

OKTOBER 2020

Beste allemaal,



Voor je ligt weer een nieuwe nieuwsbrief van Inloophuis TOON. Vanaf 5 oktober zijn wij voortaan ook op maandagmiddag en donderdagochtend geopend. In verband met de corona maatregelen vragen wij je vooraf even contact met ons op te nemen als je naar het inloophuis wilt komen.

In november starten we met een nieuwe activiteit: 'bewegen in de buitenlucht'. Wil jij je conditie, lenigheid, kracht en coördinatie verbeteren? Meld je aan en doe mee.

Verder vragen wij je speciale aandacht voor de Rabo-Clubsupport actie van Rabobank De Langstraat. Wij hebben jouw hulp hard nodig. Geef je stem aan Inloophuis TOON, want iedereen die geraakt is door kanker verdient steun en begeleiding, ook in deze tijd. Wij wensen je veel leesplezier en ontmoeten je graag in Inloophuis TOON.

Hartelijke groet, Team Inloophuis TOON

Nieuwe inlooptijden:

Vanaf maandag 5 oktober is Inloophuis TOON geopend op:

- Maandag t/m vrijdag van 10.00 – 12.00 uur.
- Maandagmiddag van 13.30 – 15.30 uur.

In verband met de corona maatregelen vragen wij je vooraf een afspraak te maken via 0416 - 65 27 34.

Enkele activiteiten vinden plaats buiten deze inlooptijden.

Je vindt deze terug in de activiteitenagenda.

Rabo ClubSupport: Stem en help Inloophuis TOON!

Rabobank De Langstraat investeert in de maatschappij en ondersteunt stichtingen en verenigingen. Leden van de Rabobank kunnen stemmen op hun favoriet.

Iedere stem is geld waard. Kunnen wij rekenen op die van jou? Stemmen gaat vanaf dit jaar via de Rabo Bankieren App!

Rabo ClubSupport

Een club is zoveel meer dan een club. Daarom steunt Rabo ClubSupport lokale clubs en verenigingen. Goed voor jouw club & geweldig voor de buurt.

Corona heeft onze maatschappij voor een groot deel stilgelegd. Hierdoor zijn er weinig acties, geen evenementen, en dus weinig inkomsten voor Inloophuis TOON.

Het geld van de Rabo ClubSupport zetten wij in voor het voortbestaan van Inloophuis TOON. Want iedereen die geraakt is door kanker verdient steun en begeleiding, ook in deze tijd.

Kijk voor meer informatie op: www.rabo-clubsupport.nl.

Stemmen kan van 5 tot en met 25 oktober.

Je vindt ons onder de naam: **Stichting Toon Hermanshuis Waalwijk (Inloophuis TOON)**

Alvast hartelijk bedankt voor uw steun.

Corona maatregelen

Wij nemen maatregelen om jou en onze veiligheid zo goed mogelijk te waarborgen.

- Neem vóór je bezoek telefonisch contact met ons op om een afspraak te maken.
- Kom niet naar het inloophuis wanneer jij, of één van je gezinsleden, klachten heeft:
 - Verkoudheidsklachten zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn.
 - Hoesten.
 - Benauwdheid.
 - Verhoging of koorts.
 - Plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping).
- Blijf ook thuis wanneer je terugkeert van een (vakantie)reis uit een land of regio met code 'oranje' of code 'rood'.

Corona maatregelen

- Noteer bij aankomst in het Inloophuis je gegevens op de bezoekerslijst in de hal.
- Neem zo min mogelijk spullen mee en stop noodzakelijke spullen in je tas of jaszak.
- Houd 1,5 meter afstand (2 armlengtes) tot anderen.
- Desinfecteer je handen bij binnenkomst.
- Schud geen handen.
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes.



Creativiteit bij Inloophuis TOON

Creatief bezig zijn kan rust, gezelligheid, afleiding en voldoening geven. Wanneer je wilt, geeft het de mogelijkheid om lotgenoten te ontmoeten.

In Inloophuis TOON zijn er verschillende creatieve groepen waaraan je kunt deelnemen. Door de wisseling van begeleiders, zal de schildersgroep van vrijdag verhuizen naar de donderdagochtend.

Creativiteit ontdekken, handwerken, schilderen of tekenen kan vanaf maandag 5 oktober op:

- Ontdekken van creativiteit: maandag van 13.30 – 15.30 uur
- Schilderen / tekenen: woensdag van 10.00 – 12.00 uur
- Schilderen / tekenen: donderdag van 10.00 – 12.00 uur
- Handwerken / breiboezem: dinsdag van 13.30 – 15.30 uur, 1x per maand

Wandelen: dinsdag 13 oktober 13.30 uur

We zijn blij dat onze wandelgroep weer gaat starten. Even naar buiten, een frisse neus halen, gezellig kletsen of een goed gesprek.

We wandelen op dinsdagmiddag 13 oktober, 10 november en 8 december om 13.30 uur.

Sluit gerust aan. Graag vooraf aanmelden via 0416 – 65 27 34.



Nieuwe activiteit: Bewegen in de buitenlucht

Tijdens of na behandelingen ervaren patiënten regelmatig klachten als vermoeidheid, slapeloosheid, een verminderde conditie, minder spierkracht of veranderingen in de stoelgang. Ook naasten geven regelmatig aan minder energie te hebben, vermoeid te zijn of slecht te slapen. Actief bewegen kan hierbij helpen. Daarom starten we bij Inloophuis TOON met 'Bewegen in de buitenlucht'.

Samen actief bewegen is fijn en motiveert om vol te houden. Wekelijks gaan we samen bewegen, we houden rekening met ieders niveau. Kees Timmermans zal de beweeggroep gaan begeleiden, hij wordt hierbij ondersteund door Harry Nijenhuis. Hieronder stelt Kees zich graag aan jullie voor.

We starten op dinsdagochtend 3 november van 10.00 – 11.00 uur. Vanaf 9.45 uur verzamelen we bij Inloophuis TOON. Zowel patiënten als naasten nodigen wij van harte uit deel te nemen. Graag vooraf aanmelden via 0416 - 65 27 34.

Hallo, Ik ben Kees Timmermans (67), getrouwd met Wilma en samen wonen we in Waalwijk. Ik ben blij en trots dat ik de kans krijg om mijn passie te kunnen gaan uitdragen. Wat een mooie uitdaging om samen met jou/jullie een nieuw avontuur aan te gaan. Heerlijk bewegen in de buitenlucht op een intensieve en ontspannen manier jouw conditie – lenigheid – kracht en coördinatie te ontwikkelen of te vergroten.

Bij deze activiteit komt mijn ervaring in de loopsport zeer goed van pas. Naast het feit dat ik zelf lange afstanden heb gelopen, heb ik ook trainerservaring. Als trainer van een recreantenloopgroep en als voetbaltrainer.

Wat gaan we doen?

Wandelen, intensief wandelen, lenigheidsoefeningen, lichte krachttraining en behendigheidsoefening. Al met al zijn we zeker een uur bezig. We starten met warming up op een rustig wandeltempo en bouwen dit op een speelse manier op naar een kern met pittigere oefeningen en bouwen dit weer af naar een rustig wandeltempo. Alle oefeningen zijn afgestemd om te doen naar eigen vermogen en capaciteit.

Plezier, samen, bewegen, buiten en ontspannen zijn daarin leidend.



Bewegen voegt geen jaren toe aan je leven
wel leven aan je jaren.

Oktober Borstkankermaand

Ieder jaar wordt in oktober wereldwijd aandacht gevraagd voor borstkanker. Het thema is dit jaar 'Borstkanker heb je niet alleen'. Er is speciale aandacht voor de rol van naasten en de impact die de ziekte ook op hen heeft.

De Borstkankervereniging Nederland (BVN) zet zich het gehele jaar in voor mensen die met borstkanker te maken hebben. Vorige week lanceerde de BVN hun nieuwe website. Neem eens een kijkje op www.borstkanker.nl. Je vindt hier betrouwbare (medische) informatie en vele ervaringsverhalen.

Op zaterdag 10 en zaterdag 24 oktober vindt dit jaar het online borstkankersymposium plaats. Anders dan anders, want een fysieke bijeenkomst is dit jaar niet mogelijk.

Het thema van het symposium is "grip op je leven".

Op 10 oktober is er aandacht voor "grip op je leven tijdens en na kanker" en "grip op je werk".

Op 24 oktober zijn de onderwerpen "grip op vitaliteit" en "grip op je geest".

Meer informatie en inschrijven kan via www.borstkankersymposium.nl



Inloophuis TOON Waalwijk

Jan de Rooystraat 15
5141 EN Waalwijk

Telefoon: 0416 – 65 27 34

Email: info@thhw.nl



Meer informatie

Neem een kijkje op onze website:

www.inloophuistoon.nl

Of volg ons op facebook en Twitter.



Activiteiten oktober 2020

| Datum | Tijdstip | Activiteit | |
|-------------------|-------------------|------------------------------|--------------------------|
| Maandag 5 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 13.30 – 15.30 uur | | |
| | 10.00 – 11.00 uur | Bewegen/ontspannen op muziek | Graag vooraf aanmelden |
| | 10.00 – 11.30 uur | Reiki | Op afspraak |
| Dinsdag 6 okt. | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | €2,50 materiaalkosten |
| | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 13.30 – 15.30 uur | Knutsel en handwerkmiddag | Graag vooraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| Woensdag 7 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Voetmassages | Op afspraak |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / Schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 15.30 – 16.30 uur | Djembé | Graag vooraf aanmelden |
| | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| Donderdag 8 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massages | Op afspraak |
| | 10.00 – 12.00 uur | Schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Gezichtsmassages | Op afspraak |
| Maandag 12 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 13.30 – 15.30 uur | | |
| | 10.00 – 11.30 uur | Reiki | Op afspraak |
| | 11.00 – 12.00 uur | Yoga | Op afspraak |
| Dinsdag 13 okt. | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | €2,50 materiaalkosten |
| | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Voetmassages | Op afspraak |
| | 13.30 uur | Wandelen | Graag vooraf aanmelden |
| Woensdag 14 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 15 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |

NIEUWSBRIEF

Bijzondere aandacht voor mensen én kanker

| | | | |
|------------------------|--|----------------------------|--------------------------|
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Vrijdag 16 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massages | Op afspraak |
| Maandag 19 okt. | | | |
| | 10.00 – 12.00 uur 13.30 – 15.30 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 11.30 uur | Reiki | Op afspraak |
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | €2,50 materiaalkosten |
| Dinsdag 20 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| Woensdag 21 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Voetmassages | Op afspraak |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 22 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Ontspannende massages | Op afspraak |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Vrijdag 23 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| Maandag 26 okt. | | | |
| | 10.00 – 12.00 uur 13.30 – 15.30 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 11.30 uur | Reiki | Op afspraak |
| | 11.00 – 12.00 uur | Yoga | Graag vooraf aanmelden |
| | 13.30 – 15.30 uur | Ontdekken van creativiteit | €2,50 materiaalkosten |
| Dinsdag 27 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Voetmassages | Op afspraak |
| Woensdag 28 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Donderdag 29 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Klankschalen | Op afspraak |
| | 10.00 – 12.00 uur | Tekenen / schilderen | €2,50 materiaalkosten |
| Vrijdag 30 okt. | 10.00 – 12.00 uur | Inloop | Graag vooraf even bellen |
| | 10.00 – 12.00 uur | Gezichtsmassages | Op afspraak |