

JANUARI 2015

Beste mensen,
Namens alle teamleden van TOON wens ik u allen een bijzonder mooi jaar toe met fijne ontmoetingen. Ik hoop dat we er gezamenlijk een goed jaar van kunnen gaan maken.

Wij kunnen elkaar in ieder geval ontmoeten op 7 januari tussen 14.00 en 15.30 uur; dan zijn alle gasten en gastvrouwen en -heren van harte welkom elkaar een goed nieuwjaar te wensen, onder het genot van een kopje koffie of thee met iets lekkers erbij, verzorgd door onze "kook" gastvrouwen.

Bij een nieuw jaar horen ook nieuwe plannen en die hebben we zeker bij inloophuis TOON. Allereerst vraag ik uw aandacht voor nieuwe activiteiten die we gaan starten in januari: Deze maand starten we, met ingang van donderdagmiddag 15 januari met Toontje dieper; de bijeenkomsten staan in het teken van bewustwording en rondom het thema wordt een geleide creatieve opdracht aangeboden. Nadere informatie vindt u in deze nieuwsbrief.

Vanaf donderdagochtend 22 januari is er de mogelijkheid deel te nemen aan yoga, verzorgd door onze nieuwe gastvrouw Brigitte Koolen; in deze nieuwsbrief vindt u daarover alle informatie.

Zwemmen start op maandag 2 februari. In samenwerking met Liselotte de Jongh van fysiotherapie praktijk Elegance bieden wij 1 x per ongeveer 2 maanden zwemmen aan voor mensen die kanker hebben of hebben gehad. Van tevoren komen we samen in het inloophuis voor een kopje koffie en om even bij te praten. In deze nieuwsbrief vindt u hierover uitgebreidere informatie.

Ook starten we met ingang van februari 2015 met losse workshops op de 3^e woensdagmiddag van de maand. Er zal een grote diversiteit zijn in wat we aanbieden, zoals creatieve vormen, samen bakken of koken, tai chi workshop. Elke maand verschijnt in de nieuwsbrief de informatie over de activiteit van die maand. Wij hopen u deze maand weer te ontmoeten in

ons inloophuis, waar u van harte welkom bent voor een luisterend oor, lotgenotencontact of deelname aan een activiteit.
Het team van Inloophuis TOON

Openingstijden tijdens de feestdagen.

Vrijdag 2 januari 2015 zijn wij gesloten.
Vanaf maandag 5 januari is Inloophuis TOON weer geopend van 09.00 uur tot 17.00 uur.

Santa Run

Op zaterdagmiddag 13 december organiseerde Rotary Club Waalwijk en Rotary Club Loon op Zand voor het derde jaar de "Santa Run" in Waalwijk. De ± 3000 "Kerstmannen" steunden met hun deelname maar liefst tien goede doelen uit de regio. Ook dit jaar was Inloophuis TOON een van de tien goede doelen. Onze penningmeester mocht het prachtige bedrag van € 5500,- ontvangen.
Inloophuis TOON bedankt iedereen die op een of andere manier heeft bijgedragen aan dit enorme succes.



Workshop "Een TOONTJE dieper; vorm geven aan je gevoel"

Vanaf januari 2015 wordt in ons huis weer een drietal workshops "een Toontje dieper" aangeboden. De bijeenkomsten staan in het teken van bewustwording. De deelnemer wordt geprikkeld om te onderzoeken wat een bepaald thema met hem/haar doet. Rondom het thema wordt een geleide creatieve opdracht aangeboden en door middel van bijvoorbeeld klei, verf, krijt, knippen en plakken ga je vorm geven aan je gevoelens en emoties. Op die

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar onze website:

• www.toonhermanshuiswaalwijk.nl • www.inloophuistoon.nl

manier krijgen ze een plekje. Je hoeft hiervoor niet creatief te zijn, het doel is niet om iets moois te maken maar om voor jezelf zichtbaar te maken wat van binnen leeft.

Door wie? De workshops worden begeleid door Herma van Tuijl en Beppie Heijne, beiden werkzaam als vrijwilligers bij Inloophuis TOON.

Maximum aantal deelnemers: 6 personen.

Tijdstip: Elke 3^e donderdag van de maanden januari, februari en maart, van 14.00 tot 15.30 uur. De eerste bijeenkomst is op donderdag 15 januari.

Kosten? Net als bij het schilderen vragen we ook hier een bijdrage voor de materiaalkosten van € 2,50

Wil je deelnemen?

Vooraf aanmelden is verplicht. Je kunt per bijeenkomst aanmelden. Voor de eerste bijeenkomst kan dit tot en met woensdag 14 januari 16.00 uur.

Aanmelden kan bij Inloophuis TOON, telefonisch 0416-652734 of via mail info@thhw.nl

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Beppie Heijne 06-30344849 of Herma van Tuijl 06-17176619.

Nieuwe activiteiten in 2015.

Yoga

Met ingang van donderdag 22 januari start in inloophuis TOON de activiteit Yoga onder begeleiding van Brigitte Koolen. Brigitte is gediplomeerd yogadocent met specialisatie in yoga voor mensen met kanker. Deze specialisatie kenmerkt zich door een "zachtere" vorm van yoga. Iedereen kan deelnemen, op elk niveau: ervaring met yoga is niet nodig. De yoga is met name gericht op lichamelijke en geestelijke ontspanning en bestaat uit: rustige yogaoefeningen, aangepast aan de mogelijkheden van de deelnemer, ademhalingsoefeningen, meditatie en ontspanningsoefeningen.

De yoga vindt plaats in de even weken op donderdagochtend van 10 tot 11 uur.

Zwemmen

Behandeling van kanker gaat vaak gepaard met bijwerkingen, zoals een sterke verslechtering van de conditie en extreme vermoeidheid, die ook tot lang na de behandeling kunnen

aanhouden.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat meer bewegen en het opbouwen van conditie een sterke positieve bijdrage kan leveren aan de kwaliteit van leven. Daarom biedt Elegance fysiotherapie een speciaal beweegprogramma aan "bewegen bij kanker". Doelstelling van dit programma is het optimaliseren van de kwaliteit van leven door: verbetering van de conditie en spierkracht, vermindering van vermoeidheid en contact met lotgenoten.

In dit nieuwe jaar kunnen gasten van Inloophuis TOON en Elegance Fysiotherapie een aantal keren per jaar gezamenlijk zwemmen op de maandagochtend, zodat men kan kennismaken met Inloophuis TOON en met het beweegprogramma.

Eerst een kopje koffie in het Inloophuis en daarna een uurtje lekker vrij bewegen. De dagen waarop we gezamenlijk gaan zwemmen staan in het teken van ontspanning in het water.

Aanmelden kan via Inloophuis TOON.

Samenloop voor Hoop 18 en 19 april 2015

Voor het eerst zal in de gemeente Heusden de Samenloop voor Hoop georganiseerd worden. Het is een wereldwijd concept, ondersteund door het KWF. Teams lopen gedurende 24 uur een parcours in estafette-vorm om geld in te zamelen voor onderzoek, maar ook om het leven van de survivors te vieren én om de mensen die de strijd verloren te eren. De 24 uur symboliseert daarbij de voortdurende strijd die mensen met kanker moeten leveren. Er wordt niet alleen gewandeld, er zullen ook andere activiteiten plaatsvinden. Op dit moment hebben zich al 25 teams ingeschreven. 10% van de opbrengst met een maximum van € 10.000 is bestemd voor Inloophuis TOON. In een van de volgende nieuwsbrieven hopen we over meer informatie te beschikken.



Wist u dat u Inloophuis ook kunt volgen op Facebook en Twitter

Voor meer informatie verwijzen wij u graag naar onze website:
• www.toonhermanshuiswaalwijk.nl • www.inloophuistoon.nl

Open atelier (tekenen/schilderen)

Maandag van 14.00 tot 16.00 uur
Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur
Vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur

Knutsel- en handwerkmiddag

De 1e dinsdag van de maand
van 13.30 tot 15.30 uur
Datum: 6 januari

Djembé

De tweede dinsdag van de maand
van 16.00 tot 17.00 uur
Datum: 13 januari

Bewegen en ontspannen op muziek

In de oneven weken op maandag
om 09.45 uur
Datum: 12 en 26 januari .

Wandelen

Laatste dinsdag van de maand van 13.30
tot 16.00 uur
Datum: 27 januari
We ontmoeten elkaar bij Inloophuis TOON
om 13.15 uur.

Bakje Troost

Elke tweede en vierde donderdag van de maand
Van 14.00 tot 15.30 uur.
Datum: 8 en 22 januari.
Gelieve van te voren aan te
melden.

Koken met gasten

Maandag 12 januari om
16.00 uur. U kunt zich aanmelden tot maandag
12 januari 11.00 uur. Heeft
u zich aangemeld, maar
wilt u toch annuleren, laat
ons dit uiterlijk de
betreffende dag vóór 11.00
uur weten.



*Als u zonder afmelding niet aanwezig bent,
zijn wij genoodzaakt de gemaakte
kosten bij u in rekening te brengen.*

Reiki*

Dinsdag van 13.00 tot 16.00 uur
Donderdag van 9.30 tot 12.30 uur

Voetreflexmassage*

Dinsdagochtend in de oneven weken.
Woensdag van 10.00 tot 13.00 uur

Ontspannende massage*

Vrijdag in oneven weken
Datum: In januari **NIET**

Klankschalen*

Datum: Op 29 januari
van 13.00 tot 16.00 uur.

Yoga

Donderdag in de even weken
Van 10.00 tot 11.00 uur.
Datum: 22 januari, 5
februari, 19 februari
Gelieve van te voren aan te
melden.

***Alleen** op afspraak

Lotgenotencontact

Stomavereniging

Eerste dinsdag van de maand
van 10.00 tot 12.00 uur
Datum: 6 januari

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. En je mag altijd iemand
meebrengen, je hoeft niet alleen te komen.

