis kunnen zich opgeven voor dit gratis diner via de mail:

[passievandelangstraat@gmail.com](mailto:passievandelangstraat@gmail.com).



## Boek van de maand



Dit boek is een hartverwarmend prentenboek om te lezen en te herlezen. Het gesprek tussen opa en zijn kleinzoon Christiaan verloopt vlot en vanzelfsprekend, ook al is doodgaan voor veel kinderen een moeilijk en bedreigend onderwerp. De vragen zijn eerlijk en helder verwoord; de toon is lichtvoetig en dit blijft ook zo aan het einde van het verhaal, wanneer Christiaan een brief schrijft aan zijn overleden opa. In de tekst wordt opa's dood alleen gesuggereerd. De prent bij de tekst is iets explicieter. Opa staat niet op de prent met een foto van Christiaan op de bank. Naast de jongen ligt de hoed van opa. Er brandt een kaarsje bij de foto.

### Wist u dat:

-Instituut Verbeeten in samenwerking met Stichting Lotgenoten speciaal voor gezinnen met kinderen van 0 tot en met 18 jaar een verwendag organiseert op zaterdag 25 mei 2019. Deelname is gratis: vol = vol. Een dag om te genieten met het hele gezin. Wilt u zich aanmelden of wilt u meer informatie neem dan contact op via [activiteiten@bvi.nl](mailto:activiteiten@bvi.nl) of Telefoon: 013-5947777.

-Roparun beschikt over vakantiebungalows waar kankerpatiënten en hun familie met hun familie een week geheel kosteloos kunnen genieten. Om hier gebruik van te kunnen maken kunt u informatie opvragen via [www.roparun.nl](http://www.roparun.nl) Stichting Roparun of per mail: [info@roparun.nl](mailto:info@roparun.nl).

De Roparun is een estafetteloop van meer dan 500 km van Parijs en Hamburg naar Rotterdam. Deelnemers leveren in teamverband een prestatie om geld op te halen voor mensen met kanker.

-Stichting Annette van Ramselaar met de Mystic Gardens of Coneywood haar huis en tuin ter beschikking stelt aan mensen met kanker en

hun naasten voor het opdoen van extra energie. Er is plaats voor steeds één gast en de mensen die hij/zij mee wil nemen met een maximum van 7 personen. U kunt vrijblijvend contact nemen via [www.stichtingannettevanramselaar.nl](http://www.stichtingannettevanramselaar.nl)



### Chris en Marcel helpen Inloophuis TOON!

Chris Velthoven en Marcel Kleijngeld hebben met hun tocht door Scandinavië met uw donaties het prachtige bedrag van € 5272,50 ingezameld voor Inloophuis TOON. Wij bedanken iedereen die hieraan heeft bijgedragen.



### 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 13.30 tot 15.30 uur

## Knutsel- en handwerkmiddag

De 1e dinsdag van de maand

Van: 13.30- 15.30

Datum: 5 maart

## Djembé

De tweede woensdag van de maand

van 15.30 tot 16.30 uur

Datum: 13 maart

## Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag

om 09.45 uur

Datum: 11 en 25 maart

## Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.

Datum: 26 maart

## Kinderyoga

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

Van 14.00 uur tot 15.30 uur

Datum: 13 maart 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 en 29 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

## Ontspannende voetmassage\*

Vierde dinsdagmiddag van de maand:

van 13.30 uur tot 16.30 uur.

Eerste en tweede woensdagochtend van de maand van 9.30 tot 12.30 uur.

## Klankschalen\*

Datum: 7 maart

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 maart om 16.30 uur. Wilt u mee eten dan kunt u zich tot uiterlijk vrijdag 8 maart 16.00 uur aanmelden. Wilt u zich toch afmelden laat dit dan maandag 11 maart 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.