



## JUNI, JULI EN AUGUSTUS 2020

Beste allemaal.

Nu de verspreiding van het coronavirus lijkt te stabiliseren en de druk op de gezondheidszorg afneemt zal Inloophuis TOON per 1 juni de deuren weer openen.

Wel is onze ondersteuning anders dan u gewend bent. Deze is aangepast aan de huidige wetgeving en adviezen van het RIVM en onze branchevereniging IPSO. Stapsgewijs zullen de activiteiten opgestart worden.

Wij zijn blij u weer te mogen ontvangen. Het heeft best lang geduurd. Er zijn intussen wel contacten geweest, maar vanaf 1 juni kunnen we elkaar weer ontmoeten en zien. Gewoon, voor het bekende kopje koffie en de gezelligheid. Misschien is er ook de behoefte een beetje bij te praten of te delen hoe de afgelopen periode is ervaren. En wie weet deelt u graag emotionele momenten.

Waarvoor u ook komt of wat de reden ook is, u bent van harte welkom.

Wij treffen wel enkele maatregelen om uw en onze veiligheid zo goed mogelijk te waarborgen.

Zomaar binnenlopen is helaas nog niet mogelijk.

Om te voorkomen dat er teveel personen tegelijk samen zijn, maakt iedereen vóóraf telefonisch een afspraak. Dat kan op elke ochtend in de week. Per moment kunnen maximaal 3 gasten in dezelfde ruimte aanwezig zijn.

Tijdens het maken van de afspraak stellen we een paar vragen waardoor we weten of het bezoek verantwoord is.

Heeft u of een van uw gezinsleden **verkoudheidsklachten**, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging tot 38°C? dan vragen wij u thuis te blijven.

Houdt altijd minimaal anderhalve meter afstand.

Maak bij voorkeur geen gebruik van het toilet.

Neem zo min mogelijk spullen mee en stop noodzakelijke spullen in uw tas of jaszak.

Voor en na het bezoek aan het inloophuis dient u uw handen en onderarmen te wassen met desinfecterende zeep.

Na ieder bezoek worden contactpunten zoals de deurklinken, deurbel, tafels en armleuningen van de stoelen schoongemaakt. Raak zo min mogelijk aan in het inloophuis.

Als u bang bent om te komen, is een telefoongesprek natuurlijk nog steeds mogelijk.

Kom niet te vroeg; bij voorkeur 5 minuten voor de afgesproken tijd.

Stapsgewijs opstarten betekent dat de volgende activiteiten als eerste aangeboden zullen worden.

Naast de bovengenoemde inloop-momenten worden ook enkele activiteiten weer opgestart.

Op maandag zal er weer gedanst kunnen worden. Dat gebeurt in de tuin en alleen met goed weer. Els Spiekerman zal de organisatie op zich nemen en met de groepsleden zelf de afspraken regelen.

Deze activiteit vindt voorlopig alleen plaats op 15 en 29 juni van 9.45 uur tot 10.45 uur.

Anne Nagel zal op maandag, om 10.00 uur, een Reiki behandeling geven. Telkens 1 gast per ochtend. U kunt zich telefonisch aanmelden voor deze behandeling bij een van onze gastvrouwen/heren.

Data: 8 en 22 juni, 6, 13, 20 en 27 juli; 3, 10, 17, 24 en 31 augustus.

Neem alstublieft een groot badlaken mee.

Ilse Blankers zal op onderstaande momenten de ontspannende voetmassage aanbieden. Afspraken dienen eveneens telefonisch gemaakt te worden. Neem alstublieft een groot badlaken mee en een klein kussentje.

Data: 10 en 23 juni, 8 juli en 25 augustus.

Tijden: 9.30 - 10.30 uur en 11.30 - 12.30 uur.

Op maandag, woensdag en vrijdag gaan ook de schildersgroepen weer van start. Omdat de ruimte beperkt is (uitgaande van de 1,5 meter afstand regel) worden door de begeleidsters de groepen opgedeeld. Zij nemen zelf contact met u op om af te spreken wanneer u kunt komen voor deze activiteit. Dat betekent dat u om de week, dus zo'n twee keer per maand, aanwezig zult kunnen zijn.

Hartelijke groet,

*Team Inloophuis TOON*





## Aandacht voor veerkracht.

Op 22 mei 2019 deelden we, in het kader van het 15 jarig bestaan van Inloophuis TOON, een mooi symposium met elkaar over positieve gezondheid van Machteld Huber. Wie zou hebben kunnen voorspellen dat nu juist dát zo belangrijk zou kunnen worden.

In haar lezing legde zij uit hoe belangrijk het is om je gezond te voelen, een fijn sociaal netwerk te hebben, met een helpende hand en een luisterend oor.

In deze rare tijd, waarin iedereen moet wennen aan een nieuwe wereld kan juist dit gedachtengoed steun bieden. Immers: "Gezondheid is meer dan niet ziek zijn".

Juist in deze tijd, waarbij de reguliere zorg op zijn kop staat is het belangrijk dat we weten dat er ook andere dingen belangrijk zijn om je minder ziek te voelen en te proberen om zelf de regie weer in eigen hand te kunnen gaan nemen. Om sterker te worden.

De aandacht die u als gast aangeboden werd door de vrijwilligers in het inloophuis is daar een mooi voorbeeld van. Wat kan aandacht voor u en uw verhaal helend voelen! En wat jammer dat we die arm om de schouder een tijdje niet hebben kunnen bieden.

U, die het inloophuis bezoekt, bent wellicht nog meer getroffen door alle veranderingen in ieders omgeving vanwege het coronavirus. "Gaan mijn behandelingen nog wel door zoals het hoort; word ik wel snel genoeg gezien"; zijn gedachten waarvan we ons kunnen voorstellen dat die spelen.

Op dit moment voelen we dat allemaal in meer of mindere mate. Want ook al ben je niet ziek, je voelt je misschien niet meer zoals enkele maanden geleden. De onzekerheid van een onbekende indringer waardoor de hele maatschappij op zijn kop staat doet iets met je. Vooral nu kunnen we zien wat aandacht voor elkaar en kleine dingen met je kunnen doen. Vooral is nu aandacht van en voor onze omgeving belangrijk. Maar vooral nu is het belangrijk om te ontdekken wat je zélf kunt doen om je prettiger te voelen en lichtpuntjes te leren zien.

We gaan weer leren genieten van het bloemetje dat zijn kopje weer laat zien, de blaadjes die zich ontrollen tot een mooi blad, de kleine attenties van familie, burens en misschien wel vreemden. De mooie muziek die je al jaren niet meer hebt beluisterd en mooie herinneringen oplevert, het boek waar je nu eindelijk toe komt om te gaan lezen.

Maar ook klusjes in huis waar nu tijd voor is, de tuin die er mooier bij ligt dan ooit. Allemaal kleine dingen om bij stil te staan en om van te genieten die helpen om je accu op te laden, je veerkracht te vergroten en je beter te voelen.

Vooral veerkracht is nodig om kwaliteit van leven en zingeving te herontdekken.

Vooral veerkracht geeft kracht.

Vooral nu hebben we onze veerkracht nodig om weer in balans te komen.

Die veerkracht hebben we nodig om onze eigen regie weer te kunnen voeren, ook al verandert de wereld om je heen. We kunnen veel zelf en wat een fijn gevoel is dát. Die veerkracht hebben we allemaal in ons, maar soms is die kwijtgeraakt en moeten we er naar op zoek.

Wij wensen jullie een verrassende en fijne speurtocht.  
Zorg goed voor jezelf !!

## Telefonisch spreekuur Inloophuis TOON.

Alhoewel het Inloophuis TOON de komende maanden beperkt open is, blijven we toch graag met u in contact om u te ondersteunen in deze periode. Hebt u vragen of wilt u iets overleggen? Of wilt u gewoon een praatje maken of iets delen? Bel dan tijdens onze openingstijden naar Inloophuis TOON. Onze gastvrouwen en gastheren zitten voor u klaar.

## Wij zijn gedurende de maanden juni, juli en augustus elke werkdag open van 09.00 uur tot 13.00 uur.

U bereikt ons via telefoonnummer 0416 – 65 27 34.



Inmiddels is gebleken dat er een grote behoefte bestaat aan een luisterend oor of gewoon even een praatje middels het telefonische contact.

## Interview: Kanker in tijden van corona.

Een van onze vrijwilligsters heeft een interview gehad, heeft haar ervaringen gedeeld met de mensen van het KWF, over het leven met uitgezaaide kanker in tijden van corona.

Leven met uitgezaaide kanker in tijden van corona. Hoe doe je dat? Helaas weet Renate daar alles van: "Mijn wekelijkse chemobehandelingen waren tijdelijk stopgezet. Dat vond ik een angstig idee, want juist mijn chemokuur houdt mij in leven. Doordat ik ziek ben is mijn leven al heel lang vrij geïsoleerd, maar corona maakt het wel nog erger."

### Corona maakt alles nog erger

Renate (52 jaar): "Dat kleine beetje vrijheid dat ik nog voelde voor de corona uitbraak, dat is nu ook verdwenen. Wat een gewoon gezond mens nu door de corona-situatie niet meer kan of mag, is voor mij al jaren realiteit. Werken en sporten kan ik al jaren niet meer. Corona maakt alles voor mij nog erger. Naar de supermarkt gaan voelde voor mij altijd als een uitje. Ingrediënten uitzoeken om lekker mee te koken, maar ook de praatjes met de mensen die je er tegenkomt, dat mis ik."

### Stopzetten wekelijks chemotherapie

Half maart, net na de afkondiging van de intelligente lockdown, werd haar wekelijkse chemotherapie tijdelijk stopgezet. "Mijn arts belde dat de boel tot 16 april niet door zou gaan. Hoezo niet? Ik ga gewoon hoor, was mijn eerste reactie. Is die corona dan zo erg dat ik dit niet meer kan krijgen? Gelukkig legde de arts uit dat het niet zo is dat ik die chemo niet kan krijgen, maar dat het ook uit bescherming is om mij niet naar het ziekenhuis te laten komen."

Chemotherapie tast je immuunsysteem aan en dat maakt mij in deze situatie nog kwetsbaarder.

Die chemotherapie, dat is mijn regie. Dat is wat mij nu op de been houdt en waardoor ik nog hier ben. Als dat tijdelijk niet doorgaat, valt je houvast en regie weg."

Inmiddels is Renate weer gestart met de wekelijkse chemotherapie. "De oncoloog vond het verstandig en zei dat het weer kon."

## Mijn tijd nog niet

Vijf jaar geleden ging Renate met diverse klachten, voornamelijk in de buikstreek, naar het ziekenhuis. Daar kreeg ze de diagnose uitgezaaide borstkanker. Er kon niets meer worden gedaan, alleen levensverlengende behandelingen waren nog mogelijk. "Twee jaar geleden ging het heel slecht met me, ik was ineens immuun voor de chemopillen die ik kreeg. Ik voelde dat ik op was en dat ik geen verdere behandelingen meer wilde. Eigenlijk stond ik toen al met twee benen in het graf... Maar dat besef kwam pas later. Alles was ook al geregeld voor de uitvaart. Maar ik ging nog niet, blijkbaar was het mijn tijd nog niet.

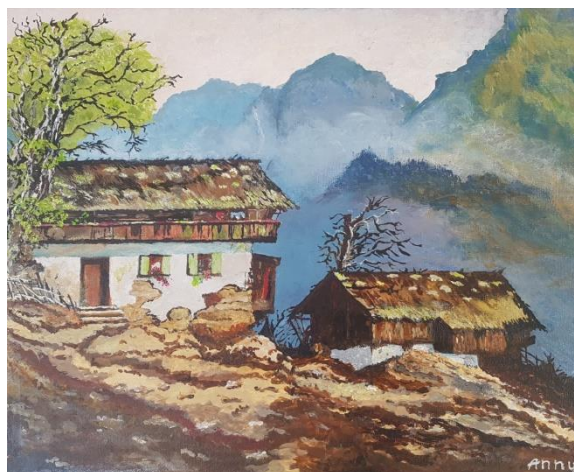
Mijn arts kwam met een voorstel voor een andere wekelijkse chemokuur. Ondanks dat ik er geen heil in zag, zei ik toch ja. Als het niks is, dan stop ik wel weer, dacht ik. Niemand had verwacht dat het zo goed zou aanslaan. Zolang dit werkt, blijf ik dit doen. De tijd die ik nog heb, geen idee hoe lang dat nog is, voelt als reservetijd, maar corona bepaalt nu."

## De boodschappen worden in de tuin gezet

Renate woont samen met haar man. Ze heeft twee volwassen zoons die niet meer thuis wonen. "De een doet de boodschappen en zet ze in de tuin. Dan praten we even bij, op flinke afstand van elkaar. De ander heb ik al meer dan zes weken niet gezien. Die hoest al een tijdje en wil niet langskomen. Hij is bang dat 'ie mij aansteekt. We bellen nu heel veel. Elkaar zien op afstand zou wel kunnen, maar dat doen we bewust niet. Zo creëren we geen extra pijn, want elkaar zien, betekent ook dat je weer afscheid moet nemen..."

## TOON schilderij van de maand

Bij Inloophuis TOON ontvangen wij veel creatieve gasten die samen schilderen of tekenen. Graag laten wij u weer een prachtig schilderij zien gemaakt door Annie van de Wiel.





## Boek op de plank: Opa Daantje doet het niet meer.

Geschreven door Liet Kombrink, met illustraties van Susanne Kolster.

Moos, een kleine muis, vindt opa Daantje in het bos. Opa Daantje ligt heel stil en hij ziet er vreemd uit. Willem, de wijze uil, zegt dat opa Daantje dood is.

Maar wat is dood zijn?

En hoe lang duurt dat?

Waarom krijgen alle dieren er zo'n raar gevoel van?

En wat moeten ze met opa Daantje doen?

Het verhaal over de dood van opa Daantje, een oude muis in een bos, gaat over de dingen die gebeuren na een overlijden. Het eenvoudige taalgebruik en de kleurrijke, warme illustraties maken dit boek bij uitstek geschikt om te lezen met jonge kinderen die te maken krijgen met een groot verlies. Zelfs al ligt een overlijden in de verwachting, op de een of andere manier komt de dood toch altijd onverwacht.



Volgende nieuwsbrief op de plank: "Troost die er toe doet". Van Inez Lips en Cobi Klappe.

## 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.





Het Drunens Wandelfestival komt met een virtueel wandelevenement. Zo krijg je binnen de richtlijnen van het RIVM de mogelijkheid om veilig mooie routes te wandelen en toch samen je ervaringen te delen. Dat laatste gebeurt online. De stichting Wandelen tegen Kanker hoopt op deze manier alsnog zoveel mogelijk geld op te halen voor Pink Ribbon: 100% van de opbrengst gaat naar het goede doel.

Het Drunens Wandelfestival trekt jaarlijks duizenden wandelaars om te lopen voor het goede doel. Vanwege de coronacrisis moest dit worden afgelast. Uiteraard hoopt de organisatie dat velen daadwerkelijk de wandelschoenen aantrekken en zo het goede doel willen steunen. De organisatie is er trots op een virtueel evenement te kunnen aanbieden aan alle mensen die dit evenement een warm hart toedragen.

Je kunt je inschrijven via [www.drunenswandelfestival.nl/inschrijven](http://www.drunenswandelfestival.nl/inschrijven). Deelname kost net als andere jaren € 10. Hiervoor krijg je 10 wandelroutes. Deelnemers krijgen ruim een maand de tijd om de route van hun keuze te lopen en digitaal met de organisatie te delen. Je loopt waar en wanneer het jou uitkomt. Zo wordt voorkomen dat er te veel wandelaars op een route lopen.

Zaterdag 20 juni, de dag van het eigenlijke evenement biedt de organisatie aan Pink Ribbon de cheque aan met de totaalopbrengst. Ook dit is online voor de deelnemers te volgen.

---

## Vrijwilliger bij Inloophuis TOON

Ben jij op zoek naar betekenisvol vrijwilligerswerk en wil je ondersteuning bieden aan mensen die geraakt zijn door kanker? Of wil je achter de schermen een bijdrage leveren?

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.

Neem gerust contact op met Harry Nijenhuis (vervangend coördinator), via 0416 – 65 27 34 of [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl).

## Vrijwilliger Evenementencommissie

De evenementencommissie organiseert activiteiten en evenementen voor verschillende doelgroepen van Inloophuis TOON.

Ben jij een organisatietalent? En wil je meedenken over de invulling van ons activiteitenprogramma? Dan horen we graag van je!

## 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.

Voordat je zelfstandig werkt, krijg je altijd een basiscursus en een gedegen inwerktijd.

---

# Bijzondere aandacht voor mensen én kanker