

April 2019



Op 19 mei zullen we ook een speciale jubileum kinderactiviteit organiseren in samenwerking met het Wandelpark Waalwijk. Er zijn die dag allerlei leuke activiteiten te doen in het park, dus kom gezellig even kijken én meedoen. Ook bij onze reguliere activiteiten bent u van harte welkom, zie de agenda voor informatie. Wij wensen u een goede maand en ontmoeten u graag in ons inloophuis.

Team Inloophuis TOON

Beste belangstellende,

Met uitbundige bloesem en overal kleurige narcissen en tulpen is het voorjaar nu echt volop aanwezig.

We hebben de afgelopen maand al een paar mooie bijeenkomsten in ons huis gehad; de bijeenkomst voor de mannen was een fijne en geslaagde avond.

Onze gasten hebben een heerlijke lunch gehad met NL doet door de leerlingen van de Walewyc en de avond over voeding en bewegen met Wendy Lexmond en Monique Kuiper werd ook positief ontvangen.

Het team van Roparun 4Them heeft een enthousiast bezoek gebracht aan ons huis; 8 juni gaan zij weer mee doen aan de Roparun, evenals het Roparun team van het HalveZolenlijntje. Zij zullen ook binnenkort ons Inloophuis bezoeken. Wij wensen hen alvast veel succes met de run.

Met veel genoegen nodigen wij u uit voor onze Inspiratie avond op 22 mei in het kader van ons 15-jarig jubileum. Met Machteld Huber als spreker over het thema veerkracht en positieve gezondheid belooft het een mooie avond te worden. Aansluitend aan de lezing is er gelegenheid elkaar te ontmoeten en in gesprek te gaan over de thema's aan de inspiratietafels. U bent van harte welkom en kunt zich aanmelden via coordinator@thhw.nl. Aanvang 17.00 uur, de lezing begint om 18.00 uur. Er wordt gezorgd voor een broodje en een kopje soep.



Zet 22 mei alvast in uw agenda!

In het kader van het 15 jarig bestaan van inloophuis TOON nodigen wij u van harte uit voor een inspiratiebijeenkomst over **positieve gezondheid en veerkracht**.

De grondlegger van het begrip positieve gezondheid, mevrouw Machteld Huber, zal voor ons een lezing verzorgen. Vervolgens zijn er inspiratietafels waar u elkaar kunt ontmoeten en verder met elkaar in gesprek kunt.

De bijeenkomst vindt plaats in de Rabobank adres: Taxandriaweg 8, 5141 PA Waalwijk. Voor een broodje en kopje soep wordt gezorgd.

Datum: 22 mei 2019

Aanvang: 17:00 uur (start lezing 18:00 uur)

Aanmelden kan per mail: coordinator@thhw.nl

Graag naam en organisatie vermelden



Bijzondere aandacht voor mensen én kanker

Nieuwe activiteit: gezichtsbehandeling.

Graag wil ik me even voorstellen als nieuwe vrijwilligster van Inloophuis TOON. Mijn naam is Lian en ik ga vanaf mei korte gezichtsbehandelingen verzorgen bij Inloophuis TOON.

Tot voor kort heb ik als schoonheidsspecialiste een eigen praktijk gehad in Waalwijk. De ontspannende behandelingen zullen bestaan uit het reinigen van het gezicht, het aanbrengen van een masker en het geven van een massage van het gezicht, nek en decolleté. Hopelijk kan ik hiermee veel mensen een klein beetje helpen in moeilijke tijden.

Voor aanmelding en data zie activiteitenkalender.

Wij zijn blij met de komst van Lian en heten haar als vrijwilliger van harte welkom in ons Inloophuis.



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 of telefonisch 0416 - 652734

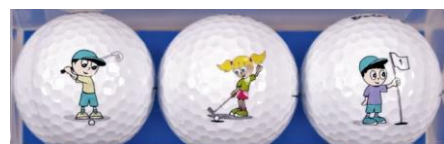


Voor de golfers onder ons.

Wij vragen uw aandacht voor de golfwedstrijd die door de wedstrijdcommissie van Golfclub Efteling wordt georganiseerd op vrijdag 10 mei ten behoeve van ons Inloophuis.

Inschrijfgeld € 30,- per persoon. U kunt zich inschrijven via mail: ton.steen@ziggo.nl.

Alle inschrijfgelden komen ten goede aan ons Inloophuis. Steun dit goede doel door in te schrijven voor deze wedstrijd.





Stichting WuWei biedt aan:

In samenwerking met Stichting WuWei kunnen wij u de mogelijkheid bieden om op zaterdag: 18 mei, 15 juni, 6 juli, 31 augustus en 14 september een unieke dag op het water te beleven en een dag geen patiënt te voelen. Wilt u (actief) zeilen, relaxen, genieten van een gesprek; Stichting Wuwei verzorgt uw dag! Vanuit jachthaven De Biesbosch in Drimmelen vertrekken we op een comfortabel en veilig zeilschip en varen we met maximaal 5 gasten over de Amer, de Nieuwe Merwede en in de Biesbosch, waar we aanmeren of voor anker gaan. Voor lunch, versnaperingen en drankjes wordt gezorgd. Daarbij wordt rekening gehouden met eventuele dieetwensen. In overleg wordt het vaarschema van de dag gepland, daarbij rekening houdend met uw wensen en die van uw gezelschap. De dag duurt ongeveer van 11:00 uur tot 17:00 uur en wordt kosteloos verzorgd.

Nergens laat je zo makkelijk alles achter je als op het water. Voor je het weet heb je nieuwe energie opgedaan. Wij zijn heel blij met dit mooie aanbod van Stichting WuWei! We nodigen u van harte uit om u voor een van deze dagen aan te melden. Dit kan per mail info@thhw.nl of telefonisch via 0416-652734.

Kinderactiviteit in het Wandelpark Waalwijk op 19 mei.

Op zondag 19 mei vindt er een jaarlijks terugkerend Parkontbijt plaats in het Wandelpark Waalwijk. Inloophuis TOON sluit hier bij aan met een speciale kinderactiviteit in het kader van het 15 jarig bestaan van het Inloophuis.

Het ontbijt begint om 9.30 uur en de gezamenlijke kinderactiviteiten vinden aansluitend plaats tussen 12.00 uur en 14.30 uur.

Iedereen is van harte welkom. Voor deelname aan het ontbijt kan men zich aanmelden bij de organisatie: wandelparkontbijt@gmail.com.

Kosten voor het ontbijt zijn € 8,00.

Voor de kinderactiviteit hoeft u zich niet speciaal aan te melden, deze zijn vrij toegankelijk.

Wij ontmoeten jullie graag op 19 mei in Wandelpark Waalwijk!



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 is Inloophuis TOON gestart met een bijeenkomst speciaal voor mannen, begeleid door onze gastheren.

De bedoeling is elkaar op een informele manier te ontmoeten. Deze eerste avond zijn we gestart met een kleine kennismakingsworkshop djembé, verzorgd door onze gastheer Cor Bakker.



De volgende bijeenkomst is op 21 mei van 19.00 tot ongeveer 20.30 uur.

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.

Boek van de maand



“Beter worden, het blijkt een rámp. In mijn toch al kleine wereld is het stiller dan ooit. Hele dagen maak ik niets mee. De mensen denken dat niet doodgaan hetzelfde is als doorgaan met leven.”

Het boek is een intieme briefwisseling tussen de auteurs dat op een ontroerende manier en met humor laat zien hoe zij de afgelopen jaren hun weg zochten in dit nieuwe extra bestaan. Dit brievenboek illustreert, gevat en bij vlagen filosofisch, hoe “makkelijk” het is om ziek te worden en hoe moeilijk het is om beter te worden van levensbedreigende ziektes.

Wist u dat:

De 2^e Editie Drunens Wandelfestival wordt gehouden op 22 juni 2019.

Wandelevenement in de Loonse en Drunense Duinen: de jaarlijkse wandeltocht voor Pink Ribbon. Ook wel bekend als de ‘roze wandeltocht’; een wandeltocht die als een roze lint door Drunen en omliggende natuur trekt.



Wandelaftstanden zijn: 4, 8, 16 en 25 kilometer. De wandeling van 4 kilometer is speciaal voor rolstoelen. Het is een verharde route. Voor verdere informatie en inschrijven: zie de site van drunenswandelfestival.nl



Lekker recept voor Pasen.

Quiche met gerookte zalm en asperges

Ingrediënten

5 vellen hartige taartdeeg

100 gr gerookte zalm

6 groene asperges

1 ui

3 eieren

150 ml kookroom

Een handje geraspte kaas

Een handje paneermeel

Een snuf peterselie, peper en zout

Quichevorm (ca. 30 x 10 cm)

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180 graden. Laat de vellen deeg voor hartige taart ontdooien. Beleg daarna de quichevorm met de vellen. Zorg dat de vellen elkaar steeds ongeveer 1 cm overlappen. Druk de randen goed aan. Prik met een vork wat gaatjes in de bodem en bestrooi met een klein beetje paneermeel. Breng water aan de kook en kook de asperges 5 minuten. Laat daarna afkoelen. Snipper het uitje. Meng de eieren en kookroom in een kom en voeg de ui, peterselie, peper en zout toe.

Beleg de bodem van de quichevorm met de gerookte zalm en de asperges. Giet daarna het ei-kookroom mengsel eroverheen. Strooi er daarna wat geraspte kaas over. Zet 25 minuten in de oven en laat goed afkoelen. Controleer met een satéprikker of de quiche gaar is. Laat de quiche anders nog een paar minuten langer in de oven staan.

Website, Facebook en Twitter



Nog meer informatie over Inloophuis TOON vindt u op onze website:

www.inloophuiston.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: 2 april

Djembé

De tweede woensdag van de maand

van 15.30 tot 16.30 uur

Datum: 10 april

Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag
om 09.45 uur

Datum: 8 april

Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.

Datum: 30 april

Kinderyoga

2^e woensdag van de maand

Van 14.00 uur tot 15.30 uur

Datum: 10 april

Yoga

Vrijdag in de oneven weken.

Van 9.30 uur tot 10.30 uur en van 11.00 uur
tot 12.00 uur

Datum: 12 en 26 april

Gelieve van te voren aan te melden

Gezichtsbehandeling *

Donderdag 9, 16 en 23 mei van 13.00 uur tot
16.00 uur

Vrijdag 7 juni van 9.30 uur tot 12.30 uur,
donderdag 13 en 27 juni van 13.00 uur tot
16.00 uur

Vrijdag 5, 12, 19 en 26 juli van 9.30 uur tot
12.30 uur

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: 4 april

van 13.00 tot 16.00 uur

***Alleen** op afspraak

Aan tafel met gasten.

Onze gastvrouwen bereiden een heerlijk
verrassingsmenu voor u op **dinsdag** 9 april om
16.30 uur. Wilt u mee eten dan kunt u zich tot
uiterlijk vrijdag 5 april 16.00 uur aanmelden.
Wilt u zich toch afmelden laat dit dan maandag
8 april vóór 10 uur weten. Kosten voor
deelname zijn €10,- per persoon. Als u zonder
afmelding niet aanwezig bent, zijn wij
genooddaakt 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.