



Beste mensen,

De vakanties lopen weer ten einde en langzamerhand starten overal weer de activiteiten en bezigheden, zo ook bij Inloophuis TOON. Hopelijk geniet u nog van zomerse dagen in september en kunnen we ook nog volop buiten activiteiten ondernemen.

Na een rustige zomer, met toch nog een aantal fijne activiteiten, zoals de zeildagen met Wuwei, ontspanning en het schilderen, gaan bij ons nu ook alle reguliere activiteiten weer van start; deze staan in de bijgevoegde agenda en ook aangegeven op onze website.

Wij bedanken de mensen van WuWei heel hartelijk namens onze gasten die mee geweest zijn voor de onvergetelijke fijne zeildagen. Het zingen onder begeleiding van Crista Klerx zal vanaf 15 september om de 2 weken plaatsvinden op donderdag van 14.00 tot 15.00 uur; er is nog voldoende ruimte om mee te zingen. Ervaring of goed kunnen zingen is niet nodig, het gaat vooral om het plezier en de ontspanning. Kom gerust een keertje kijken en meezingen.

Deze maand vindt er ook weer een speciale activiteit plaats. Op woensdag 21 september zal er weer een workshop Tai Chi plaatsvinden onder begeleiding van de heer Boeren. Ook kunt u deze maand weer mee gaan zwemmen met de speciale groep van Fysiotherapie Elegance op maandag 12 september.

Wij ontmoeten u graag in ons huis bij onze gastvrouwen en -heren of bij een van onze activiteiten op maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 uur en 17.00 uur.

*Team Inloophuis TOON*

**Met ingang van 5 september zijn onze openingstijden weer van 09.00 uur tot 17.00 uur op maandag tot en met vrijdag.**

## vrijwilligersdag

**Vrijdag 16 september is Inloophuis TOON na 12.30 uur gesloten vanwege onze vrijwilligersmiddag.**

### **Stomavereniging stopt met lotgenotenbijeenkomst in Waalwijk.**

De stomavereniging heeft Inloophuis TOON geïnformeerd dat zij hebben besloten met ingang van september 2016 geen lotgenotenbijeenkomsten meer te houden in Waalwijk.

Voor lotgenotenbijeenkomsten van de Stomavereniging kunt u vanaf heden terecht in Den Bosch of Tilburg. Voor verdere informatie of het zoeken naar een andere locatie verwijzen wij u naar de stomavereniging: [www.stomavereniging.nl](http://www.stomavereniging.nl).

### **Maandactiviteiten september:**



#### **Zwemmen**

Gasten van Inloophuis TOON kunnen op 12 september met Elegance fysiotherapie gezamenlijk zwemmen op maandagochtend. Eerst een uurtje lekker vrij bewegen in het water en daarna gezamenlijk onder het genot van een kopje koffie of thee bijpraten in het Inloophuis.

Wij vragen u om 10.45 uur aanwezig te zijn bij het Olympiabad. Het zwemmen begint om 11.00 uur.

Aanmelden kan via Inloophuis TOON.

## 太極拳 TAI CHI CHUAN

### "Taijiquan (Tai Chi Chuan) en Qigong (Chi Kung)" : 21 september van 14.00-16.00 uur.

Deze Chinese bewegingsleer is er op gericht om te leren ontspannen, tot rust te komen en het lichaam en de geest in balans te brengen. Het accent van de les ligt vooral op het creëren van rust en evenwicht, houdingsverbetering en balans. De les, gegeven door Jan Boeren bevat de volgende onderdelen: Warming-up, Qigong en Taijiquan met als afsluiting een meditatieve Qigong-oefening.

Aanmelden kan via Inloophuis TOON.



### Wellness september

In verband met de planning vervalt de activiteit Wellness in september. In de nieuwsbrief van oktober vindt u de nieuwe datum.



### Website, Facebook en Twitter

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

[www.inloophuistoon.nl](http://www.inloophuistoon.nl).

Kijk eens op onze site en registreer je vandaag nog bij Facebook om op de hoogte te blijven van onze activiteiten en tips.



### Salade met gerookte kip en aardbeien.

#### Ingrediënten:

- 200 gr gemengde sla
- 1 dubbele gerookte kipfilet
- 100 gr aardbeien
- 40 gr pistachenootjes
- 2 dl Bulgaarse yoghurt
- Paar takjes verse munt
- ½ teentje knoflook
- ½ komkommer
- 1 el olijfolie
- ½ el witte wijnazijn
- Peper, zout,
- beetje geschaafde Parmezaanse kaas

#### Bereiding:

Rasp komkommer en laat even uitlekken. Knijp de knoflook fijn en snijd de munt klein. Doe dit in een kommetje met de yoghurt, wijnazijn, olijfolie, peper en zout. Verdeel sla over 4 borden, snijd de kip in mooie plakken en leg op de sla. Snijd aardbeien in vieren en strooi over de borden. Leg in het midden van de salade een beetje dressing en garneer met pistachenootjes en Parmezaanse kaas.



## 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- 15.30  
Datum: 6 september

## Djembé

De tweede dinsdag van de maand  
van 15.30 tot 16.30 uur:  
Datum: 13 september  
De derde dinsdag van de maand 19.00 tot  
20.00 uur.  
Datum: 20 september

## Bewegen en ontspannen op muziek

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

## Wandelen

Laatste dinsdag van de maand.  
Datum: 27 september  
We ontmoeten elkaar bij Inloophuis TOON om  
13.30 uur.

## Yoga

Donderdag in de even weken  
Van 9.30 uur tot 10.30 uur en van 11.00 uur  
tot 12.00 uur  
Datum: 8 en 22 september  
Gelieve van te voren aan te melden

## Bakje Troost

Op de vierde donderdag van de maand  
Van 14.00 uur tot 15.30 uur.  
Datum: 22 september  
Gelieve van te voren aan te melden

## Zingen

In de oneven weken op donderdag van 14.00  
uur tot 15.00 uur.  
Datum: 15 en 29 september

## Reiki\*

Dinsdag van 13.00 tot 15.00 uur  
Donderdag van 9.30 tot 12.30 uur

## Voetreflexmassage\*

Dinsdagochtend in de even weken van 09.30  
tot 12.30 uur.  
Woensdag van 09.30 tot 12.30 uur

## Ontspannende massage\*

Vrijdag van 10.00 tot 13.00 uur

## Klankschalen\*

Eerste donderdag van de maand van 13.00 tot  
16.00 uur.

**\*Alleen** op afspraak

## Koken met gasten.

Maandag 12 september 16.30 uur. Kosten  
deelname € 10,- per persoon. U kunt zich  
aanmelden tot vrijdag 9  
september 16.00 uur.  
Heeft u zich aangemeld,  
maar wilt u toch annuleren,  
laat ons dit uiterlijk maandag  
12 september vóór 10.00 uur  
weten.

*Als u zonder afmelding niet aanwezig bent, zijn  
wij genoodzaakt 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.

