

NOVEMBER 2023 | NUMMER 7

# TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

## **Gast en buddy Irene Beekmans:**

'Het Toon Hermans Huis verbindt mensen'

## **EO filmt in Toon Tuin**

Over hoop en positiviteit

## **Stichting Vaarkracht**

Even helemaal ertussenuit

## **Mariet van Pol neemt afscheid**



## Inhoud

- 03** Beste lezers
- 04** Nieuwe vrijwilligers gecertificeerd!
- 04** Sponsors bedankt!
- 05** Bijeenkomsten Prostaatkankerstichting weer van start
- 06** Schilderclub Lijn en Kleur
- 07** Gert Gaasbeek tekent voor zijn plezier
- 08** Toon Tuin in EO programma met prof. Scherder
- 09** Irene Beekmans geïnterviewd voor de gemeentelijke Sociale Monitor
- 10** Kookworkshops voor mensen met smaak-en geurverlies
- 11** Recept wortel - appel - banaan smoothie
- 11** Leestip
- 12** Beursvloer 2023: al onze wensen vervuld!
- 13** Stichting Vaarkracht
- 14** Rob's Kaastoer
- 15** Vrijwilligersfeest
- 16** Mariet van Pol neemt afscheid
- 17** Berna Gerritsen treedt aan
- 18** Mindfulness
- 19** Persoonlijk verslag



mindfulness

## Beste lezers,

Met veel genoegen bieden we u weer onze nieuwsbrief aan, met tal van berichten over ons Toon Hermans Huis Ede. We zitten midden in een druk en inspirerend seizoen met veel activiteiten voor onze gasten.

Inmiddels is het volop herfst en maken we ons op voor de winter.

De tijd die voor ons ligt, biedt mooie herfstkleuren en donkere maar ook gezellige dagen en kan erg prachtig zijn. Maar voor sommigen van onze gasten is het niet een heel luchtige tijd. De feestdagen zijn helaas niet voor iedereen erg feestelijk.

Reden temeer om goed voor elkaar te zorgen en naar elkaar om te kijken.

In ons Toon Hermans Huis doen we dat graag en met liefde voor alle mensen die worden getroffen door kanker. Iedereen die dat wil, is welkom.

Dank aan alle vrijwilligers, voor al jullie inspanningen voor en tijdens de zomer en in dit herfstseizoen.

We kijken terug op een mooie vrijwilligersavond, een bescheiden bedankje voor jullie allen.

Alvast dank voor alles wat nog komen gaat!

En alle coördinatoren: dank voor al jullie inspanningen om alles goed te organiseren.

Als laatste: een zeer, zeer hartelijk welkom aan iedereen die het THHE bezoekt of gaat bezoeken, ook in deze donkere dagen.

## Maarten de Gouw

Voorzitter dagelijks bestuur



### Handen

Dit zijn mijn handen  
Hou ze vast  
En blijf een beetje hier

Dit zijn mijn handen  
Hou ze vast  
Het zijn er samen vier

Twee handen,  
ach wat moet ik ermee  
Vier is veel meer,  
veel meer dan twee

Dit zijn mijn handen  
Hou ze vast  
En blijf een beetje bij me

*Toon*

## Nieuwe vrijwilligers gecertificeerd!



Op 3 november jl. sloot een nieuwe groep van 10 vrijwilligers de IPSO basistraining met goed gevolg af. Iedereen kreeg een certificaat. Dit keer waren het allemaal vrijwilligers van ons Toon Hermans Huis. Wij zijn uiteraard heel blij met deze versterking van ons team!

De basistraining bestaat uit 3 dagen waarin onze vrijwilligers in theorie en praktijk leren hoe om te gaan met mensen die op een of andere manier geraakt zijn door kanker. De kern is er voor iemand zijn en met aandacht luisteren naar wat iemand nodig heeft. Daarnaast wordt o.a. aandacht besteed aan de fasen die iemand met kanker doormaakt en wat daarin helpend zou kunnen zijn.

Maar het is ook belangrijk hierbij de eigen grenzen en die van de gast te bewaken. Via rollenspel wordt dit geoefend en ervaren.

## Sponsors bedankt!

Het Toon Hermans Huis wil zo laagdrempelig mogelijk zijn en doet dit o.a. door diensten en activiteiten zoveel mogelijk gratis of tegen kostprijs aan te bieden. Dankzij subsidie van de gemeente Ede maar ook door donaties van particulieren, bedrijven en organisaties kunnen wij vasthouden aan dit principe. Van particulieren ontvingen wij dit jaar in totaal ruim 300 euro. Van Steunfonds Alle Hens aan Dek ontvingen wij maar liefst 1900 euro: de helft van opbrengsten van de actie Oude Kassa. Allen hartelijk dank voor de steun!



## Bijeenkomsten Prostaatkankerstichting weer van start

Het Toon Hermans Huis Ede werkt al langere tijd samen met de Prostaatkankerstichting.

De voornaamste rol van de stichting is voorlichting en informatieverstrekking voor prostaat kankerpatiënten en hun omgeving. Verder organiseert de stichting allerlei activiteiten, zoals lotgenotencontactbijeenkomsten, informatiebijeenkomsten en is er een landelijke hulplijn, die dagelijks bemenst is. Zie voor meer informatie <https://www.prostaatkankerstichting.nl>

In het Toon Hermans Huis verzorgt de stichting een spreekuur op afspraak voor mensen die behoefte hebben aan een individueel gesprek.

Het komende jaar wil de stichting zich weer meer gaan richten op voorlichting, informatiebijeenkomsten en lotgenotencontact. Deze bijeenkomsten worden georganiseerd in samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Op **woensdag 31 januari** vanaf 19.30 uur is de eerste algemene informatiebijeenkomst in het Toon Hermans Huis. Iedereen die op een of andere wijze te maken heeft met prostaatkanker is daar welkom.

Deze avond wordt op **woensdag 28 februari** vanaf 19.30 uur gevolgd voor een lotgenotenbijeenkomst. Mannen en hun partner kunnen dan (ieder apart in een kleine groep van maximaal 6 personen) in een veilige omgeving en onder deskundige begeleiding praten over hoe om te gaan met de fysieke, psychische en relationele gevolgen van prostaatkanker.



## Schilderclub Lijn en Kleur

### Schilderen op donderdag, ontmoetingen rond de tafel en op het doek.

Onze grote kast is gevuld met verf, penselen, krijt, stiften, potloden, glazen potten, paletten, boeken over schilders en van schilders. Over technieken, methodes met foto's en vele voorbeelden. Verder mappen en een paar tekenboeken met verschillende soorten papier. Alles om uit te proberen, alles ter inspiratie, om even in te neuzen.

Op donderdagmiddag wordt vaak een eigen onderwerp en techniek gekozen.

Komt iemand voor het eerst, dan wordt er geoefend, gespeeld met het mengen van kleuren, werken met licht, donker en perspectief op het doek of papier.

Van alles kan er op het doek komen. De familie, bloemen uit de tuin, een spirituele afbeelding, de zonsondergang of dames op het strand.

De een schildert dik, anderen aquarel, een enkeling maakt verfdots met behulp van tools om te komen tot grote werkstukken. Escher is regelmatig, in heldere kleuren, de inspiratiebron. Een weergave van het werk van Ton Schulten in kleurrijke vlakken is geliefd. Soms zien we bomen met vele bladeren, een steeds steviger stam en wortels. De tekenaar in de groep werkt de dieren in zijn schetsboek steeds verder uit met meer details, licht en donker.

De portrettist schildert de kleindochters op het doek of geeft het wezen van een dier weer.

Een ander schildert een ladder om te komen tot het licht. Twee middagen is er gewerkt aan kaarten maken door bijenwas te strijken. Het leverde boeiende kaarten op.

De middag is er ook voor de gezelligheid. Voor samenzijn, delen van verdriet, vreugde, luisteren en, als je wilt, om je hart te luchten.

Ik loop wat rond, ontvang en deel tips, zoek wat op, geef door. Het is nog steeds een feestje om hier bij te zijn, deelgenoot te zijn. Omringd te zijn met cadeaus en verhalen die ontstaan door het leven aan de tafels in onze werkruimte.

Fijn, om de ander met een eigen werk onder de arm en een 'tot de volgende keer' de deur uit te zien gaan.

Met hartelijke schildersgroet,

Jantina Boelens

Docent Lijn & Kleur



## Gert Gaasbeek tekent voor zijn plezier

Door Frits Willemsen



Tweemaal per week op dinsdag- en donderdagmiddag staat Lijn en Kleur op het programma van ons Toon Hermans Huis. Schilderen en tekenen voor de liefhebbers. Gert Gaasbeek (71) uit Bennekom is een liefhebber, maar komt alleen op de donderdagmiddag. Op dinsdag gaan opa en oma Gaasbeek oppassen bij de kleinkinderen.

De Bennekommer kwam ruim twee jaar geleden voor het eerst in ons Toon Hermans Huis. Zijn echtgenote had een tip gekregen van een verpleegkundige van de afdeling urologie waar Gert onder behandeling was voor behandeling aan de prostaat. Na eerst een bezoek aan een inloopmiddag werd het voor hem de donderdagmiddag om te gaan tekenen.

Eerder in 2019 was bij het bevolkingsonderzoek naar darmkanker een poliep met kwaadaardige cellen gevonden. Bij latere controles, nu ruim twee jaar geleden, werd een plekje op de prostaat gevonden. De schrik sloeg toe bij Gert en familie en middels operatief ingrijpen werd de prostaat verwijderd. "Dat was geen prettige periode", vertelt Gert. "Een katheter, extra controles enzovoort, enzovoort. Maar nu gaat het allemaal weer een stuk beter en krijg ik ook weer zin in tekenen."

Want tekenen brengt Gert Gaasbeek plezier, heel veel plezier. Ook vroeger op school al.

Nu is het tekenen, voor de man die 34 jaar in de technische dienst van De Klinkenberg werkte, ook een uitlaatklep. Op de donderdagmiddag met de gezellige groep dames om hem heen waar hij meestal de enige man in het gezelschap is.

"Ik teken veel uit de losse pols maar ook nog wel eens vanaf een voorbeeld."

Gert laat graag enkele voorbeelden zien van zijn creaties. Het formaat waarop hij tekent maakt niet zoveel uit en er wordt ook niets weggegooid.

Nadat Gert Gaasbeek dus een paar weken in de lappenmand had vertoefd, wilde hij toch graag weer eens een keertje naar het clubje op donderdagmiddag. Het voelde vertrouwd en gelet op de reacties van de aanwezige dames was dat geheel wederzijds



## Toon Tuin in EO programma met prof. Scherder

In onze Toon Tuin werden op vrijdag 1 september TV opnamen gemaakt door de Evangelische Omroep (EO). De EO maakt namelijk samen met professor Erik Scherder een programma over Hoop en Positiviteit.

Professor Scherder is vooral bekend van zijn tv-optredens waarin hij in zeer begrijpelijke taal uitlegt hoe het menselijk brein werkt en waarbij hij handvatten geeft voor een gezondere levensstijl.

Tijdens en na een behandeling van kanker is het belangrijk zo gezond mogelijk te leven.

Voldoende (buiten) bewegen en veel groente en fruit eten helpen daarbij.

Een gezonde levensstijl volhouden kan moeilijk zijn, helemaal als je kanker hebt (gehad).

Sinds vijf jaar tuinieren kankerpatiënten met elkaar in onze Toon Tuin onder deskundige leiding van een aantal ervaren tuinders.

Professor Scherder ging in gesprek met de deelnemers over hun leven met kanker en hoe het tuinieren hen hoop en positiviteit geeft. Ook hielp hij mee met het oogsten en het verwerken van de zelf geoogste groente voor in de soep.

De ochtend werd afgesloten met een gezamenlijke maaltijd van eigen oogst.

De uitzending van de opnamen is in het voorjaar 2024 op tv.





## Irene Beekmans geïnterviewd voor de gemeentelijke Sociale Monitor

Een ambtenaar van de gemeente Ede benaderde ons met vraag of zij een van onze gasten mochten interviewen over wat het Toon Hermans Huis betekent. Irene Beekmans wilde hier graag aan meewerken.

### ‘Het Toon Hermans Huis verbindt mensen’



#### Irene is deelnemer in de moestuin en is daarnaast buddy bij het Toon Hermans Huis

‘Vijf jaar geleden kwam ik in het ziekenhuis foldertjes tegen voor het buddyproject van het Toon Hermans Huis, een ontmoetingsplek voor mensen met kanker. Ik had zelf borstkanker en in mijn werk ervaring met coaching. Zelf had ik niet zoveel behoefte aan lotgenotencontact, maar het leek me mooi om anderen te kunnen helpen. Voordat corona kwam, heb ik twee mensen begeleid. Dat was heel waardevol.’

‘Via het Toon Hermans Huis werk ik nu ook in de biologische moestuin die ze op het moestuincomplex hebben. Ik wilde altijd graag een moestuin. Maar in je eentje is dat veel werk, het kost veel energie. Die heb ik niet, nu ik ziek ben. De gezamenlijke moestuin is dus een uitkomst. Het brengt me veel. Kanker brengt zorgen met zich mee en angst voor de toekomst. De tuin brengt me terug in het hier en nu: letterlijk met mijn handen in de aarde. Ik zie hoe de seizoenen veranderen en hoe de kleine plantjes ontkiemen en groeien. Dat geeft hoop en toekomstperspectief.’

‘Wat ik ook fijn vind is de gezamenlijkheid. Ik had nooit behoefte aan lotgenotencontact, maar nu vind ik het toch wel waardevol om andere deelnemers te ontmoeten die hetzelfde meemaken. Niet dat het altijd over kanker gaat. Maar we leven met elkaar mee en steunen elkaar in moeilijke tijden. Verbinding is voor mij heel belangrijk. Dat is wat ik mooi vind aan het Toon Hermans Huis: het verbindt mensen met elkaar. De moestuin brengt me in het hier en nu.’

[https://ede.incijfers.nl/report/Sociale\\_Monitor\\_Ede\\_2023.pdf](https://ede.incijfers.nl/report/Sociale_Monitor_Ede_2023.pdf)

## Kookworkshops voor mensen met smaak- en geurverlies

Wat als uw smaak verandert door medicijnen en behandelingen als chemotherapie en bestraling? Of helemaal verdwijnt? Mensen met kanker ervaren vaak dit soort problemen. Dit maakt eten moeilijker.

Het Toon Hermans Huis Ede organiseert in samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei en Regio Deal FoodValley enkele keren per jaar een workshop.

Kok Eric-Jan de Smaakman weet alles over smaak en geeft tijdens de workshop praktische tips die helpen om eten weer te laten smaken. Ook gaat iedereen zelf aan de slag met een klein gerechtje. Er wordt afgesloten met een proeverij van alle gerechten. Per workshop is er ruimte voor 5 gasten met smaakverlies. Ook hun partner of een naaste is welkom.

### Ervaringen van enkele deelnemers

Een deelnemer vertelde dat zijn vrouw altijd lekker kon koken maar het nu is verleerd, niets smaakt hem meer. Maar na de eerste hap van het toetje riep hij spontaan: "mm, lekker!"

"We kregen veel tips hoe we het eten konden aanpassen zodat eten weer uitnodigt en ook lekker kan smaken bij geur- en smaakverlies als gevolg van chemokuren".

De kookworkshops vinden plaats in en in samenwerking met het Van Lodenstein College Ede.

Heeft u interesse dan kunt u zich aanmelden bij het secretariaat van de oncologie dagbehandeling van het ziekenhuis: 0318-434833.



## Recept wortel - appel - banaan smoothie

Recept van kok Eric-Jan de Smaakman

Een smoothie is een niet-alcoholistisch koud drankje, meestal romig en met fruit en/of groente. Een groente of fruit smoothie als ontbijt of tussendoortje is een van de gezondste keuzes die je kunt maken.

### Ingrediënten:

300 gram wortels

100 gram appel

100 gram banaan

5 gram rode peper

bakje anijs cress

1 theelepel kaneel

500 gram wortelsap

### Optioneel:

200 gram magere kwark (extra eiwit)

100 gram geweekte havermout (extra eiwit en vezels) als drinkontbijt

Mix eerst alle ingrediënten met de helft van het wortelsap. Breng op de juiste dikte met de rest van het wortelsap. Deze hoeveelheid is goed voor 10 smoothies van 100 cc. De porties zijn ideaal om in te vriezen zodat je er op ieder gewenst moment gebruik van kunt maken.



## Leestip

Ik leef! Van Erna Oosterveen is een boek vol ervaringsverhalen, cijfers en inzichten over de vaak ingewikkelde weg na een kankerbehandeling. Op alle levensterreinen heeft kanker invloed: fysiek, psychisch, sociaal-maatschappelijk en relationeel. Doorleven na kanker betekent leren leven met het onomkeerbare.

Dit boek biedt herkenning en erkenning voor mensen die soms moeite hebben om de draad van het leven weer op te pakken. Over omgekeerde bucketlisten, de confrontatie met je eindigheid, relaties en vriendschappen, de terugkeer naar werk en bovenal: het accepteren dat er een leven voor en na kanker is. Een uniek boek voor mannen en vrouwen die behandeld zijn of worden voor kanker, en hun naaste omgeving. **Te leen bij het Toon Hermans Huis.**





## Beursvloer 2023: al onze wensen vervuld!



Op donderdag 5 oktober werd de beursvloer Ede weer georganiseerd. Dit is een jaarlijks terugkerend evenement waar bedrijven met sociale organisaties in gesprek gaan om te kijken wat ze voor elkaar kunnen betekenen.

Dit alles altijd met gesloten beurzen, dus er komt geen geld aan te pas. De sociale, vrijwilligersorganisaties hebben vaak een vraag en bieden een tegenprestatie aan.

Ook wij, Willem en Hazel, als vertegenwoordigers van het Toon Hermans Huis, hadden een drietal vragen:

Wie kan ons helpen om een goede ICT structuur in te richten?

Wie kan ons helpen met het opzetten van een goed communicatieplan?

Wie kan ons helpen met het herinrichten van de huiskamer?

Wat mooi was het dat we heel snel drie bedrijven bereid hebben gevonden om ons te helpen!

Xantion voor onze ICT vraag, Flowmotive voor het communicatieplan en 4Cee B.V. voor de inrichting van de huiskamer.

Alle drie de bedrijven waren enthousiast over wat het Toon Hermans Huis doet en wilden graag een helpende hand bieden. Mooi!

Als tegenprestatie hebben we een rondleiding en/of workshop aangeboden.

Kortom een heel geslaagde middag!

Hazel Hageman en Willem Hendriksen

## Stichting Vaarkracht

Regelmatig krijgen wij bij het Toon Hermans Huis mails van Stichting Vaarkracht. Omdat wij onze gasten niet willen bombarderen met teveel mails besteden wij in deze nieuwsbrief maar ook op onze website aandacht aan dit mooie initiatief. Zo kunt u zelf bepalen of en wanneer u gebruik wilt maken van hun aanbod.

Stichting Vaarkracht organiseert door het jaar heen verschillende mooie vaartochten en biedt een volledig verzorgde dag op het water aan mensen die leven met kanker en hun naasten. Het kan gaan om een paar uurtjes maar ook om een hele dag mee varen op een zeilschip of motorboot. Het kan gaan om een privévaartocht of een groepsvaartocht. Deze vaartochten worden kosteloos aangeboden.

Dus: wilt u een dagje uitwaaien? Even een dagje ontspannen en plezier maken? Stichting Vaarkracht organiseert het hele jaar gratis door vaartochten.

Aanmelden kan via [www.vaarkracht.nl](http://www.vaarkracht.nl) / vaartochten / groepsvaartochten / aanmelden / vaarkalender. U kunt zowel uzelf als een begeleider aanmelden. Ook dieetwensen kunt u opgeven.



Foto: Lena de Ridder

### Heerlijke dag met Stichting Vaarkracht!

Op woensdag 21 juni zagen wij de mail van het Toon Hermans Huis Ede met daarin de oproep voor deelnemers voor een dag varen met Stichting Vaarkracht. Martine en ik hebben ons opgegeven om zaterdag 24 juni mee te varen vanuit Urk. De ontvangst was in de veilinghal van Urk. Na de koffie met iets lekkers en informatie over Urk, kregen wij te horen dat de deelnemers verdeeld werden over 12 boten van particulieren. Vanaf het moment dat wij aan boord gingen tot het moment dat we weer richting huis gingen, hebben wij kunnen genieten van de zorg, aandacht en gastvrijheid van de vrijwilligers en de bemanning. Het weer was heerlijk, de versnaperingen aan boord waren goed verzorgd en de organisatie, de vrijwilligers en bemanning waren in een woord fantastisch. Wij hadden het gevoel er even helemaal tussenuit te zijn geweest en nemen een mooie herinnering met ons mee!

Jolanda Martens

## Rob's Kaastoer

In Nederland zijn ca. 80 inloopcentra voor mensen die leven met en na kanker. Op een ouderwetse trekker met kar heeft Rob – betrokken bij het inloopcentrum in Woerden – de afgelopen drie maanden een tocht gemaakt langs al deze inloopcentra. Met als doel om de inloopcentra meer bekendheid te geven en om onderweg kaas te verkopen voor het goede doel. Hij bracht voor elk centrum ook een echte goudse kaas mee.

Zijn tocht door Nederland kon je volgen door zijn dagelijkse vlog via <https://www.robskaastour.nl/>

Op 27 september kwam Rob in Ede.

Na onze locatie in De Open Hof te hebben bekeken en zich uitgebreid te hebben laten informeren over onze projecten in en in samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei stond een bezoek aan onze Toon Tuin op het programma. Rob, die inmiddels een goed beeld heeft van inloopcentra, was met name onder de indruk van de manier waarop wij projecten rondom voeding ontwikkelen met samenwerkingspartners in de FoodValley. "Jullie zijn hierin uniek!"

Het bezoek van Rob aan ons Toon Hermans Huis Ede is te zien op:

<https://youtube.com/watch?v=sBSI2-PubSw&feature=shared>





## Vrijwilligersfeest

Op vrijdag 29 september hebben wij onze vrijwilligers weer in het zonnetje gezet bij het jaarlijkse vrijwilligersfeest. Ongeveer 35 mensen waren ingegaan op de uitnodiging.

Ieder kon deelnemen aan een workshop waarbij de indeling afhing van welk 'kleurtje' je bij binnenkomst had gepakt. Er werden die avond prachtige kaarten gemaakt met Irisvrouwen, bloemen geschikt in een deurkrans en armbandjes gemaakt van Ghanese kralen met een bijzonder verhaal. Ook heeft een aantal gasten de eerste beginselen van square dance geleerd ([https://en.wikipedia.org/wiki/Square\\_dance](https://en.wikipedia.org/wiki/Square_dance)) wat tot veel zweet en hilariteit leidde.

Het bestuur bedankte de coördinatoren met een prachtige bos bloemen en de coördinatoren bedankten op hun beurt de vrijwillige begeleiders met een minstens zo mooie bos.

Het was een heel gezellige en ontspannen avond, mede ook dankzij bakker Ten Veen en Hans en Lyda, de beheerders van De Open Hof, die de catering verzorgden.



Het square sloeg zo aan dat deelnemers Geusje en Ida na afloop gewoon doorgingen. Tot hilariteit van de toeschouwers.

## Mariet van Pol neemt afscheid



Op dinsdag 5 september hebben we met een klein gezelschap, in onze gezellige huiskamer, afscheid genomen van Mariet van Pol.

Mariet is al heel lang verbonden aan het Toon Hermans Huis Ede en heeft in die tijd meerdere functies vervuld. Vooral op de achtergrond, als administratief medewerker, hield zij inschrijvingen voor workshops en thema avonden en het adressenbestand bij en verzond zij de activiteitenagenda's en nieuwsbrieven.

Maar ook schuwde zij de voorgrond en de humor niet en verkocht zij, bont verkleed, loten op onze Open Dag.

Mariet vindt het nu welletjes geweest en wil het graag wat rustiger aandoen en draagt haar taken graag over aan iemand anders.

Wij hebben haar met taart, bloemen, speeches en natuurlijk een portret van onze Toon van harte bedankt voor al haar tijd, betrokkenheid en toewijding.

Mariet blijft uiteraard in contact met het Toon Hermans Huis want echt afscheid nemen als je eenmaal zolang verbonden bent, is lastig en zeker niet nodig. We zien haar graag nog eens terug!



## Berna Gerritsen treedt aan

Door Frits Willemsen

**Berna werkte als secretaresse op verschillende afdelingen van Ziekenhuis Gelderse Vallei en ging twee-en-een-half-jaar geleden met pensioen.**

Eerst nam ze een jaartje rust. Maar daarna begon het weer te kriebelen en wilde ze vrijwilligerswerk gaan doen. Maar wat?

Een beetje googelen bracht haar een jaar geleden bij ons Toon Hermans Huis.

Sinds het vertrek van Mariet per 1 september is ze daar nu een middag in de week te vinden waarbij ze administratief ondersteunend is en daarnaast als gastvrouw werkt.

Op de vraag wat haar aanspreekt in dit soort vrijwilligerswerk zegt Berna: 'Wij kunnen hier, naast de medische behandeling goede mentale ondersteuning bieden. Ik haal voldoening uit het feit iets te kunnen betekenen voor een ander. Ik ga blij naar mijn 'werk' en, ondanks de soms moeilijke gesprekken, ga ik ook weer blij naar huis'.

Met haar partner, ook gepensioneerd, deelt ze vier kinderen en zes kleinkinderen die natuurlijk ook de nodige aandacht vragen.

Behalve kanker bij een familielid heeft Berna niet veel met de ziekte te maken gehad. Maar haar achtergrond in het werk in het ziekenhuis brengt al snel veel begrip en inleving mee.



Berna heeft, net als alle vrijwilligers, de IPSO basistraining voor dit soort vrijwilligerswerk gevolgd.

Zelf ziet ze dit als een opfriscursus.

'Ik deed al veel van wat ik nu in de cursus tegenkom. Dat komt ook door mijn vorige werk,' aldus Berna.

Belangrijke klus op dit moment is het omschakelen van het hele ICT gebeuren. 'Dat zit nu nog voor een deel elders maar komt allemaal hier naar het Toon Hermans Huis'.

**'En zo mag ik graag zinvol bezig zijn'**



## Mindfulness

Vanaf januari 2024 starten we weer met een serie bijeenkomsten mindfulness.

Deze vinden plaats in ons Toon Hermans Huis op vrijdag van 10.30u-12.30u .

Eén bijeenkomst betreft een stilte dag van 10.30u -16.30u.

Als je geraakt wordt door kanker levert dat veel spanning en onzekerheid op.

Een training mindfulness kan helpen om rust te vinden en meer grip te krijgen op uw leven.

In 10 bijeenkomsten leert u hoe u meer in het nu kunt zijn. Om (onaangename) gedachten die dit verstoren te aanvaarden, waardoor er letterlijk meer ruimte in het hoofd ontstaat en daardoor meer rust. Ook naasten of nabestaanden van mensen met kanker kunnen deelnemen.

Het zijn praktische lessen die op een plezierige en rustige wijze worden gegeven door de docent Lex Bubbers. Met duidelijke uitleg per bijeenkomst over werkwijze en doel. Er is veel ruimte om ervaringen te delen met medecursisten/lotgenoten.







Ontdek innerlijke rust en veerkracht met onze Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training. Speciaal ontworpen voor kankerpatiënten.


 Wil je leren omgaan met de emotionele en fysieke uitdagingen die kanker met zich meebrengt?


 Verlang je naar een diepere verbinding met jezelf en een vermindering van stress en angst?

Onze MBSR-training biedt je de tools en begeleiding die je nodig hebt om:

-  Stress te verminderen en innerlijke rust te vinden.
-  Om te gaan met angst en onzekerheid.
-  Je veerkracht te vergroten en je kwaliteit van leven te verbeteren.
-  Positieve veranderingen te creëren in je lichamelijke en mentale welzijn.

**Wat kun je verwachten van onze MBSR-training voor kankerpatiënten?**

 Een gestructureerd programma dat zich richt op mindfulness-meditatie, ademhalingstechnieken en stressvermindering.

 Ondersteuning van ervaren instructeur en een gemeenschap van medepatiënten die begrijpen wat je doormaakt.

 Praktische oefeningen die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven.

 Een bewezen methode die de kwaliteit van leven van kankerpatiënten aanzienlijk kan verbeteren.

Investeer in jezelf en ontdek de kracht van mindfulness om beter om te gaan met de uitdagingen die kanker met zich meebrengt. Samen bouwen we aan veerkracht en innerlijke balans.

Schrijf je vandaag nog in voor onze MBSR-training en begin je reis naar een kalmer, veerkrachtiger leven. Aanmelden kan via [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl)

## Persoonlijk verslag

Door Ronald Knigge

**Afgelopen voorjaar heb ik de cursus mindfulness gevolgd, georganiseerd door het Toon Hermans Huis Ede.**

Voor mij was de aanleiding dat er vorig jaar juli een tumor in mijn endeldarm is geconstateerd. Dat levert veel spanning op door de onzekerheden van deze ziekte. Mijn gedachten gingen letterlijk met me aan de haal. En het werd steeds moeilijker om mijn gedachten stop te zetten.

Mijn buddy gaf mij het advies om de mindfulness cursus vanuit het Toon Hermans Huis te volgen.

De cursus wordt gegeven door Lex Bubbers.

Eerst was ik wat sceptisch, omdat mindfulness snel wordt geduid als zweverig.

Maar dat was snel weggenomen.

In 10 lessen heeft Lex mij geleerd hoe je meer in het NU kunt zijn. En om (onaangename) gedachten die dit verstoren te aanvaarden, waardoor er letterlijk meer ruimte in je hoofd ontstaat en daardoor meer rust. De lessen hebben mij geleerd om echt aandacht voor jezelf te hebben, met jezelf bezig te zijn en je niet te laten meesleuren in gedachten die veelal niet zijn gebaseerd op feiten. Een waardevolle les voor mij was het inzicht dat je niet je gedachten bent. Dat je niet bepaalde gedachten hebt door wie je bent, maar dat dit is hoe het brein werkt, namelijk gedachten vormen. En dat de belangrijkste persoon in je leven jij zelf bent!!

Het zijn praktische lessen die op een plezierige en rustige wijze worden voorgedaan door Lex.

Duidelijke uitleg wat we gaan doen in een sessie en wat het doel is. En van elkaar leren wat je ervaren hebt. Zo is er de bodyscan die je leert voelen wat er in je lichaam speelt, of niet speelt. Of de 3 minuten ademruimte, waarbij je leert om even uit de hectiek van het moment te stappen door naar je lichaam te luisteren en vooral te concentreren op je ademhaling. En het bewegen in aandacht, waarbij fysieke oefeningen of wandelingen worden gedaan, met volle aandacht voor wat je lichaam ervaart bij iedere beweging.

Mindfulness heeft mij geholpen meer in contact te zijn met mezelf. Dat vergt veel oefening en is niet iets wat je alleen door de lessen leert.

Je zult het iedere dag aandacht moeten geven om er de voordelen van te ervaren.





## Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl)

IBAN: NL15RAB00105596701

KvK 09130165

ANBI: 810941752

Dinsdag t/m donderdag

Elke 1e zondag van de maand Bakkie Troost

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 16.00 uur



**Meer informatie? Bel 06 22 161 969 of mail naar [info@toonhermanshuisede.nl](mailto:info@toonhermanshuisede.nl)**

EINDREDACTIE : ELLEN OUT



[INFO@TOONHERMANSHUISEDE.NL](mailto:INFO@TOONHERMANSHUISEDE.NL)