

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Vrijwilliger Annette:

'Werken bij het Toon Hermans Huis brengt mij ook veel'

Even voorstellen:

Algemeen coördinator Ellen Out en bestuurslid Hazel Hageman

Gast Monique:

'Met mindfuness geleerd om echt tot rust te komen'

Zingen voor je Leven:

'Een koor met een lach en een traan'



Inhoud

- 03** Beste lezers
- 04** Zingen voor je Leven, een koor met een lach en een traan
- 04** Expositie vernieuwd
- 05** Eten weer aantrekkelijk maken bij geur- en smaakverlies
- 06-08** Onze Toon Tuin in tijdschrift Oncologica
- 09** Even voorstellen: algemeen coördinator Ellen Out
- 09** Leestip: Anders op zoek naar gezondheid
- 10** Wereldkankerdag 2023: 'Zo dankbaar voor een lief woord'
- 10** Boek over het GOOG, opbrengst voor het KWF
- 11** Bezoek uit Hongarije
- 11** Monique: 'Met mindfulness geleerd om echt tot rust te komen'
- 11** Sponsors bedankt!
- 12** Mijn werk als vrijwilliger
- 13** 29.469,81 euro voor KiKa
- 13** Even voorstellen: bestuurslid Hazel Hageman
- 14** Ons Toon Hermans Huis in 'Wijkgemeente De Open Hof'
- 15** 'Astrid, Brunhilde en Pia, wat hebben we weer genoten'



Beste lezers,

We zitten op dit moment middenin een periode van vrije dagen en korte vakanties. Voor iedereen die nog op pad gaat, een goede reis en een fijne vakantie toegewenst! Voor iedereen die hier blijft, een goede tijd toegewenst in deze helaas wat koude lente.

Ook dit jaar is het gewoon weer mooi groen buiten. Dat gaat altijd maar door. Ik hoop dat velen daar, net als ik, iets van troost en geruststelling uit kunnen halen.

In het Toon Hermans Huis bruist het als vanouds. Het is druk, er zijn veel activiteiten en veel deelnemers. Ook binnen het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei is er veel te doen, vrijwilligers hebben hun handen vol. Dat is fijn, maar eigenlijk is het ook een naar bericht, want het betekent dat er veel mensen met kanker zijn. We weten dat de komende jaren steeds meer mensen kanker zullen krijgen. Ruim 125.000 mensen per jaar krijgen nu de diagnose, en dat aantal blijft stijgen. Reden temeer om er als Toon Hermans Huis te zijn voor alle mensen die ons nodig hebben of graag bij ons willen zijn. Als bestuur denken we dan ook na over de toekomst. Hoe willen we er voor staan over een aantal jaren? Hoe financieren we dat? Wie hebben we nodig en met wie gaan we samenwerken?

Een eerste stap hebben we, dankzij KWF Kankerbestrijding al kunnen zetten, we hebben voor het eerst sinds lange tijd een betaalde coördinator in dienst kunnen nemen. We zijn ontzettend blij dat Ellen Out deze functie op zich gaat nemen en het team van vrijwillige coördinatoren gaat versterken. In deze nieuwsbrief stelt zij zich aan u voor.

Voor het bestuur zijn we nog op zoek naar een bestuurslid. Van harte aanbevolen! Er is uiteraard meer informatie over het bestuur beschikbaar, en een oriënterend gesprek kan altijd.

Ik wens u een mooie lente toe.

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

Zingen voor je Leven, een koor met een lach en een traan

“Na een koorochtend ga ik met een fijn gevoel naar huis”, antwoordt Hanny van de Kooij op de vraag wat het koor haar brengt. Ons koor ‘Zingen voor je Leven’ zingt elke even week op dinsdagochtend.

Hanny (74) zingt sinds 2019 met de groep die op de ochtend dat we haar spreken zo’n 25 deelnemers telt. Zij wordt behandeld tegen borstkanker met uitzaaiingen en krijgt elke 3 weken een infuus. Toen zij van ons koor hoorde, ging ze een keer op proef en is gelijk gebleven.



“Natuurlijk spreken we hier over kanker, maar vooral ook over leven. We zijn dan ook met lotgenoten. Ik wil blijven zingen zolang ik kan.”

In deze tijd werkt het koor, onder leiding van dirigente Frohmut Knie, aan lenteliedjes. “Ze zijn wel wat moeilijker, maar dat is goed voor je hersenen. Zingen heeft ook iets meditatiefs. We hebben veel plezier met elkaar. En als er iets misgaat, hebben we helemaal veel lol. Ik noem het dan ook weleens een koor met een lach en een traan. Voor ons is het een uitlaatklep en daarom kan ik het iedereen aanbevelen. Ook al ben je niet zo goed bij stem, het geeft je heel veel energie.”

Expositie vernieuwd

In de afgelopen drie maanden mochten de dames Gerrie Koutrik en Martha Slingeland hun schilderwerken exposeren in De Open Hof. Eind maart is de expositie gewisseld en nu hangen er, opnieuw voor een periode van drie maanden, andere kunstwerken van beide dames.

“Bijna alles is vernieuwd”, weet Gerrie Koutrik. “Een paar werken zijn op verzoek blijven hangen omdat ze mensen veel plezier geven. Ze blijken daar inspiratie en plezier uit te halen.” Het was even zoeken waar welk werk moest komen te hangen. Sommige stukken pasten goed bij elkaar, andere konden separaat hangen. Het wisselen van de 40 tot 50 werken was een hele klus. Gelukkig was daar Willem Hendriksen ter ondersteuning en soms was het meer dan een ‘handje’. Ook zijn inbreng over de positie van een schilderwerk was soms nuttig.

In ons Toon Hermans Huis en De Open Hof is ruimte genoeg om alle werken een passende plaats te geven. De ene keer was de combinatie van kleuren bepalend, de andere keer de voorstelling van meerdere werken.

En wat blijkt, er zijn ook al werken verkocht. “Het is toch leuk als je werk zo wordt gewaardeerd”, vinden beide dames.

Eten weer aantrekkelijk maken bij geur- en smaakverlies

Irene deed onlangs mee aan een kookworkshop voor mensen met smaakverandering door kankerbehandelingen. Ziekenhuis Gelderse Vallei, de faculteit gezonde voeding van de Wageningen Universiteit en de Regiodeal Foodvalley hebben deze workshop samen met ons georganiseerd.



Vanuit de Toon Tuin, de moestuin van ons Toon Hermans Huis, is het idee ontstaan. Irene: "Ik was daar nauw bij betrokken vanwege mijn interesse en omdat ik veel bezig ben met gezonde voeding en het tuinieren en koken met verse (biologische) groenten. Doordat iemand uit de werkgroep die de kookworkshops ging organiseren contact had met Eric-Jan Wissink, oftewel 'Eric-Jan de Smaakman', hebben we een vliegende start kunnen maken. Hij had de kookworkshop al eerder gegeven aan kankerpatiënten in het ziekenhuis in Tiel en heeft veel kennis en ervaring, dus waarom het wiel opnieuw uitvinden.

Er waren deelnemers die nu chemokuren hebben, samen met hun partners. Zij hebben te maken met smaakveranderingen en -verlies en bijvoorbeeld irritaties in de mond, zoals ik heb. Het werd georganiseerd in een school, het Van Lodenstein College in Ede, met een praktijklokaal met aanrechtblokken, kookplaten en werkruimte. We gingen, na enige uitleg van Eric-Jan over onder andere de vijf basissmaken en de 'GPS smaaknavigator' (geur, prikkelingen, smaak), in tweetallen aan de slag met originele recepten. Ik maakte met iemand samen een pastasalade

met fijngesneden groenten. Ik ben niet zo van de pastasalades, maar deze was goed, met weinig pasta en veel fijngesneden groenten zoals venkel, erwtjes, maïs, appel, ui etc., heel lekker en verrassend fris. De anderen waren ook allemaal lekker bezig met onder andere een preisoep, een stampotje, een salade en een toetje van hangop. Tussendoor hadden de leerlingen, die ons hielpen met het vinden van dingen én het opruimwerk, twee smoothies gemaakt. Deze smaakten heerlijk en waren een gezond tussendoortje, letterlijk arbeidsvitamine.

Tussendoor was er ook ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en fijne gesprekken, het zogenaamde lotgenotencontact, wat makkelijker is als je samen bezig bent. Na een uurtje waren we klaar en konden we aan de gezellig gedekte tafel gaan zitten, waar de gerechtjes werden geserveerd door de leerlingen. Het was allemaal heel smakelijk en met een andere twist dan wat je zelf gewend bent. 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 evaluatie was unaniem positief en we gingen allemaal voldaan de deur uit met ook nog een leuke goodiebag met onder andere een kookboek van Eric-Jan en nieuwe inspiratie voor nog meer lekkere en gezonde recepten.



Onze Toon Tuin in tijdschrift Oncologica: uit de praktijk



Auteur: Frits Willemsen

“Het is zo fijn om lekker bezig te zijn, met je handen in de aarde te wroeten en zo je hoofd leeg te maken.” Irene Beekmans is een van de deelnemers aan de Toon Tuin in Ede. Hier zijn de mensen niet alleen bezig met tuinieren, maar ook met hun gezondheid door te bewegen en groenten te verbouwen. De Toon Tuin is een van de activiteiten van het Toon Hermans Huis Ede (THHE) waar mensen die geraakt zijn door kanker terecht kunnen.

Zo'n vijf jaar geleden nodigde Eijo Balk, gepensioneerd oncoloog en toenmalig bestuurslid van het Toon Hermans Huis Ede, Ellen Kampman, hoogleraar Voeding en Ziekte aan de Wageningen Universiteit (WUR), uit voor een informatieavond in het THHE over leefstijl tijdens en na kanker. Ellen vertelde toen onder meer over de gunstige werking van tuinieren: “In de tuin ben je buiten en krijg je via het zonlicht vitamine D binnen. Vooral bij mensen die kanker hebben is het vitamine D-gehalte in het bloed vaak te laag wat ongunstig kan zijn voor de afweer en voor de botten.” Samen met Cees van den Heijkant, coördinator bedrijfsvoering van het THHE, komt Eijo met het plan voor de Toon Tuin. Cees, een ‘duizendpoot’ binnen het THHE, vond een mogelijkheid in Tuincomplex De Koekelt.

Publicatie in tijdschrift Oncologica: uit de praktijk (vervolg)

“ Bij mensen met kanker is het vitamine D-gehalte in het bloed vaak te laag

Deelnemers en begeleiders in de Toon Tuin hebben bijna allemaal een kankerverleden of zijn nog onder behandeling. Koos Kortenoeven, gepensioneerd hovenier, was mentor op een sociale werkplaats. Met zijn kennis geeft hij in de Toon Tuin aan wat er geplant wordt en op welke plek. “Je moet rekening houden met productwisseling”, vertelt hij enthousiast. “Je kunt niet elke keer hetzelfde product op dezelfde plaats zetten. Vier jaar geleden ben ik gevraagd en meteen begonnen. Elke woensdagmiddag beginnen we met koffie en bespreken we wat we gaan doen. Dan geef ik aan wat en waar maar laat het de mensen vooral zelf doen.”

Leuk en gezond

Irene Beekmans begon net voor de corona-uitbraak in 2020. Zij is kankerpatiënt en tevens actief voor het THHE als buddy voor mensen met borstkanker. Maar ze wilde meer doen en dan vooral in het contact met lotgenoten. Irene: “Daarvoor biedt de Toon Tuin ook een mogelijkheid. Ik wilde eerst zelf een moestuin, maar de Toon Tuin past beter bij me vanwege de samenwerking met anderen. Ik houd ook van koken, eet geen vlees en met de producten uit de tuin kun je leuke en gezonde dingen doen.”

Kankergelateerde vermoeidheid

Geusje Rommerts is vrijwilligster en een schakel tussen de mensen in de tuin en het THHE. Zij hoort de mensen zeggen: we zijn buiten, we bewegen, zijn met gezondheid bezig en nog toekomstgericht ook. “De mensen doen ook mee om te zien wat ze kunnen en om bezig te zijn. Sommige mensen zijn snel moe, zowel tijdens maar ook nog lang na de behandeling.”

Naar die kankergelateerde vermoeidheid, fatigue, doet de Wageningen Universiteit ook onderzoek. Zo kan fatigue te maken hebben met afname van de kwaliteit van spieren door minder beweging en een ongunstig eetpatroon tijdens de behandeling. Juist hier ziet Ellen ook een belangrijke rol voor de verpleegkundigen. “Verpleegkundigen zijn degenen die het dichtst bij de patiënt staan, vooral voor en

tijdens de behandeling. Zij kunnen mensen adviseren om meer te bewegen (buiten) en gezonder te eten.” Volgens Ellen komt uit onderzoek onder verpleegkundigen naar voren dat ze te weinig weten over voeding om goede voorlichting hierover te kunnen geven. “Doorverwijzing naar een diëtist is bij onder- en overgewicht natuurlijk aan te bevelen, maar specifieke na- of bijscholing van verpleegkundigen is zeker noodzakelijk om bijvoorbeeld de schijf van vijf te kunnen uitleggen.”

Is Ellen Kampman dan een roepende in de woestijn? “Dat niet, want in de veertig jaar onderzoek hebben we al veel bereikt. Behandelaars zien nu het belang van een goede leefstijl voor, tijdens en na behandeling. Ook zijn er al verschillende initiatieven, onder anderen bij WUR en de Alliantie Voeding in de Zorg, in samenwerking met de opleidingen Geneeskunde en Verpleegkunde om leefstijl in de opleiding te krijgen.” >>

Toon Hermans Huis

De missie van het Toon Hermans Huis is: kwaliteit van leven verbeteren van mensen met kanker en hun naasten. Het inloophuis is er voor mensen met kanker, hun partner, familieleden, vrienden, nabestaanden, etcetera. Op de oncologische afdeling van het Ziekenhuis Gelderse Vallei komen patiënten in contact met vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Ede. [Lees hier meer.](#)

Op dit moment telt Nederland 75 inloophuizen. De centra zijn aangesloten bij het IPSO (Instellingen PsychoSociale Oncologie). IPSO is de brancheorganisatie voor inloophuizen voor mensen met kanker en hun naasten in Nederland. IPSO is er om inloophuizen te versterken, zodat deze - ieder op hun eigen wijze - alle mensen met kanker en hun naasten op maat gesneden zorg en ondersteuning kunnen bieden. [Lees hier meer.](#)



Publicatie in tijdschrift Oncologica: uit de praktijk (vervolg)



Samen lunchen in de tuin

In het Toon Hermans Huis Ede (THHE) wordt samengewerkt met de Wageningen Universiteit. Uit deze samenwerking komt, naast het idee voor de Toon Tuin, ook het idee om kookworkshops te organiseren voor mensen die een behandeling tegen kanker ondergaan. Als eerste activiteit hebben de deelnemers van de Toon Tuin vorig jaar zelf een lunch georganiseerd met producten uit eigen tuin. In augustus kwam er een heel gevarieerd menu op tafel met soep, groentetaart, salade en appeltaart toe. Ellen Kampman, hoogleraar Voeding en Ziekte aan de WUR was daar ook bij. Met haar team doet zij onderzoek naar voeding en allerlei vormen van kanker. Enthousiast werd bij die gelegenheid gediscussieerd over alles wat met voeding en kanker te maken heeft. Ellen liet daarbij weten dat naast genoeg bewegen, voldoende groenten, fruit, eiwitten en voedingsvezels binnenkrijgen essentieel is. Ze verwees daarbij naar voedingenkankerinfo.nl waar veel informatie is te vinden. Geusje: "Ellen heeft genoten van de lunch en wij van haar aanwezigheid en onderzoek. Dat geeft ons werk in de Toon Tuin een extra dimensie".



“Werken in de Toon Tuin is voor veel mensen fijner dan trainen in een sportschool

<< Op haar kantoor hangt een treffende spreuk van Audrey Hepburn: *To plant a Garden, is to believe in Tomorrow*. Niet zo vreemd dus dat Ellen in de Edese Toon Tuin een hulpmiddel ziet om je beter te voelen en een kijk op de toekomst te houden. "En werken in de Toon Tuin is voor veel mensen fijner dan trainen in een sportschool," voegt zij eraan toe.

KOOKWORKSHOPS

Gezond en lekker eten is een belangrijk thema in de Toon Tuin. Daarom worden er ook kookworkshops ontwikkeld met producten uit de Toon Tuin. Koos Kortenoeven, medewerker in de Toon Tuin en gepensioneerd hovenier, speelt hierop in met zijn wens om producten te planten die hiervoor kunnen worden gebruikt. De kookworkshops zijn vooral voor mensen die een smaakverandering ondergaan tijdens chemotherapie waardoor koken en eten lastig wordt. Met de kookworkshops wil de Toon Tuin mensen met kanker en hun partners weer inspireren en leren hoe je toch een gezonde en smakelijke maaltijd kunt bereiden. Er is al een chefkok gevonden die daaraan wil meewerken en ervaring heeft opgedaan in Tiel. Daarnaast blijft Ellen Kampman nauw betrokken.



Even voorstellen: algemeen coördinator Ellen Out

Beste gasten, vrijwilligers en andere betrokkenen van het Toon Hermans Huis Ede,



Omdat ik vanaf 1 mei aanstaande, in de functie van algemeen coördinator, het team van het Toon Hermans Huis Ede mag komen versterken, wil ik mij graag aan jullie voorstellen.

Mijn naam is Ellen Out. In 2002 ben ik met man, zoon en dochter in Ede komen wonen. Voor die tijd woonden we vooral in het westen van het land, onder andere in Haarlem en Amsterdam. Vanwege de rust en de mooie groene omgeving zijn we in Ede uitgekomen waar we met heel veel plezier wonen. De kinderen zijn inmiddels uitgevlogen en zitten in de eerste fase van werk of in de laatste fase van de studie. Gelukkig komen ze graag terug naar Ede, dus we zien elkaar nog vaak.

Mijn werkervaring heb ik opgedaan in de verloskunde, het basisonderwijs en de politiek. Hierdoor ben ik in aanraking gekomen met mensen in verschillende omstandigheden en met diverse achtergronden, soms in kwetsbare en lastige omstandigheden. Als raadslid in Ede ken ik de gemeente en inwoners, maar ook de regio, vrij goed.

In mijn vrije tijd hou ik van fietsen, lezen en, iets te veel, films en series kijken en ga ik (meestal) op vakantie naar Zweden. Engeland en Italië staan op een gedeelde tweede plaats.

Ik kijk ernaar uit om iedereen te ontmoeten en hoop mijn ervaring, kennis en kwaliteiten in te kunnen zetten om van het Toon Hermans Huis een nog fijnere plek te maken voor onze gasten, bezoekers en vrijwilligers.

Leestip: Anders op zoek naar gezondheid

Een vaste rubriek in onze nieuwsbrief: een leestip! Een boek dat wij de moeite waard vinden en gratis te leen is in onze bibliotheek. Dit keer: Anders op zoek naar gezondheid.

In 'Anders op zoek naar gezondheid' gaat de avontuurlijke Anders inderdaad op zoek naar gezondheid. Het resultaat van de zoektocht zijn 42 verhalen over de betekenis van (mentale) gezondheid in een taal die kinderen aanspreekt.

Ieder verhaal eindigt met een paar vragen en er zijn 'wist-je-dat-jes' bedoeld om ook samen een ander gesprek te kunnen voeren. Een gezonde en sociale basis creëren begint door kinderen te leren wat het inhoudt: gezond zijn en blijven. De

zoektocht van Anders kan daaraan bijdragen! En dankzij de dubbele lagen en het woordgebruik zijn de (voorlees) verhalen ook aantrekkelijk voor grote mensen.



Wereldkankerdag 2023: 'Zo dankbaar voor een lief woord'



"Wat een fijn en voldaan gevoel had ik weer vandaag", vertelt vrijwilliger Jenny na afloop van Wereldkankerdag.

Samen met haar collega-vrijwilligers stond zij 4 februari in de hal van Ziekenhuis Gelderse Vallei om zakjes met zonnebloemzaadjes en een kaart van ons Toon Hermans Huis uit te delen. "Ton vroeg mij of ik ook naar afdeling B2 wilde gaan. Wat was dat mooi, gesprekken met een lach en een traan. Veel patiënten waren erg ziek, maar zo dankbaar voor een lief woord en een zakje zonnebloemzaadjes. Daar doe je het toch voor!"

Boek over het GOOG, opbrengst voor het KWF

Zij was vijftig jaar lang van grote betekenis voor het Gelders Opera en Operette Gezelschap. Het GOOG was vijftig jaar lang van grote betekenis voor Tineke Ouwendijk. Ze was niet alleen koorlid, maar ook actief in het bestuur. Haar gezondheid laat haar in de steek, wat mede de reden is om nu te stoppen. Tineke Ouwendijk besloot haar talrijke ervaringen met het GOOG, bekende artiesten en televisieproducties in een boek te verzamelen. Het boek "Theaterbelevingen" is nu te koop en de opbrengst is voor het KWF.

Tineke Ouwendijk (78) had borstkanker, inmiddels zijn er ook uitzaaiingen in haar rug en heup vastgesteld. De medicijnen die zij krijgt, werken goed waardoor zij zich prima voelt. Ook verloor Tineke zes broers en zussen aan kanker. Ons Toon Hermans Huis kende ze, tot ze onze gastvrouwen én -heren in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei ontmoette, voornamelijk uit de krant. Ook verzorgde een ensemble van het GOOG een paar jaar geleden een optreden in ons inloopcentrum.

Alles bij elkaar voor Tineke Ouwendijk reden genoeg om de opbrengst van het boek geheel ten goede te laten komen aan het Koningin Wilhelmina Fonds (KWF) en voor ons reden om dit boek in deze nieuwsbrief onder de aandacht van onze lezers te brengen.

Tineke Ouwendijk heeft haar boek 'Theaterbelevingen' aangeboden aan René Verhulst, burgemeester van de gemeente Ede. In een geanimeerd onderonsje vertelde Tineke Ouwendijk hoe het boek tot stand is gekomen en dat de opbrengst geheel ten goede komt aan het KWF.



Bezoek uit Hongarije

In ons inloopcentrum ontvangen we regelmatig bezoek, zelfs uit het buitenland. Zo mochten wij onlangs vier Hongaren ontvangen. De delegatie bestond uit drie ervaringsdeskundigen, dames die zelf kanker hebben (gehad), en een directeur van een Hongaars hospice.

Onze coördinator Leny was erbij: "Ons bezoek was zeer geïnteresseerd in onze visie en hoe we die proberen te realiseren. Onze Toon Tuin en het buddyproject waren een eyeopener. Ook hebben onze gastvrouw Ida en gast en buddy Carla verteld wat ons Toon Hermans Huis voor hen betekent. De Hongaren vertelden dat de oncologische zorg in Hongarije niet goed is geregeld. Zij kunnen hiervoor niet terecht in hun eigen streekziekenhuis in Gödölö. Daarvoor moeten ze naar Boedapest.

Psychosociale zorg is er niet en wordt echt gemist. Een van de dames is vanuit een klein kantoor in Gödölö enkele jaren geleden begonnen met het organiseren van activiteiten. Ook hebben ze een tentoonstelling georganiseerd van ex-kankerpatiënten die een foto laten zien uit de periode waarin ze volop in behandeling zijn.



Monique: 'Met mindfulness geleerd om echt tot rust te komen'

Twee keer per jaar start in ons inloopcentrum een training mindfulness. Lex Bubbers is onze vaste trainer en ontving zo'n mooie reactie van cursist Monique dat wij die graag met u willen delen.



"Eindelijk even tijd voor mezelf, dat was het gevoel dat ik kreeg toen ik meedeed aan de training mindfulness. We hebben allemaal iets vervelend meegemaakt. Samen hebben we in alle rust geleerd om echt tot rust te komen. Onze begeleider nam ons mee op reis. Voor mij was deze training een cursus waar je echt iets aan hebt."

Sponsors bedankt!

Waar zouden we toch zijn zonder al die lieve mensen die ons inloopcentrum een warm hart toedragen?

Particulieren die liever niet met naam genoemd willen worden, maar wij het liefst in hoofdletters in onze nieuwsbrief zouden vermelden. Een jaarlijkse bijdrage van 100 euro van een lieve familie, een donatie van 2900 euro, van 1000 euro en van 50 euro. Ook kregen we van een van onze gastvrouwen 190 euro om materialen te kunnen kopen om Heart Pillows te maken voor borstkankerpatiënten in Ziekenhuis Gelderse Vallei. Fantastisch! Ook een dankjewel aan De Oude Kassa in Veenendaal die ons onlangs weer een donatie deed van 1900 euro én Bruil Groep die ook weer 1000 euro aan ons overmaakte. Veel dank!

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken een kleine 100 vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Annette Bosma is één van hen, zij is een van de docenten van onze teken- en schilderclub Lijn en Kleur. Annette beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Sinds augustus 2021 werk ik met veel plezier op de dinsdagmiddaggroep van Lijn en Kleur. Door de jaren heen zijn we een vaste en hechte groep geworden. Ieder van ons heeft een eigen stijl van werken. De een begint om de paar weken iets nieuws, de ander doet er maanden over.

Naast het creatieve aspect van deze middagen hebben we met elkaar veel intensieve gesprekken. We delen wat ons bezighoudt en hoe onze gezondheid verloopt. Met alle ups en downs, een lach en een traan. Wij benoemen naar elkaar dat we er trots op zijn dat we zoveel steun hebben aan elkaar. De deur gaat ook altijd dicht voor de privacy en dat wordt gerespecteerd door iedereen die in het inloopcentrum aanwezig is. Ik hou van mensen, ik hou van de diversiteit van mensen en ik kan goed luisteren naar wat de ander wil delen met mij of met de groep. Dat maakt dat ik mij één voel met de groep en graag op mijn vrije middag in het Toon Hermans Huis aanwezig ben.

Heb je een bijzonder moment waar je wel eens aan terugdenkt?

Als ik terugdenk aan de afgelopen periode, zijn meerdere momenten mij dierbaar. Bijvoorbeeld dat wij, ondanks de kwetsbaarheid, bij elkaar wilden blijven komen in coronatijd. Tafels op grote afstand zetten, ventilatoren laten draaien, deur open voor het doorwaaien en kappen op. We hebben het gedaan. Of wat ik al noemde, intensieve gevoelens delen met elkaar, het gebeurt veel. Dat vind ik waardevol.

Wat heeft het vrijwilligerswerk voor ons Toon Hermans Huis jou gebracht?

Werken bij het Toon Hermans Huis brengt mij ook veel. Ik vind verbinding maken met mensen en de wereld om mij heen door middel van creativiteit heerlijk. Ik zie dat door bezig te zijn er ook contact ontstaat, openheid en ontspanning. Alles wat zo waardevol is in deze snelle, drukke en overvolle maatschappij waardoor mensen zichzelf soms verliezen. En dat is nu juist wat wij niet willen in het Toon Hermans Huis en waar ik ook graag voor sta en blij van word.



Wilt u net als Annette ook vrijwilliger worden? Stuur dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of bel ons op 06 - 22 161 969.

29.469,81 euro voor KiKa

Wist u dat wij in ons Toon Hermans Huis al jaren doppen inzamelen voor KiKa?

Ans Fleischman, de dame die de doppen al die tijd bij ons heeft opgehaald en aflevert bij het inzamelpunt in Zeeland, wist ons pas te vertellen dat we met z'n allen inmiddels voor 21.891,95 euro aan plastic doppen en dekseltjes hebben ingezameld en voor 7.577,86 euro aan metalen doppen en deksels.

Dat maakt samen het gigantische bedrag van 29.469,81 euro voor KiKa. Alle doppenspaarders bedankt, en... we gaan gewoon door!



Even voorstellen: bestuurslid Hazel Hageman

We hebben ons bestuur sinds november mogen uitbreiden met een nieuw bestuurslid, Hazel Hageman stelt zich met plezier aan u voor. Van harte welkom Hazel!



Mijn naam is Hazel Hageman, ik ben 65 jaar en getrouwd met Just. Samen hebben we twee zonen, twee schoondochters en drie kleinkinderen. Ik ben een trotse oma. En niet te vergeten ook nog een hond, een golden retriever van twee jaar oud. We gaan iedere dag lekker wandelen, in het bos of op de hei. Wonen doe ik in Ede, in de wijk Veldhuizen, lekker in de buurt van het inloopcentrum.

Sinds oktober ben ik met vervroegd pensioen. Ik wil graag actief blijven. Wat is er nu een mooier initiatief dan het Toon Hermans Huis, een inloopcentrum voor mensen die geraakt worden door kanker. Hier zet ik mij graag voor in.

De laatste 7 jaar ben ik werkzaam geweest als sociaal werker en hield ik mij vooral bezig met de vrijwilligers en vrijwilligersinitiatieven in Ede. Dit

heb ik altijd met veel plezier gedaan. Daarvoor heb ik onder andere gewerkt bij Vilente, ADE en

Vrijzinnig-Religieuze Stichting Seniorenhuis EY. Ik heb nog veel meer gedaan, dat is als je geen 18 meer bent. Als je wilt weten wat, dan vertel ik je dat graag persoonlijk.

Zo ben ik een aantal jaren als bestuurder, onder andere bij de Vrijzinnige-Religieuze Stichting Seniorenhuisvesting Zuid-Veluwe, actief geweest, dus bestuursfuncties zijn niet nieuw voor mij. Samen met het bestuur en onze vrijwilligers wil ik graag zorgen dat het Toon Hermans Huis Ede zich kan blijven ontwikkelen en de plek is en blijft voor alle mensen die, direct of indirect, getroffen worden door kanker.

Ons Toon Hermans Huis in 'Wijkgemeente De Open Hof'

WIJKGEMEENTE DE OPEN HOF

De Open Hof, Hoflaan 2, Ede
www.openhof-ede.nl



Predikant:

Ds. Agnès Gilles, Schoolstraat 49, 6721 CR BENNEKOM
Email: ds.gilles@openhof-ede.nl, tel. 06-41866969 (b.g.g. kunt u contact opnemen met de scriba)

Scriba:

Betty Pluimers, Gildestraat 26, 6711 DM EDE
Email: scriba@openhof-ede.nl, tel. 591029/06-15686248

Wijkkas De Open Hof:

Giften kunnen worden overgemaakt naar PGE; t.n.v. wijkkas De Open Hof NL62 RABO 0162 3002 12

Toon Hermans huis

Een warm en bijzonder inloophuis.

Als ik aan kom fietsen bij het Toon Hermans Huis, gehuisvest in de Open Hof, staat de deur wagenwijd open en op het bord buiten staat *hartelijk welkom*. De sfeer binnen voelt inderdaad als een warme, welkome sfeer: vrijwilligers bieden direct een kopje thee aan, je voelt dat er aandacht is voor iedereen die langskomt. In een van de ruimtes wordt op dat moment aandachtig geschilderd door een groep vaste bezoekers.

Het Toon Hermans Huis is een centrum, zoals verwoord op hun eigen, fraaie magazine: *Voor wie geraakt wordt door kanker*. Je kunt binnenlopen zonder afspraak en zonder verwijfsbrief.

Ik spreek een van de trouwe bezoekers, Saskia de Nijs. Zij vertelt hoe zij in het Toon Hermans Huis terecht is gekomen:

'Ik kreeg in 2014 borstkanker. In het ziekenhuis hoorde ik van het Toon Hermans Huis. Ik was benieuwd en ben er gaan kijken. Die dag werd er geschilderd en dat vond ik direct leuk. Sinds twee jaar doe ik ook mee met het koor *Zingen voor je Leven*. Het is gewoon heel gezellig, je bent er even uit. Vooral in het begin, toen ik net die diagnose had gekregen, was het heel erg fijn dat je onder mensen bent die weten wat je meemaakt! Een paar keer kon ik echt niet komen omdat ik erge pijn in mijn rug had van de chemo's. Dan krijg je direct een kaartje toegestuurd met *sterkte* erop en dat is gewoon heel leuk! Ik had er meer aan dan aan de psycholoog. Dat voelde meer als 'gedwongen praten' en hier is het: als je het kwijt moet kun je het kwijt, maar het hoeft niet. Soms ben je gewoon lekker bezig: verstand op nul, schilderen! Nu zijn de rollen eerder omgedraaid: nu is het iemand anders die het meemaakt en luister je en



ben jij degene die weet hoe het allemaal reilt en zeilt. Dan geef je weer een stukje terug en dat is ook weer fijn.'

Hoe is het nu met je gezondheid?

'Het is nu alweer acht jaar geleden dat ik borstkanker kreeg en officieel ben ik schoon als we tien jaar verder zijn. Elk jaar krijg ik nog een mammografie en die is tot nog toe altijd goed. Ik heb het eigenlijk al achter me gelaten, het voelt al goed. Je kunt altijd weer ziek worden, dus wat dat betreft moet je er niet al te veel bij stil staan!'

Ben je daar nuchterder in geworden?

'Ik ben daar sowieso heel nuchter in. Ik trok al snel de conclusie: ik krijg chemo's, ik krijg preventieve therapie en verder heb je er weinig invloed op. Ik ben ook goed weggekomen, want ik had een kwaadaardige tumor die nog niet zo groot was en er waren weinig tot geen uitzaaiingen, alleen micro-uitzaaiingen. Om die reden heb ik wel preventief chemo's gekregen omdat het in je bloed kan zitten.' En met een *big smile* voegt ze eraan toe: 'En ook immuuntherapie erbij, dus ik heb de hele rambam gehad!'

Kun je een voorbeeld geven van een mooi moment waarop je iets deelde met elkaar?

'We hebben onlangs meegemaakt dat bij iemand van het *Zingen voor je Leven*-koor die borstkanker had gehad, net terug was gekomen. Toen ze in de laatste fase van haar ziekte was, stuurden we steeds een filmpje op van wat we gezongen hadden. Af en toe brachten we ook een bosje bloemen om te laten weten: *we denken aan je*. En dat is mooi! Je krijgt dan ook te horen dat het haar heel goed doet. Het is heel verdrietig, maar het is tegelijkertijd heel mooi.'



Protestantse Gemeente Ede

13

'Astrid, Brunhilde en Pia, wat hebben we weer genoten'

Het was al de derde keer dat Astrid van Doorn een etentje voor ons organiseerde. Samen met haar vriendinnen Brunhilde en Pia kookte ze de sterren van de hemel om onze vrijwilligers te bedanken voor hun goede zorgen.

Wat was het weer goed verzorgd. Alleen het bordje bij de ingang van het prachtige pand aan de Oortlaan gaf ons al een warm gevoel: 'Welkom Toppers van het Toon Hermans Huis'. En dan het eten? Heerlijk! Astrid organiseerde dit etentje voor onze vrijwilligers, omdat ze zo hartelijke ontvangen was toen ze zelf in het On-

cologisch Centrum kwam. Tijdens haar welkomstwoordje vertelde ze hoe een van onze gastvrouwen haar afleidde toen ze in spanning in de wachtkamer zat. Haar even niet liet denken aan de misschien wel slechte boodschap die ze ging krijgen. Toen ze later van de arts hoorde dat deze dame een vrijwilliger van ons Toon Hermans Huis was, vond ze dat zo bijzonder dat ze besloot een etentje te organiseren. En niet één keer, het was zo'n succes dat ze spontaan aanbod dit etentje jaarlijks te organiseren. Astrid, Brunhilde en Pia, heel erg bedankt voor deze verwennerij, we hebben weer genoten.





Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ 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

EINDREDACTIE : ESTER WORMGOOR



ESTERWORMGOOR@KPNMAIL.NL