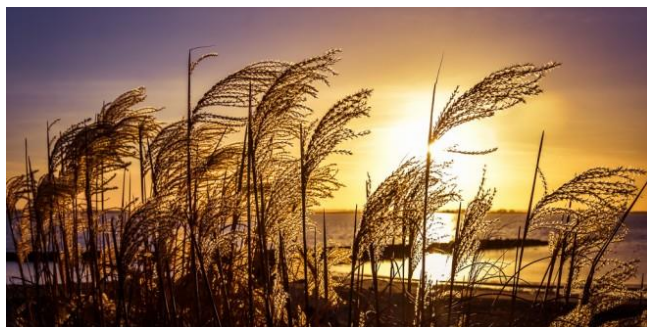


## FEBRUARI 2021



Beste allemaal,

De coronamaatregelen vragen veel van iedereen. En juist wanneer je geraakt bent door kanker, brengt dit extra vragen en onzekerheden met zich mee. Wij hopen dat het goed gaat met jullie. Heb je behoefte aan een praatje of wil je iets vragen of delen? Bel dan naar ons telefonisch spreekuur. Onze gastvrouwen en -heren zitten voor je klaar.

Wij hopen jullie zo snel mogelijk weer te mogen ontvangen in Inloophuis TOON. Voor nu wensen wij iedereen veel sterkte. Houd moed en steun elkaar waar het kan.

Lieve groet,  
Team Inloophuis TOON

### Telefonisch spreekuur:

Wij zijn telefonisch bereikbaar op:

- Maandag en donderdag van 10.00 – 11.30 uur

Heb je vragen of wil je iets overleggen? Of wil je gewoon een praatje maken of iets delen? Bel tijdens ons telefonisch spreekuur op telefoonnummer: 0416 – 65 27 34.

### Achter de schermen .....

Ook al is het inloophuis nu gesloten, achter de schermen wordt hard gewerkt. Zo hebben wij bijvoorbeeld onze woonkamer opnieuw ingericht. Wanneer het weer kan, hopen wij dat jullie snel een kijkje komen nemen.



## 4 februari: Wereldkankerdag

Ieder jaar wordt op 4 februari wereldwijd stilgestaan bij kanker. Dit jaar is er bijzondere aandacht voor kanker in coronatijd. Juist nu is het belangrijk dat we oog blijven houden voor iedereen die geraakt is door kanker.

Het thema is dit jaar dan ook: **Aandacht voor de impact van kanker. Juist nu.**



Vele organisaties zetten zich in om kanker te voorkomen, tijdig op te sporen of te behandelen. Of om je te ondersteunen bij het omgaan met de gevolgen van kanker.

Neem eens een kijkje op de website: [www.wereldkankerdag.nl](http://www.wereldkankerdag.nl)

Rond Wereldkankerdag zijn er vele online evenementen, lezingen of bijeenkomsten waar je aan deel kunt nemen.

## Kanker wacht niet

Uit cijfers blijkt dat door de coronacrisis kankerdiagnoses niet altijd op tijd worden gesteld. Patiënten nemen soms niet of laat contact op met hun (huis)arts. Ze zijn bang dat de arts geen tijd heeft, of vrezen met corona besmet te worden in de wachtkamer. Ook zijn er patiënten met kanker die zich zorgen maken over hun behandeling.

Heb jij zorgen over kanker? Of klachten die je eerst niet had? Blijf daar niet mee rondlopen. Kijk voor informatie en tips op: [www.kankerwacht Niet.nl](http://www.kankerwacht Niet.nl)



## Nieuwe activiteit: Bewegen in de buitenlucht

Nu Inloophuis TOON gesloten is door alle coronamaatregelen, kijken we toch graag vooruit. Zodra het kan, starten we met de nieuwe groepsactiviteit: "Bewegen in de buitenlucht". Doe mee en meld je nu alvast aan.

Tijdens of na behandelingen ervaren patiënten met kanker regelmatig klachten als vermoeidheid, slaperigheid, 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.



"Bewegen in de buitenlucht" is een actief beweegprogramma. Iedere dinsdagochtend van 10.00 - 11.00 uur gaan we samen bewegen, onder deskundige begeleiding van Kees Timmermans en Harry Nijenhuis. Het is een programma met verschillende wandeltempo's. Tussendoor doen we allerlei oefeningen zoals coördinatie-, lenigheids-, kracht- en reactieoefeningen. Samen bewegen met het doel je conditie, balans, kracht en lenigheid te behouden of te vergroten. We houden rekening met ieders mogelijkheden.

## Nu alvast één op één!

Samen actief bewegen is fijn en motiveert om vol te houden. Helaas zijn op dit moment groepsactiviteiten niet toegestaan. Totdat we in groepsverband kunnen starten, bieden we een individueel programma aan. Iedere deelnemer krijgt één begeleider.

Aanmelden kan nu. Na je aanmelding zal Kees of Harry contact met je opnemen om kennis te maken en samen af te spreken wanneer de activiteit kan starten.

Zowel patiënten als naasten nodigen wij van harte uit deel te nemen. Aanmelden kan door een mail te sturen naar [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl). Je kunt ook bellen tijdens het telefonisch spreekuur op maandag en donderdag van 10.00 - 11.30 uur naar telefoonnummer 0416 - 65 27 34.

## Doe mee. Kom in beweging.

## Nieuwe massagestoel

Met steun van Stichting Roparun hebben wij onze behandelkamer opnieuw ingericht.

Ontzettend blij zijn wij met de nieuwe massagestoel, hierdoor kunnen onze gasten nog meer ontspannen.

Dank je wel Roparun, voor jullie geweldige steun!



## Huis in Actie

Trots kunnen wij melden dat wij met "Huis in Actie" inmiddels de grens van €3000 zijn gepasseerd. Wij bedanken iedereen die een donatie heeft gedaan of een actie is gestart.

Je kunt ons nog steeds helpen!

Je vindt onze actiepagina via deze link:

<https://acties.kwf.nl/fundraisers/inloophuistoonwaalwijk>

**BEDANKT**



Doneer, start een actie of wordt lid van team Inloophuis TOON. Laten we samen zorgen voor een beter leven voor mensen die geraakt zijn door kanker. Alvast ontzettend bedankt!



# NIEUWSBRIEF

Bijzondere aandacht voor mensen én kanker



## Inloophuis TOON Waalwijk

Jan de Rooystraat 15  
5141 EN Waalwijk

Telefoon: 0416 – 65 27 34  
Email: [info@thhw.nl](mailto:info@thhw.nl)

Rekeningnummer: NL50 RABO 0155 8816 47



## Meer informatie

Neem een kijkje op onze website: [www.inloophuistoon.nl](http://www.inloophuistoon.nl)  
Of volg ons op facebook en Twitter.

