

2020!

In deze nieuwsbrief

Interview buddy's Saïda en Herman	2-3
Welkom	4
Verwendag in ZGV	4
Ons pareltje Toon Tuin	4
45.000 euro RopaRun	5
Mijn leven met kanker	6-7
Mijn werk als vrijwilliger	7
Expositie Salman Ezzammoury	8
Expositie Jantina Boelens	8
'Kerst vier je samen'	9
Cijfers 2019	9
Maand vol verrassingen	10
Vrijwilligersbijeenkomst	11
Open Huis 7 maart	12
Spreekuur Prostaat-KankerStichting	13
Zingen voor je Leven	13

Beste mensen van het Toon Hermans Huis, 2020...

Een jaartal dat uitnodigt tot bloemen in de wei, kleine lammetjes en weer blaadjes aan de bomen. Ik weet niet zo goed waarom, maar ik vind het een mooi en fris getal.

Ik ben wel bang dat de groene blaadjes nog even op zich laten wachten. We zullen het eerst nog met Koning Winter moeten doen. Die, zo het lijkt, nog niet helemaal op gang is gekomen.

Zo'n kraakheldere dag, dat zou veel mensen goed doen. Met 's avonds een heerlijke stamppot, misschien wel met boerenkool uit eigen tuin. Of uit de Toon Tuin, nog leuker! In februari beginnen we weer met het maken van nieuwe plannen en in maart gaat de schop weer in de grond. Het wordt alweer ons derde jaar in de Toon Tuin.

Mocht u nu denken: 'Dat lijkt me nou een goed voornemen, tui-



nieren in 2020', u bent van harte welkom om mee te komen doen! En bent u nog niet helemaal overtuigd? Bekijk dan het filmpje eens dat de WUR onlangs voor ons heeft gemaakt. Op pagina 4 van deze nieuwsbrief leest u hierover meer.

Voor 2020 wens ik jullie allemaal dat we deze winter goed door gaan komen, met of zonder Elfstedentocht. In goede of redelijk goede gezondheid.

En als de winter niet meewerkt en het blijft maar regenen, kom dan gerust gezellig langs in ons warme Toon Hermans Huis voor een gezellige creatieve middag, om lek-

ker een uurtje mee te zingen met ons koor, voor een ontspannen lesje mindfulness of voor een goed gesprek. Koffie en thee staan bij ons altijd voor u klaar!

Miranda Freriks,
Voorzitter dagelijks bestuur

Ik dacht zo vaak
Waar is die zon gebleven
Als 't warme voorjaar weer begon
Is al die kou nou eensklaps weggedreven?
Welnee, de sneeuw ligt lekker in de zon

Toon

'Het leven na kanker voelt intenser'



▲ Herman van Dieren en Saïda Ahdour zijn buddy's voor kankerpatiënten bij het Toon Hermans Huis. © Herman Stöver

In oktober zijn onze buddy's Saïda en Herman geïnterviewd door Erika van Gils, verslaggever van De Gelderlander. Hier leest u hun verhaal.

'Het leven na kanker voelt intenser'

EDE - De diagnose kanker zet je wereld op zijn kop. Het roept emoties en vragen op. Een buddy, iemand die de ziekte zelf heeft gehad, kan in deze periode een enorme steun zijn. Saïda Ahdour en Herman van Dieren uit Ede bieden kankerpatiënten een luisterend oor.

De datum 19 september 2018 staat in haar geheugen gegrift. „Die dag kreeg ik te horen dat ik borstkanker had”, zegt Saïda Ahdour (41) uit Ede. „Het eerste wat ik dacht was 'als het maar niet uitgezaaid is, ik wil leven'.”

De dag erna kwamen de vragen. „Is er kans op genezing? Kan ik zelf wat doen? Wat staat mij allemaal te wachten?” Mensen die de diagnose kanker krijgen, kunnen overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid. Contact met een buddy, iemand die de ziekte zelf heeft gehad, kan dan heel prettig zijn.

Begeleiding kankerpatiënten moet beter

Al in 2016 kwam uit onderzoek onder cliënten van Ziekenhuis Gelderse Vallei dat de begeleiding van kankerpatiënten beter moest. In samenwerking met het Toon Hermans Huis is het buddy-project in het leven geroepen. „De aanloop vergde veel tijd, maar sinds begin dit jaar zijn de eerste matches een feit”, vertelt Leny Oosterbaan, coördinator van het Toon Hermans Huis.

Herman Van Dieren (66) uit Ede is een van de twee mannelijke buddy's. In 2012 kreeg hij te horen dat er drie tumoren in zijn dikke darm zaten. „Het heeft een week geduurd voordat ik me realiseerde 'ik heb kanker'”, zegt Van Dieren.



Ik vond het vooral erg voor mijn gezin, zij waren zo verdrietig.

- Herman van Dieren

‘Het leven na kanker voelt intenser’ (vervolg)

Zelf had hij er snel vrede mee. „Ik vond het vooral erg voor mijn gezin, zij waren zo verdrietig. Het voelde alsof ik hen wat aan deed.” Herman wilde iets doen met de ervaringen die hij op deed tijdens zijn ziekteperiode.

„Op een bepaald moment ben je klaar, maar ik vond het zonde het daar bij te laten. De ziekte heeft mij een wijzer en heler mens gemaakt. Ook door een nare gebeurtenis, groei je als mens. Als buddy kan ik anderen helpen, door te delen wat ik zelf heb ervaren.”

Praten heeft geholpen

Ahdour kreeg een week na haar diagnose te horen dat er geen uitzaaiingen waren. „Er was een kans op genezing. Ik heb dat zinnetje wel duizend keer herhaald. Dat had ik nodig om het vol te houden. Praten heeft mij geholpen en vragen stellen. Ik schreef ze op en bewaarde ze voor mijn bezoek aan de oncologisch verpleegkundige. Maar liever had ik zelf in die tijd een buddy gehad, iemand die uit eigen ervaring wist waar ik doorheen ging.”

Na de diagnose kanker, gaat het allemaal razend snel. „Voor je het weet zit je in de mallemlen. Een arts zegt dat je heel ziek gaat worden. Maar wat is dat dan heel ziek worden? Hoe voelt dat?”



Als je doodziek bent na een eerste chemo, vraag je jezelf af, is dit wel normaal?

- Shaida Ahdour

„Je weet het niet tot je er zelf middenin zit. En als je doodziek bent na een eerste chemo, vraag je jezelf af, is dit wel normaal?”, zegt Ahdour. Ze slikt nog steeds iedere dag medicijnen. Een van de bijwerkingen is dat ze vervroegd in de overgang is en slecht slaapt. „Als je erover kunt praten met iemand die het herkent, neemt dat veel angst en onrust weg. Nu dacht ik bij mijn eerste opvlieger ‘ik heb koorts wat nu?’.”

Onbewust een buddy

Buddy is ze ‘onbewust’ al sinds de laatste dag van haar eigen dagverpleging. „Ik zag op de afdeling een Marokkaanse vrouw zitten. We raakte in gesprek en sinds die ontmoeting hebben we elkaar om de dag gebeld. Het voelt heel fijn om er voor haar te zijn, we vinden veel herkenning bij elkaar.” Het geeft Ahdour een ‘liefdevol gevoel’. „Ik krijg veel terug en dat maakt mij blij.”

Ziekte als een straf van God?

In de Marokkaanse gemeenschap van Ahdour zien sommige een ziekte als ‘een straf van God’. „Er zit een taboe op. Als ik heel open over mijn ziekte ben op Facebook, snappen mensen dat niet. Je loopt niet te koop met je ziekte, vinden zij. Ik hoop als buddy dat taboe te doorbreken.”

Zelf heeft ze het nooit gezien als een ‘straf’ of zichzelf de vraag gesteld ‘waarom ik?’. „Eerder als ‘waarom ik niet?’ Mensen zeiden tegen me dat ik boos mocht zijn, mocht huilen. Maar dat voelde ik niet. Ik accepteerde mijn ziekte volledig.”

Mensen vullen snel dingen voor je in als je de ziekte hebt, vindt Herman. „Belangrijker is het te vragen naar hoe die ander zich voelt, wat hij nodig heeft, waar hij tegenaan loopt. Als buddy luister ik vooral.” Mensen kunnen bij de buddy hun vragen en verhalen kwijt. „Wij begrijpen precies waar iemand doorheen gaat.”

Project is kosteloos

Het buddyproject is kosteloos en drijft op vrijwilligers die via het Toon Hermans Huis een training krijgen. „Patiënten kunnen op een besloten deel van de website van het ziekenhuis een keuze maken uit beschikbare buddy’s. Vaak zie je dat mensen kiezen voor iemand die dezelfde vorm van kanker heeft gehad, dezelfde medicijnen slikt, of dezelfde geloofsovertuiging heeft”, zegt Oosterbaan.



Je leert er mee leven, maar de onbevangenheid is weg. Ik word niet meer zorgeloos wakker.

- Shaida Ahdour

Ahdour is nog altijd bezig haar ziekte te verwerken. „Iedere dag een stukje. Je leert er mee leven, maar de onbevangenheid is weg. Ik word niet meer zorgeloos wakker. Het leven is veel intenser. Dat voelen de mensen om mij heen ook. Ik geef ze mee dat ze gelukkig moeten zijn met wat ze hebben.”

Herman knikt. „Wat het zo intens maakt, is dat je hebt ervaren hoe het voelt om dood te kunnen gaan...”

Info: Wilt u begeleiding krijgen van een buddy dan kunt u hiervoor contact opnemen met het Toon Hermans Huis, via het emailadres buddy@toonhermanshuisede.nl

Welkom!

In het laatste kwartaal van 2019 hebben we weer een flinke groep nieuwe vrijwilligers mogen verwelkomen in ons Toon Hermans Huis.

Alle vrijwilligers hebben de drie-daagse opleiding met succes afgerond en zijn inmiddels aan het werk als buddy of als gastvrouw in ons inloophuis of in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Veel succes dames!

Wilt u ook vrijwilliger worden? Stuur u dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of belt u met 06 - 22 161 969.



Ton van Rijswijk (coördinator Oncologisch Centrum Ziekenhuis Gelderse Vallei), Regien van Deelen, Saida Ahdour, Sonja Laning, Ankie Zeil-maker, Gerlofke Weijman, Pety Toutenhoofd (docent), Silvia Verhagen, Leny van de Schild en Carla van Rees.

Ons Toon Hermans Huis op de Verwendag



Elk jaar in oktober Borstkankermaand wordt er in het auditorium van Ziekenhuis Gelderse Vallei een Verwendag voor (ex)borstkankerpatiënten georganiseerd. Natuurlijk waren ook onze vrijwilligers weer aanwezig. Gastvrouwen Tineke en Ageeth gingen met de bezoekers in gesprek en vertelden over ons Toon Hermans Huis.



Ons pareltje Toon Tuin

Vrijdag 15 november mochten wij op de inspiratiedag van IPSO ons pareltje Toon Tuin presenteren. Speciaal voor deze gelegenheid is een filmpje gemaakt. In dit filmpje komen leerstoelhouder Voeding en Ziekte van de WUR en mede-initiatiefneemster van de Toon Tuin Ellen Kampman, deelneemster Jannie Melis en

coördinator Cees van den Heijkant aan het woord. Bent u nieuwsgierig hoe het geworden is? Het filmpje staat op onze website!

<https://drive.google.com/file/d/1TsGQPTS9rEd5Xvtn0TpMahg1A3Twg-4q/view?usp=s>

Op dit moment is er nog een winterstop in onze Toon Tuin, maar in februari starten we alweer met het maken van plannen voor het nieuwe seizoen. Er zijn nog 2 of 3 plekje vrij om mee te doen. Lijkt het u leuk om mee te denken of beter nog mee te doen? Neemt u dan contact op met Cees via cees@toonhermanshuisede.nl.

45.000 euro voor palliatieve zorg

Doorkomst Ede heeft in 2019 de eerste prijs gewonnen op de RopaRun route Hamburg Rotterdam. Ede mag zich een jaar lang de gezelligste doorkomst op deze route noemen én heeft een bedrag van 45.000 euro ontvangen dat besteed mag worden aan palliatieve zorg voor iedereen die geraakt wordt door kanker.

U heeft er vast al over gelezen in één van onze vorige nieuwsbrieven; De RopaRun die in de nacht van Eerste op Tweede Pinksterdag door Ede komt. "Het bijzondere aan doorkomst Ede is dat dit 's nachts gebeurt", vertelt Leny Oosterbaan.

"Stichting Oase op de Veluwe zorgt er samen met de vele vrijwilligers en de mensen van de brandweerkazerne voor dat de lopers in de nacht feestelijk worden onthaald. De lopers, in totaal honderd ploegen, komen over de donkere Veluwe bij de Driesprong aan waar zij worden opgewacht door fietsers die hen naar het centrum begeleiden." Honderden waxinelichtjes langs

de kant verlichten de weg. Aangekomen bij de brandweerkazerne krijgen de lopers en hun begeleiders een warme pannenkoek, is er muziek en natuurlijk applaus voor hun grandioze prestatie.

Ook kunnen begeleiders en lopers in de kazerne gebruik maken van slaappleatsen, douche, een kop soep of ontbijt.

Leny: "Als Toon Hermans Huis verzorgen wij al 6 jaar het bakken van de pannenkoeken. In 2019 zijn er ruim 1500 gebakken." Alle plaatsen waar de RopaRun doorheen komt, komen in aanmerking voor een financiële bijdrage vanuit de opbrengsten van de RopaRun en dit jaar heeft Ede dus de hoofdprijs van 45.000 euro gewonnen. Doorkomst Ede viel de afgelopen jaren al vaker in de prijzen en heeft al 120.000 euro ontvangen van RopaRun. Ook ons Toon Hermans Huis heeft al diverse keren geld gekregen om onze activiteiten mogelijk te maken.



Burgemeester Verhulst ontvangt een cheque van initiatiefnemer Co Vink.

Natuurlijk doen wij ook in 2020 weer mee en staan wij in de nacht van 31 mei op 1 juni weer met een enthousiaste ploeg pannenkoeken te bakken voor de vele lopers en hun begeleiders.

Heb jij ook zin om (een deel van) de nacht mee te bakken? Meld je dan nu alvast aan bij onze coördinator Regien de Bruyn via regien@toonhermanshuisede.nl.



Een deel van de vele vrijwilligers met de gewonnen cheque van 45.000 euro.

Mijn leven met kanker

Onze gasten hebben allemaal hun eigen reden om ons inloophuis te bezoeken. Ze zijn zelf ziek of ziek geweest. Hebben een partner, ouder, broer of zus met kanker of vinden het fijn om met lotgenoten te praten. Ze bezoeken een thema-avond, maken deel uit van ons koor of komen naar een creatieve workshop om even los te zijn van de dagelijkse zorgen rondom het ziek zijn. Annelies is één van hen. Ze deelt haar verhaal.

We nemen plaats in één van de zitjes in onze hal. Het is dinsdagmiddag, de middag dat Annelies altijd komt schilderen. Vandaag mag ik haar interviewen over haar leven met kanker. "Het moet wel een positief verhaal worden hoor, want zo ben ik." Dat is beloofd. Eerst stelt Annelies zich kort voor. "Annelies ter Horst, nog net 59 jaar, getrouwd, drie dochters én drie lieve schoonzons. Ik werk als bloembindster, fotografeer graag en hou ervan om creatief bezig te zijn."

In 2014 krijgt Annelies voor de eerste keer borstkanker. "Ik hoefde alleen geopereerd te worden. Geen chemo, geen bestraling, wel een borstamputatie. En toen was de kanker weg. Ik kon weer verder en dat deed ik ook." In 2018 komt de kanker terug. "Ik had pijn onder mijn arm. Ik wist niet wat het was, maar het voelde niet goed. Ik werd onderzocht en had weer borstkanker. En dat nog wel aan de kant waar mijn borst was weggehaald. Het was een andere soort. Serieuzer ook, want de borstkanker was nu uitgezaaid naar mijn borstbeen en een rib in mijn rug. Dit keer was opereren niet genoeg. Ik kreeg chemo,



werd geopereerd en bestraald en heb daarna nog één jaar immunotherapie gehad. En nu is alles weer weg. Ik heb ook echt het gevoel dat ik beter ben." Voel je je ook weer de oude? "Ik merk dat ik kwetsbaarder ben. Elk virus pak ik mee. Dat valt me tegen. Achteraf gezien ben ik in 2014 te snel weer begonnen met werken. Ik had veel minder energie en kon dingen minder goed aan. Dat was niet goed voor mijn zelfvertrouwen. Ik heb moeten leren dat ik mag zijn wie ik ben ook al heb ik kanker gehad. Het is niet klaar als de behandelingen klaar zijn. Het is echt belangrijk om de tijd te nemen. Dat heb ik mij in 2014 niet goed genoeg gerealiseerd.

Deze tweede keer kanker was sowieso anders. De eerste keer ging het veel vaker door mijn hoofd dat ik dood zou kunnen gaan. Bij de tweede keer dacht ik dat dat nu dan wel zou gebeuren, maar kijk, ik ben er nog steeds en het gaat goed met mij. Ik geef de moed niet op. Ik werk al halve da-

gen, sport drie keer in de week en vind het heerlijk om creatief bezig te zijn. Ik blijf positief!"

Wanneer kwam je voor het eerst in ons Toon Hermans Huis? In het begin van 2019 vroeg Regien mij in de bloemenwinkel waar ik werk of ik niet eens naar het Toon Hermans Huis wilde komen. "Ik wist het niet, ik dacht: 'Dat is toch niets voor mij. Al die verhalen, ik heb al genoeg aan mijzelf.' Toen vertelde Regien over het schilderen. Dat wilde ik altijd al graag doen. Toen ik de eerste keer ziek was, had ik eens een korte schildercursus gevolgd en dat vond ik toen heel leuk om te doen. Ik besloot toch maar eens te gaan kijken... en dat is nu bijna een jaar geleden." En is het zoals je dacht? "Nee helemaal niet. Het schilderen is heerlijk, ik hoef even helemaal nergens aan te denken." En de verhalen van anderen? "Het is fijn om met elkaar mee te leven. Soms

Mijn leven met kanker (vervolg)

wordt er helemaal niet over het ziek zijn gepraat, maar als er wel wat is, bijvoorbeeld als iemand tegen een controle op ziet, dan zijn we er voor elkaar. Er is hier altijd iemand die naar je luistert. Uitleggen waarom het even niet lukt, is niet nodig. We begrijpen elkaar en hebben aan een half woord genoeg."

Het is inmiddels bijna half twee. De cursisten van Lijn en Kleur verzamelen zich in de creatieve ruimte. Voor Annelies de hoogste tijd om ook lekker te gaan schilderen, want daar komt ze tenslotte voor. Henrike heeft alles al klaargezet. Annelies plaatst haar kleurrijke doek op één van de schilders-

ezels. Vandaag gaat zij verder met het naschilderen van een foto die zij maakte tijdens een vakantie in Peru. De komende twee uur kan zij weer lekker aan de slag.

Dankjewel voor het delen van je positieve verhaal Annelies! Ester

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Jantina Boelens is één van hen. Zij is al jaren één van onze schilderdocenten. Jantina beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Drie jaar geleden nam de begeleider van de donderdag schildergroep afscheid. Hij dacht aan mij om het stokje aan door te geven. Ik heb 45 jaar in het onderwijs gewerkt waar kunstzinnige inbreng van belang was.

Schilderen en creatief bezig zijn waren altijd mijn dingen. Nadat ik met pensioen was en een pas op de plaats had gemaakt, trok het idee om een groep volwassenen te begeleiden mij wel aan.

Heb je een bijzonder moment waar je nog wel eens aan terug denkt?

Niet direct één maar meerdere bijzondere momenten. Dat drie dames bij binnenkomst na elkaar zeiden 'ik heb eigenlijk geen zin' en dat ze bij het weggaan lieten weten 'ben blij dat ik geweest ben'.

Of aan het eind van het kalenderjaar toen de één oliebollen had gebakken en de ander gluhwein meenam. Er waren nootjes en wij bouwden ons eigen feestje.

Of in een zomer, bij het nieuwe huis van één van ons, toen we gezellig op het terras zaten en om af te koelen knus in het grote opblaasbad plonsden. We smulden van de meegebrachte hapjes en schilderden ook nog het buitengebeuren!

Het samen schilderen rondom de tafel in de ruimte, in stilte, in een lachbui, bij praatjes of bij opkomende tranen. En aan

het eind van de middag tevreden met je schilderij onder de arm de deur uitgaan.

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

Dankbaar zijn, samen zijn, de kans om mijn creatieve vaardigheden in te zetten en inspiratie op te doen. Maar ook ervaren dat ik af en toe even op mijn lauweren mag rusten in deze kring. Het geeft een goed gevoel om rond de tafel te zijn, in vertrouwen, waar we samen aan werken.



Wilt u net als Jantina ook vrijwilliger worden in ons Toon Hermans Huis? Stuur u dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of belt u met 06 - 22 161 969.

Twee exposities: Salman Ezzammoury en Jantina Boelens

Zondag 5 januari heeft de Edese kunstenaar en fotograaf Salman Ezzammoury zijn expositie 'Metamorfose van Ede' in De Open Hof geopend. "Ik ben erg blij met de opkomst en heb zelfs al een schilderij verkocht. Dat geeft veel energie om door te gaan."

Salman is een bijzondere kunstenaar. Hij is van mening dat kunst niet alleen de samenleving verrijkt, maar hij vindt vooral dat kunst mensen bij elkaar brengt: kunst in strijd voor een betere we-

reld. Onder de noemer 'Metamorfose van Ede' schotelt Salman ons een kleurrijke beeldtaal voor die de gedaanteverwisseling van Ede laat zien: van dorp naar stad, van rust naar dynamiek, van klein naar groot, van laag naar hoog. Heeft u de expositie van Salman nog niet kunnen bezoeken? Geen nood, zijn schilderijen zijn nog tot eind maart te bezichtigen gedurende de openingstijden van De Open Hof.



Els Boers neemt het door haar gekochte schilderij in ontvangst van Salman Ezzammoury.



In het tweede kwartaal van 2020 exposeert onze schilderdocent Jantina Boelens haar eigen werken. Zondag 5 april van 14.00 uur tot 16.00 uur is Jantina aanwezig om over haar schilderijen te vertellen. U bent van harte uitgenodigd.

Jantina Boelens woont in Ede en schildert graag in haar vrije tijd. "Tijdens het werken aan een doek, zoek ik naar een spannende opbouw. Dat doe ik door gebruik te maken van licht en donker en door de invloed van verschillende kleuren. Veel van mijn werk is abstract en deel figuratief."

Haar inspiratie haalt Jantina uit haar dagelijkse omgeving. "De natuur, emoties en de atmosfeer." Jantina werkt graag met acryl of olieverf en maakt vaak gebruik van het paletmes. Elke donderdag schildert Jantina met de cursisten van teken- en schilderclub Lijn en Kleur.

De expositie van Jantina is te bezoeken in de maanden april, mei en juni gedurende de openingstijden van De Open Hof.

Bij de opname van 'Kerst vier je samen'

Net voor de Kerst nodigde omroep Gelderland ons Toon Hermans Huis uit om mee te werken aan het programma 'Kerst vier je samen'.

Daar werkten 'de kwasten' zoals onze cursisten van Lijn en Kleur zich gekscherend noemen graag aan mee. Carla van Rees vertelt: "Eerst werden er opnames gemaakt van onze schildergroep. Regien, Wout en Rebecca werden geïnterviewd en er werden leuke shots gemaakt van ons en onze schilderstukken. Het was een an-



dere middag dan anders. We waren er zelfs een beetje stil van en dat is bijzonder, want het kan soms echt een kippenhok zijn."

Na de opnames in ons inloophuis werden Regien, Annelies, Nelly, Henriëtte en Carla uitgenodigd om de opnames van het programma 'Kerst vier je samen' bij te wonen in de studio. Op 10 december was het zover. Carla: "Nadat we vriendelijk waren ontvangen met een kopje koffie kregen we instructies over de opnames. Er waren ook vrijwilligers uitgenodigd van andere organisaties. We kregen onze plaatsen aangewezen in de opnamezaal. Presentatrice Sonja Booms en zanger Frans Duijts praatten het programma aan elkaar. Van elke organisatie werden vrijwilligers uitgenodigd om op de bank te komen zitten. Ondertussen werden de inleidende filmpjes vertoond van het betreffende project. Onze film was niet als eerste, dus we konden eerst zien hoe het ging. Regien en Annelies kregen een microfoontje op en toen volg-



de het gesprek over de beleving van lotgenoten met kanker. Het werd een openhartig gesprek. Aan het eind werden Regien en Annelies door de kerstman verrast met twee grote pakketten met schilderspullen. We hebben een geweldige middag gehad. Het was erg leuk om te zien hoe zo'n programma wordt gemaakt. De opnames van Kerst vier je samen zijn uitgezonden op 17 december. Ze zijn nog terug te kijken via:

<https://www.youtube.com/watch?v=0fO9jLh6tyk&app=desktop>

Zomaar wat cijfers over 2019

U bent er vast ook nieuwsgierig naar hoeveel gasten wij nou eigenlijk ontvangen in ons Toon Hermans Huis en op de poli van het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. We hebben ze weer geteld. In 2019:

Zijn bij ons koor Zingen voor je Leven 391 keer de kelen gesmeerd.

Werd Toon Tvenaars Kinderinloop 73 keer bezocht door een kind tussen de vier en twaalf jaar.

Hebben 15 gasten meegedaan met Kleuren voor volwassenen.

Werd er 598 keer aangeschoven bij Teken- en schilderclub Lijn en Kleur.

Mochten wij 21 mensen verwelkomen bij Bakkie Troost en 60 extra bezoekers bij de opening van de expositie van Mike Robbertsen.

Werkten 32 weken 8 deelnemers in onze Toon Tuin, dus 256 harde werkers.

Bezochten 27 gasten onze bijeenkomsten van de Klimopgroep

Deden 73 gasten mee aan een creatieve workshop.

Brachten 52 mensen een bezoek aan onze thema-avonden.

Waren er buiten onze gasten om nog 78 bezoekers.

Ontvingen onze vrijwilligers in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei 44344 bezoekers; 35666 op de poli en 8678 op de dagbehandeling. Dat zijn er 2000 meer dan in 2018.

Een maand vol verrassingen

December was een maand vol verrassingen. Thea Veldhuizen, één van de kunstenaressen die vorig jaar bij ons exposeerde, heeft één van haar werken aan ons inloophuis geschonken. Het schilderij 'The Circle of Life' prijkt nu in onze woonkamer. Nogmaals bedankt!



Al onze vrijwilligers, en dat zijn er toch bijna honderd, kregen zo maar een verwenpakketje met thee en chocolade van één van de bezoekers van het Oncologisch Centrum. "Omdat ik het werk van de vrijwilligers in het Oncologisch Centrum zo waardeer", zei Astrid toen ze de goedgevulde houten kistjes af kwam geven in ons inloophuis. "Ze zijn mij in het verleden enorm tot steun geweest en daarom verdienen ze dit." Wat een lief gebaar! Nogmaals dankjewel Astrid!

Hanneke Frijlink en Barbara Fierink, beiden van Kiwanis-Ede, speelden begin december voor Sinterklaas door een gigantische hoeveelheid nieuwe knutselspullen, spelletjes en zelfs een cd-speler met kindercd's te schenken aan Toon Tovenars Kinderinloop. Wat een geweldige verrassing, heel hartelijk dank hiervoor!



Tijdens het bezoek aan televisieprogramma 'Kerst vier je samen' van TV Gelderland werden onze coördinator Regien en gast Annelies verrast met twee prachtige pakketten vol schilderspullen. Onze cursisten van Lijn en Kleur hebben ze dankbaar in ontvangst genomen.

En dan zijn er nog financiële verrassingen, zoals donaties van particulieren die ons inloophuis een warm hart toedragen, bijvoorbeeld een geweldige oliebollenactie die 177 euro opbracht. Veel dank dat u ons Toon Hermans Huis telkens weer steunt. Als laatste, maar zeker niet het minste, een groot dankjewel aan ons Koor Zingen voor je Leven, we kregen in december 250 euro op onze rekening gestort, en Bruil voor de prachtige donatie van maar liefst 1000 euro.

Soep, soep en nog meer soep!

Ook dit jaar zijn wij traditiegetrouw weer begonnen met een gezellige nieuwjaarsbijeenkomst met onze vrijwilligers. En omdat foto's vaak meer zeggen dan woorden, hierbij een kleine foto-impressie van deze gezellige middag met een heerlijk soepbuffet en optreden van de band Timecruise!



Open Huis op zaterdag 7 maart aanstaande!

Open Huis

Toon Hermans Huis Ede

Zaterdag 7 maart 2020
12.00 - 16.00 uur

Maak kennis met ons inloophuis voor ieder die geraakt wordt door kanker.

Wij leiden u rond en vertellen over de activiteiten die wij organiseren: van zingen in ons koor tot tekenen en schilderen, van creatieve workshops tot thema-avonden en onze Toon Tuin.

Ook zijn er verwenmomenten zoals massage, voetreflex en een behandeling van een schoonheidsspecialiste.

Stichting Breiboezem en 2Kappers zijn aanwezig om te vertellen over de breiboezem en haarwerken.



Steun en aandacht voor wie geraakt wordt door kanker



Toon Hermans Huis Ede
Hoflaan 2, 6715 AJ Ede
Tel. 06 - 22 161 969
info@toonhermanshuisede.nl

Kijk voor meer informatie op
www.toonhermanshuisede.nl

Spreekuur ProstaatKankerStichting in ons Toon Hermans Huis

In Nederland krijgen elke dag 35 mannen de diagnose prostaatanker. Dat zijn jaarlijks bijna 13.000 mannen met een hoofd vol vragen. Vaak in spanning en onzekerheid. Om mannen én hun partners zo goed mogelijk te informeren en ondersteunen houdt de ProstaatKankerStichting voortaan elke maand spreekuur in ons Toon Hermans Huis.

“Soms begint het met een te hoge PSA-waarde of plasklachten, maar dat hoeft niet. Prostaatanker geeft in het begin juist meestal geen klachten”, weet regiovertegenwoordiger van de ProstaatKankerStichting Piet Post, “het is een sluipmoordenaar. Ben je er echter op tijd bij en kun je op tijd behandeld worden, dan heb je een heel ander levensvooruitzicht.”

Prostaatanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen en wordt meestal vastgesteld vanaf 55 jaar. De ProstaatKankerStichting is een patiëntenorganisatie voor mannen, maar zeker ook voor naasten “Prostaatanker heb je immers samen”, vindt Piet Post. “Mannen met prostaatanker en hun partners kunnen bij ons terecht voor ondersteuning, lotgenotencontact, voor vragen over bijvoorbeeld de verschillende mogelijkheden van de behandeling en hoe je kunt omgaan met de gevolgen van pro-



staatanker en de gevolgen voor je relatie.”

Informatie inwinnen kan ook als de diagnose nog niet gesteld is, maar er toch vragen zijn. “Juist dan”, benadrukt Post “vijf keer per nacht op moeten staan om te plassen hoort niet. Als je twijfelt, ga dan naar je huisarts, neem iemand mee om mee te luisteren, stel vragen en dring aan op een verwijzing naar een specialist.”

Ook als de diagnose is gesteld en de behandelingen gaan beginnen of al begonnen zijn biedt de ProstaatKankerStichting ondersteuning. “Wat is de beste behandeling? Moet ik geoperreerd worden? Word ik straks incontinent? En wat zijn de ge-

volgen op seksueel gebied? Stel uw vragen gerust.”

Het spreekuur van de ProstaatKankerStichting is elke eerste donderdag van de maand in ons Toon Hermans Huis. Tot aan de zomervakantie zijn de spreekuren op donderdag 6 februari, 5 maart, 2 april, 7 mei en 4 juni van 13.00 uur tot 14.00 uur. Een afspraak maken mag, maar hoeft niet. U kunt zo binnenlopen.

Meer informatie over het spreekuur van de ProstaatKankerStichting is te verkrijgen via Piet Post: piet.post@prostaatkankerstichting.nl of 06-11 92 33 43.

Zingen voor je Leven in kerkdienst De Open Hof

Ons koor Zingen voor je Leven is met 32 leden groter dan ooit. Bent u nieuwsgierig hoe het klinkt? Op zondag 16 februari zingen zij in de kerkdienst in De Open Hof. De dienst begint om 10.00 uur en duurt tot 11.00 uur. Het thema van de dienst is dankbaarheid.

Er wordt aan het begin, tijdens en aan het eind van de dienst gezongen. De liederen die gezongen worden zijn van Hebreeuws tot Afrikaanse wereldmuziek, maar ook Nederlandstalig, passend bij het thema.





Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * Ons inloophuis elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 16:30 uur geopend is?**
- * Wij elke woensdagmiddag vanaf 13.30 uur samen tuinieren bij Tuinenpark De Koekelt?**
- * Er elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur?**
- * Ons koor Zingen voor je Leven om de week op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur repeteert?**
- * Wij elke eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur een Bakkie Troost schenken?**
- * Er voor kinderen van vier tot twaalf jaar elke week gratis creatieve workshops worden georganiseerd bij Toon Tvenaars Kinderinloop?**
- * Er regelmatig thema-avonden worden gehouden rondom het onderwerp kanker?**
- * U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een e-mail te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?**

Hou vol!

In deze nieuwsbrief

Ons Open Huis	2
Verrassingsdiner	3
Nog even geduld	4
Een hart onder de riem	4
Zingen voor je Leven	5
Toon Tuin	5
Samen gezonder leven	6-7
Hoe gaat het nu met...	8-13
Creatieve ondernemer Lydia in het zonnetje	14
Wilt u een buddy?	14
Geen RopaRun, Pure Passie, Vlegeldag	14
Lijn en Kleur	15
Coronahulp in Ede	15
Kanker.nl	15
Handige telefoonnum-	15

In de afgelopen weken heb ik mij gerealiseerd dat het succes van ons inloophuis voornamelijk gebaseerd is op persoonlijk contact met echte, aanraakbare mensen.

Wat ook je reden is om naar ons Toon Hermans Huis te komen, uiteindelijk gaat het om contact, aandacht, een luisterend oor en een arm om je heen. De behoefte aan persoonlijk contact kan ook nu nog prima ingevuld worden. Contact, aandacht en zelfs een luisterend oor kunnen immers ook online of per telefoon. Mensen bellen elkaar tenslotte al decennia lang en heel veel mensen zijn de afgelopen weken ook online een stuk handiger geworden.

Maar dan... de arm om je heen. Daar gaat het mis met ons concept van een huis vol warmte. Hoezeer alle online en telefonische contacten ons ook helpen om deze ingewikkelde tijd

door te komen, het gevoel van troost dat je kunt ervaren door contact van een echt mens krijg je nooit voor elkaar met Skype of Zoom. Mijn gedachten zijn dan ook steeds: Wanneer is dit voorbij? Wanneer kunnen we gewoon weer een mooi concert organiseren of een Open Huis? Wanneer hoeven we niet meer bang te zijn voor dit virus dat mensen zo ziek maakt?

De berichten zijn dat we ons moeten voorbereiden op een 1,5 meter maatschappij. Onze coördinatoren en vrijwilligers staan te trappelen om daar creatieve oplossingen voor te bedenken.

Wellicht kunnen we gefaseerd open. Zoals in onze Toon Tuin. Waar we buiten en op afstand samen kunnen zijn. Ook buiten schilderen en wellicht zingen zou heel goed kunnen, een kwestie van mooi weer en organiseren. We gaan jullie natuurlijk op de hoogte houden van alle ideeën en op welke manier we denken iedereen weer veilig te kunnen ontmoeten.

Alleen de arm om u heen... ik ben bang dat dat nog even zal duren. Ik weet zeker dat ons hele team met open armen op u wacht! Hou vol!

Miranda Freriks,
Voorzitter dagelijks bestuur

Niets is zo bijzonder als het gewone

Toon



Ons Open Huis van 7 maart



Tijdens ons Open Huis op zaterdag 7 maart:

- * Ontvingen wij 60 bezoekers
- * Werden mooie gesprekken gevoerd
- * Vertelden wij over onze activiteiten
- * Hebben 6 mensen een massage gehad van Tineke Bakker en Andries Nobach
- * Ondergingen 5 mensen een voetreflexbehandeling van Ans van der Laan
- * Was Elle Vendeville er weer om te vertellen over de haarstukken van 2Kappers
- * Was er belangstelling voor de expositie van kunstenaar Salman Ezzammoury
- * Werde er door 6 bezoekers meegedaan aan de workshop zingen van ons koor
- * Kregen 6 mensen een schoonheidsbehandeling van Rianne van Nuland
- * Was er uiteraard weer een optreden van ons koor Zingen voor je Leven
- * Werde er naar hartenlust geschilderd door onze gasten van Lijn en Kleur
- * Was de ProstaatKankerStichting aanwezig om onze bezoekers te informeren
- * Knutselden onze jonge gasten bij Toon Tvenaars Kinderinloop

Een verrassingsdiner voor onze vrijwilligers

Donderdag 13 februari zijn onze vrijwilligers geweldig verrast met een heerlijk diner dat werd aangeboden door Astrid van Doorn, een van de bezoekers van het Oncologisch Centrum.

Astrid vertelt waarom zij dit etentje had georganiseerd: "Met heel veel plezier heb ik de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis ontvangen in onze brasserie voor een diner met elkaar. Ik wilde ze tijdens deze avond graag vertellen dat ik hun werk zeer waardeer.

Tijdens mijn met stress gevulde bezoeken in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei zorgde deze groep mensen voor een stukje ontspanning tijdens het wachten.

Toen ik hoorde wat ze allemaal doen, buddy zijn en ondersteuning bieden aan mensen met kanker dacht ik, dit is geweldig! Mijn boodschap is dan ook: ga vooral door!"

Astrid en collega's, jullie hebben ons enorm verwend. Een groot compliment voor de organisatie! Het is een prachtige avond geworden om op terug te kijken. Nogmaals bedankt namens al onze vrijwilligers!



Spreekuur ProstaatKankerStichting in coronatijd

In deze onzekere tijd door de coronacrisis, is het niet mogelijk om fysiek gebruik te maken van het spreekuur van de ProstaatKankerStichting dat elke maand wordt gehouden in ons Toon Hermans Huis. Natuurlijk kunt u wel met al uw vragen omtrent prostaatkanker bij de stichting

terecht. U kunt contact opnemen met regiovertegenwoordiger **Piet Post** via piet.post@prostaatkankerstichting.nl of telefoonnummer 06 - 11923343. Ook kunt u zeer veel informatie vinden op de uitgebreide website van de stichting prostaatkankerstichting.nl



Nog even geduld...

Heel voorzichtig worden de maatregelen die genomen zijn om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan, versoepeld. Ons inloophuis is in ieder geval nog tot 1 juni gesloten.

Ondertussen wordt er hard nagedacht over manieren om ons Toon Hermans Huis met inachtneming van de 1,5 meter regel daarna weer te kunnen openen. Wij houden u via mail, onze

website en onze facebookpagina op de hoogte van onze plannen. Ondertussen blijven we uiteraard bereikbaar via telefoonnummer 06-22161969 en info@toonhermanshuisede.nl

Een hart onder de riem

Beste gasten, gastvrouwen, gastheren en andere vrijwilligers van ons inloophuis.

We hadden in het begin van dit jaar niet kunnen voorzien dat we half maart ons inloophuis voor langere tijd zouden moeten sluiten. Geen inloopmiddag meer op de dinsdag, woensdag en donderdag of de eerste zondag van de maand, geen activiteiten meer, maar vooral ook geen goede gesprekken, geen troostende woorden of gewoon even lekker lachen met elkaar.

Wanneer we elkaar weer kunnen

zien is nog ongewis. Daarom hopen wij dat jullie er in geslaagd zijn om een andere tijdsinvulling te vinden en een andere wijze van contact leggen en onderhouden met mensen die je dierbaar zijn.

Uit ervaring weten wij inmiddels dat dat niet meevalt, vooral als je alleenstaand bent. Daarom willen wij jullie laten weten dat we jullie niet vergeten. Dat we hopen dat jullie allemaal gezond zijn en blijven en dat jullie de moed erin houden. Er komt vast en zeker een moment dat we jullie weer welkom heten in ons

Toon Hermans Huis!

En tot die tijd blijven we per mail en telefoon bereikbaar voor een vraag maar ook gewoon voor een praatje.

Hartelijke groet, Regien en Leny



In Ziekenhuis Gelderse Vallei moeten patiënten zoveel mogelijk alleen naar hun afspraken komen. Dat geldt ook voor de poli oncologie en de dagbehandeling. Slechts bij hoge uitzondering, bijvoorbeeld bij fysieke beperkingen, kan daar in overleg met de verpleegkundige vanaf geweken worden.

Op dit moment is het nog onduidelijk wanneer onze vrijwilligers hun werkzaamheden in het Oncologisch Centrum weer kunnen hervatten. Ik heb Coralie Azzouzi-van Beek, hoofd hotel-dienst- en facilitairbedrijf, en onze contactpersoon in het ziekenhuis gevraagd om mij te informeren zodra de situatie verandert. En dan horen jullie het natuurlijk meteen!

We kunnen er nu niet voor onze patiënten en bezoekers zijn, maar dat betekent natuurlijk niet dat we er niet voor elkaar kunnen zijn. Ton en ik hebben in de afgelopen weken af en toe collega-vrijwilligers gebeld of gepappt, vooral degenen van wie we wisten dat ze aan het tobben waren met hun gezondheid, voor zover wij weten niet corona gerelateerd, en degenen die alleenstaand zijn. Maar dat wil natuurlijk niet zeggen dat we niet aan jullie allemaal denken! Ton en ik zullen hier zeker mee doorgaan. En heb je zelf behoefte aan een praatje of kunnen we iets anders voor je betekenen? Schroom dan niet om ons te benaderen! Dat schreven we ook al in onze mailtjes, maar daar kwam weinig res-

pons op. Hopelijk betekent dat dat het goed met jullie gaat! Ons aanbod blijft staan. In de tussentijd: blijf gezond, let goed op jezelf en op elkaar!

Tot ziens, Ton en Loek



Zingen voor je Leven, maar dan online!

Stel je bent dirigent van een koor. Elke twee weken reis je naar het Toon Hermans Huis in Ede om daar samen met een groep van zo'n dertig enthousiaste koorleden samen te zingen. En dan is het half maart. Corona verspreidt zich in Nederland en de boodschap luidt: blijf thuis, zoveel als je kan. Het Toon Hermans Huis moet sluiten en er is geen mogelijkheid meer om samen te zingen. Tenzij je Frohmut Knie heet en op het creatieve idee komt om samen te gaan zingen via Zoom. "Als je kunt vergaderen via Zoom, dan kun je ook samen zingen!"

Frohmut: "Om de verbondenheid ook tijdens de strenge coronamaatregelen niet te verliezen, zijn we met het koor Zingen voor je Leven Ede begonnen om één keer per week online-repetities te houden. Hierbij kunnen we elkaar zien en horen zonder enkel besmettingsgevaar. We wisselen even uit hoe het gaat en dan beginnen we met

ontspanningsoefeningen. Na het inzingen en samen klanken maken, beginnen we. Dat kan helaas niet allemaal tegelijkertijd door de verschillende internetvertragingen. Ik als dirigent zing een stem en de leden zingen deze stem mee of hun eigen stem, ieder thuis achter zijn of haar scherm, met uitgeschakelde microfoons. Dat gaat best goed en zo kunnen we toch nieuwe liederen instuderen."

Georgine is een van de koorleden en geniet er met volle teugen van. "Wat een eyeopener van Frohmut! Heel erg leuk om dit op deze manier te kunnen doen." Ook Tine heeft genoten. Zij stuurde Frohmut na het zang-uurtje een mailtje met een foto en de tekst: "Bedankt voor het heerlijke uurtje. Ik heb het erg naar mijn zin gehad, en ik ben vast niet de enige! Ik kijk nu al uit naar volgende week."



Veel aandacht voor onze Toon Tuin

Onze Toon Tuin staat regelmatig in de spotlights. Niet zo gek natuurlijk, het is tenslotte één van onze pareltjes.

Zelfs nu wordt er wekelijks door onze gasten op een veilige afstand met elkaar in onze moestuin gewerkt. We verdelen de



werkzaamheden en beschikbare grond zo dat er altijd enkele mensen aan het werk kunnen. "Sinds het begin van dit seizoen hebben we er een extra tuin bij gekregen waar inmiddels een flinke berg werk is verzet", vertelt coördinator Cees van den Heijkant.

Nog net voor corona ons land bereikte, kregen wij bezoek van Mara Douma. Mara is medewerker Gezondheidsvoorlichting bij het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. In onze Toon Tuin inter-

viewde Mara onze coördinator Cees, gast Janny en hoogleraar voedingsleer Ellen Kampman van de Wageningen Universiteit die speciaal voor deze gelegenheid naar de Koekelt was gekomen.

Op de volgende pagina leest u het hele interview dat in juni in het magazine Samen gezonder leven en op de website wereldkankeronderzoekfonds.nl verschijnt. Bedankt voor deze aandacht Mara!

Onze Toon Tuin in magazine Samen gezonder leven



Vaak wordt gedacht dat mensen met kanker alleen maar in bed liggen, maar dat hoeft niet zo te zijn. In de **Toon Tuin** kunnen (ex-) kankerpatiënten al hun gedachten vergeten, energie krijgen door te tuinieren en contact hebben met lotgenoten.



"De Toon Tuin is twee jaar geleden opgestart en is onderdeel van het Toon Hermans Huis, een inloophuis voor iedereen die geraakt wordt door kanker. De Toon Tuin is gevestigd op het terrein van Tuinenpark De Koekelt in Ede", zegt Cees van den Heijkant, initiatiefnemer van de Toon Tuin.

Cees van den Heijkant vertelt verder. "Van maart t/m oktober kunnen deelnemers elke woensdagmiddag gezamenlijk tuinieren in de buitenlucht. Bij de Toon Tuin zijn in totaal 9 mensen actief: 3 vrijwilligers en 6 deelnemers. De vrijwilligers zijn van groot belang; ze hebben kennis van tuinieren, maar kunnen ook zwaardere klussen aanpakken. Want ja, mensen met kanker, die zijn toch kwetsbaar."

Op het terrein van de Toon Tuin is een mooie accommodatie aanwezig waar de woensdagmiddag onder het genot van een kopje koffie of thee wordt gestart. Daarnaast zijn er ook toiletten aanwezig en is er beschikking tot eigen grondwater.

Momenteel worden er voornamelijk groenten verbouwd, maar de Toon Tuin heeft meer plannen voor de toekomst. Cees van den Heijkant vervolgt enthousiast het gesprek. "We hebben nog maar net te horen gekregen dat we er extra ruimte voor de tuin bijkrijgen, daardoor heeft de Toon Tuin straks drie verschillende oppervlakten. Wanneer we beschikking hebben tot de nieuwe tuin willen we een pluktuin gaan aanleggen, of eigenlijk een bloementuin of bloemen flora want het is natuurlijk niet de bedoeling dat alles eruit wordt geplukt. Wellicht willen we ook wat gaan doen met insecten of eetbare bloemen."

Onze Toon Tuin in magazine Samen gezonder leven (vervolg)

“Voor de toekomst willen we zowel in het aantal personen als in grondoppervlakte uitbreiden. En in het verlengde van de groentetuinen zouden we in samenwerking met het ziekenhuis in Ede workshops willen gaan organiseren om te koken. Het zou natuurlijk ideaal zijn als we in de toekomst de groenten die we hier kweken uiteindelijk kunnen gebruiken tijdens een kookworkshop.”

Ook Ellen Kampman, Hoogleraar 'Voeding en Ziekte' aan Wageningen Universiteit, is initiatiefnemer van de Toon Tuin. Ellen Kampman vertelt waarom tuinieren belangrijk is voor mensen met kanker. “We weten dat mensen een hogere kwaliteit van leven hebben en minder last hebben van bijwerkingen, zoals vermoeidheid, wanneer ze meer bewegen.”



“Een tijdje geleden hadden we professor Wendy Demark-Wahnefried uitgenodigd uit de Verenigde Staten bij een bijeenkomst en ze vertelde over een tuinproject voor vrouwen met borstkanker. Door het tuinieren kwamen de vrouwen meer buiten, gingen ze meer bewegen en ze aten gezonder, meer groenten en fruit.”

“Wat de onderzoekers vooral leerden was hoe belangrijk het was voor de deelnemers om de planten op te zien komen, te zien groeien en om plannen te maken voor volgend seizoen. Ze leven dus toekomstgericht. Dat vond ik zo mooi en toen dacht ik dit moeten wij ook gaan doen in Nederland! Het tuinieren helpt zowel bij het eten van meer groenten als bij het meer bewegen.”



Jannie Melis, een van de deelnemers aan de Toon Tuin, werd in 2009 en 2017 geconfronteerd met de diagnose borstkanker. Zij vertelt waarom zij graag naar de Toon Tuin gaat. “Je merkt gewoon dat je buiten meer energie en lucht hebt. Ik ben een beetje kortademig maar buiten heb ik daar bijna geen last van. Mijn uitzaailingen zitten in de ruimte tussen mijn longen (mediastinum) dus voor mij zijn ook hoge tafels aangeschaft. Als ik wel in de volle grond werk dan zit ik op een krukje en ga ik zo de tuin rond.”

Het contact hebben met lotgenoten vindt Jannie Melis erg fijn. “Je krijgt veel reacties van andere tuinders, dat ze het positief vinden dat je aan het tuinieren bent en dat je kracht uitstraalt. Dat zijn leuke reacties om te horen. Je hebt wel je beperkingen, maar door eruit te gaan en te bewegen voel je jezelf beter. Je leeft met elkaar mee en je voelt de spanning als er een medische controle komt. En dat kun je met elkaar delen, maar dat is niet verplicht.”

Jannie Melis begint te stralen. “We praten ook over leuke dingen. Ik vertel bijvoorbeeld graag over mijn kleinkind. Ik kom al vanaf het begin bij de Toon Tuin. Ik ga elke woensdagmiddag erheen. We beginnen de dag met een kopje koffie of thee en vertellen even hoe het is.”

“Daarna gaan we kijken wat er gedaan moet worden en dan gaan we de tuin in. Eerst kijken we wat er geoogst moet worden, dan even het onkruid wegwerken en vervolgens gaan we met een volle zak sperziebonen naar huis. Uit de Toon Tuin haal ik energie en ook door de omgang met andere mensen krijg ik energie. Het contact hebben met lotgenoten is een groot voordeel. Je steunt elkaar op allerlei vlakken.”

Wilt u meer weten over de Toon Tuin? Neem dan contact met de Toon Tuin op via info@toonhermanshuisede.nl of 06 2216 1969.

Volg in tijden van corona de richtlijnen van het RIVM en de adviezen van uw arts op over het binnenblijven en afstand houden.

Hoe gaat het nu met...

Wij missen onze gasten en vrijwilligers enorm. In deze rubriek leest u hoe het met een aantal van hen gaat. Wat missen zij het meest? Wat is het eerste dat zij gaan doen als alles weer gewoon is? En hoe brengen zij hun tijd nu door? Tineke Weerman, Adri van Sloten, Jaap de Bree, Willeke ter Horst, Mariet van Pol, Daniëlla van Eden, Regien de Bruyn, Fransje Scholte, Bart Wijnhoven, Cocky Faas, Lia Vermeer, Eijo Balk en Ton van Rijs-wijk geven antwoord

Tineke Weerman
Gastvrouw in het THHE en in het
Oncologisch Centrum van ZGV



De grootste verandering voor mij is... dat ik in een diep gat ben gevallen nu ik niet meer in het Toon Hermans Huis en in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei kan werken.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... de trein pakken en bij mijn familie en vrienden langs, want die mis ik nu wel het meest.

De grootste verandering voor mij is... dat ik niet meer kan werken in het THHE en in het OC van ZGV en gewoon de trein kan pakken en op stap kan gaan of naar de sportschool kan gaan. Ik heb een aantal spullen opgehaald bij de sportschool zodat ik thuis aan de slag kan. We moeten tenslotte wel fit blijven.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... vriendinnen. Met de één maak ik lange stevige wandelingen en met de andere korte wandelingen. Ook ga ik bij een oudere dame langs die ook alleen is, met gepaste afstand natuurlijk.

Ik houd contact met mijn naasten via... videotelefoneren en whatsapp.

Met mooi weer ga ik graag... wandelen en fietsen.

Ik vermaak mij vooral met... wandelen en fietsen, ik zit graag met een goed boek in de tuin, met natuurlijk een hapje en een drankje.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers via... mail en whatsapp. Ook app ik regelmatig met een zorgassistent in het ziekenhuis.

Wat ik mis aan mijn werk in het THH is... vooral de sociale contacten met collega's en de praatjes met de mensen die langskomen.

Ik heb nu juist tijd voor... de tuin en opruimen.

Adri van Sloten
Gast in ons Toon Hermans Huis



De grootste verandering voor mij is... dat ik nu aan huis gebonden

ben. Soms vind ik dat echt heel moeilijk.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles gewoon is, is... naar het Toon Hermans Huis gaan. Ik mis het erg dat ik niet naar de inloopmiddag kan.

Wie ik nu het meeste mis, zijn... mijn zusje in Hoogeveen, mijn vriendin die in een verpleeghuis in Hoogezand zit en mijn kinderen. Soms als het mooi weer is, zie ik mijn kinderen even op afstand in de tuin.

Ik breng mijn tijd nu door met... mijn man Frans.

Ik houd contact met mijn naasten door... met elkaar te bellen.

Met mooi weer... ga ik een eindje rijden met mijn scootmobiel.

Ik vermaak mij met... het spelen van spelletjes op de laptop, zoals klaverjassen en Candy Crush.

Wat ik mis aan het Toon Hermans Huis is... de leuke contacten die ik daar heb. Soms kom ik een gastvrouw tegen en maken we wel een praatje. Ik hoop dat het inloophuis gauw weer open gaat.

Hoe gaat het nu met... (vervolg)

Jaap de Bree
Gast in onze Toon Tuin



De grootste verandering voor mij is... dat het best wel spannend is als je kanker hebt en er een gevaarlijk virus in de wereld is. Het is onzichtbaar, maar voor ons patiënten wel levensgevaarlijk. Het is constant afwegen of ik een winkel in ga, hou ik of houden anderen de anderhalve meter wel aan en ik ben meer alert op mijn omgeving.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... de kinderen en kleinkinderen weer

uitnodigen en naar ze toe gaan en weer twee keer per week sporten bij Tesqua voor de ondersteuning van mijn spieren en mijn rug. Ik probeer dat nu thuis bij te houden, maar dat is toch anders.

Wat ik nu het meeste mis is... het knuffelen van mijn kinderen en kleinkinderen, mijn vrienden opzoeken en leuke dingen met ze ondernemen.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn partner Els. Zij werkt in de apotheek, een vitaal beroep, en dat is best wel spannend voor het besmettingsrisico, zeker voor mij.

Ik houd contact met mijn naasten door... te bellen, FaceTimen, het sturen van e-mailtjes en kaartjes. Soms ook een bloemetje.

Met mooi weer... ga ik graag wandelen in het bos, alleen of

samen met Els. We lopen dan een rondje van 2,5 kilometer. Fijn dat we dit in Nederland nog mogen doen. Uiteraard is het ook heerlijk om in de tuin te zitten en dat we buiten kunnen eten of barbecueën!

Ik vermaak mij door het verzamelen van zwerfafval van de straten of plantsoenen in de wijk de Zeeheldenbuurt. Verder lezen, af en toen fietsen en eten koken!

Ik houd contact met de andere gasten van het Toon Hermans Huis door... de wekelijkse werkzaamheden in de Toon Tuin, rekening houdend met de anderhalve meter afspraken uiteraard.

Wat ik mis aan het Toon Hermans Huis is... de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten.

Ik heb nu juist tijd om... meer te lezen.

Willeke ter Horst
Cursist Tekenen- en schilderclub Lijn en Kleur



De grootste verandering voor mij is... eigenlijk is er voor mij niet extreem veel veranderd. Ik was vanwege arbeidsongeschikt-

heid al beperkt in mijn activiteiten en contacten, dat is nu van weinig naar bijna niets meer gegaan.

Wat ik nu het meest mis is... mijn sociale contacten.

Ik breng mijn tijd nu door met... mijn hond en twee katten.

Ik houd contact met mijn naasten door... chat en beeldbellen en door een enkele keer bij buren koffie te drinken in de tuin.

Met mooi weer ga ik graag... in het bos wandelen met de hond.

Ik vermaak mij met... bezigheiden in huis zoals opruimen, legpuzzels maken, tv kijken, muziek maken en sociale media.

Ik houd contact met andere gasten van het Toon Hermans

Huis... door middel van de groepsapp van de schildergroep.

Wat ik mis aan het Toon Hermans Huis is... de mensen van de schildergroep, de gezelligheid, de steun en het schilderen.

Ik heb nu juist tijd voor.... Ik dacht nu alle tijd te hebben voor het opruimen van mijn huis dat dringend nodig is, maar helaas komt er om de een of andere reden nog steeds niets van terecht. En om uit te rusten, bij te tanken, meer muziek te maken, maar ook dat lukt niet zo.

Blijkbaar geeft deze situatie toch meer stress dan ik me realiseerde en dat kost blijkbaar veel energie.

Hoe gaat het nu met... (vervolg)

Mariet van Pol

Administratief medewerker in ons Toon Hermans Huis en gast in onze Toon Tuin



De grootste verandering voor mij is... het verlies van vrijheid om te

gaan en te staan waar je wilt en het ontvangen van familie, vrienden etc.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... mijn kleinkinderen helemaal suf knuffelen, als ze dat ook willen.

Wat ik nu het meeste mis is... het vrije contact met mensen.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn echtgenoot.

Ik houd contact met mijn naasten door... te appen, videobellen of

te telefoneren.

Met mooi weer ga ik graag... wandelen, fietsen en naar balkon.

Ik vermaak mij door... zoveel mogelijk sociale contacten op peil houden via de telefoon en app.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... ze te appen.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... de vriendschap en contacten onderling.

Daniëlla van Eden

Gastvrouw in het Oncologisch Centrum van ZGV.



De grootste verandering voor mij is... dat ik mijn vrijwilligerswerk niet kan doen.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is ... zeker

naar mijn familie toe gaan.

Wat ik nu het meeste mis is... in mijn vrijwilligerswerk het contact met de patiënten en collega's en natuurlijk mijn familie en vrienden.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn man en onze hond .

Ik houd contact met mijn naasten via... de mail , de app en ik stuur kaartjes.

Met mooi weer ga ik graag... met de hond wandelen en ga ik graag fietsen.

Ik vermaak mij door... met het mooie weer in mijn tuin bezig te

zijn en ik zit ook graag lekker in de zon met een muziekje aan.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... met ze te appen en te mailen.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... dat ik er niet kan zijn voor de patiënten. Dat mis ik echt maar ik app wel met een paar patiënten. Zo kan ik er toch een beetje voor ze zijn .

Ik heb nu juist tijd voor... het is niet zo dat ik nu meer tijd heb, want ik heb altijd al alle tijd en geniet van alles en iedereen om mij heen.

Regien de Bruyn
Coördinator inloophuis



De grootste verandering voor mij is... dat mijn gang naar De Open Hof enkele malen per week zo acuut gestopt is.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... de collega-vrijwilligers een knuffel geven. Uiteraard als we geen 1,5 meter afstand meer hoeven te houden.

Wat ik nu het meeste mis is... de contacten met onze gasten en collega's; de gezelligheid, het 'samen' gevoel.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn partner Tineke en onze hondjes Guusje en Teun.

Ik houd contact met mijn naasten door... te appen, bellen en FaceTimen.

Met mooi weer ga ik graag: fietsen, wandelen, in de tuin zitten.

Ik vermaak mij met... lezen, klusjes in huis en tuin, fietsen en wandelen.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... ze af en toe te bellen. Ik mis het om samen voor hetzelfde doel te werken.

Hoe gaat het nu met... (vervolg)

Fransje Scholte
Koorlid Zingen voor je Leven



De grootste verandering voor mij is... dat alle activiteiten stilliggen en dat ik daarmee ook vele rechtstreekse contacten mis. Mijn activiteiten zijn volksdansen, biljarten en roeien. De mensen die ik daar ontmoet zijn allemaal boven de zestig en niet allemaal gezond. Daar probeer ik niet te veel aan te denken. Gelukkig zingen we digitaal, dat geeft me veel vrolijke energie. Ik zie de mensen even en merk dat het met de meeste

goed gaat. Dat is heel fijn.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... dansen. Volksdansen kun je tot op hoge leeftijd doen en ook als je minder energie hebt. We hebben iemand van 93 in de groep. Dansen geeft veel positieve energie en is goed voor je hele lijf.

Wat ik nu het meeste mis is... dat mijn nichtje van 13 jaar nu niet kan komen in de vakanties. Zij woont in België en mag dus niet naar Nederland reizen. Ook mis ik de mannen van de biljartclub, zij zijn zo vriendelijk en positief over mijn biljartkunst. Ik ben daar de enige vrouw, maar dat is geen enkel probleem.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn partner. Wij hebben gezien onze leeftijd besloten om onze contacten zoveel mogelijk te beperken.

Ik houd contact met mijn naasten door... te mailen, te telefone-

ren, via skype en door af en toe een kaartje te sturen.

Met mooi weer ga ik graag... Fietsen en wandelen. Fietsen doe ik alleen, ik weet heel veel stille wegen en ga in de ochtenduren. Wandelen doe ik met mijn partner. Wij wandelen klompenpaden ook in de ochtenduren. Verder hebben we gelukkig een heerlijke tuin en mijn partner heeft nog een volkstuin.

Ik vermaak mij door... veel te lezen. Ik lees veel historische romans. Ook vanmorgen heb ik een boek gekocht. Beschavingen van Laurent Binet.

Ik houd contact met andere koorleden door... te mailen en soms te bellen.

Ik heb nu juist tijd voor... fiets-tochtjes net even iets verder weg. Bijvoorbeeld rond Appel. Dat ligt vlakbij Barneveld. Het is daar prachtig en heel rustig op doordeweekse dagen in de ochtend.

Bart Wijnhoven
Gast Toon Tvenaars Kinderinloop



De grootste verandering voor mij is... dat ik mijn vrienden veel minder zie.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... uit eten gaan in een lekker restaurant.

Wat ik nu het meeste mis is... Toon Tvenaars, Kinderinloop, voetballen en vriendjes.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... papa en Jasper, dat is mijn broer.

Ik houd contact met mijn vriendjes door... ik heb voor het eerst met een vriendje geskypet.

Met mooi weer ga ik graag... naar buiten, lekker spelen.

Ik vermaak mij met... lego, gamen, (t)huiswerk voor school.

Ik houd contact met mijn klasgenootjes door... Google meet, samen met de juf. Verder helaas niet.

Wat ik mis aan het Toon Hermans Huis is... het knutselen en de mensen waarmee ik altijd knutsel.

Ik heb nu juist tijd voor... gamen, gamen en nog eens gamen.

Hoe gaat het nu met... (vervolg)

Cocky Faas,
Gastvrouw van de Klimopgroep



De grootste verandering voor mij is... dat mijn voorheen meestal volgeplande weken nu 'vrij in te vullen' weken zijn, even wennen, maar ook fijn!

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... onze kleinzoon van anderhalf knuffelen en samen boekjes lezen.

Wat ik nu het meeste mis is... oppassen, en het persoonlijke contact met onder andere vrienden, familie, mijn collega-vrijwilligers en gasten van het Toon Hermans Huis.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn echtgenoot die thuis werkt.

Ik houd contact met mijn naasten door...(beeld)bellen, mailen, whatsapp en bij mooi weer in de tuin, met afstand, elkaar toch even 'live' te zien.

Met mooi weer ga ik graag...

wandelen in de natuur, maar ik blijf nu dicht bij huis

Ik vermaak mij door... mijn contacten op andere manieren te onderhouden, zelf kleding te maken, te lezen en klusjes zoals bijvoorbeeld een kastje schilderen.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... te bellen, whatsappen en te mailen.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... de gezelligheid, het gevoel iets bij te kunnen dragen en de fijne momenten, persoonlijke ontmoetingen met de mooie mensen die daar zijn en komen.

Ik heb nu juist tijd voor... creatief bezig zijn en veel lezen!

Lia Vermeer
Gastvrouw Toon Tvenaars Kinderinloop en de Klimopgroep



De grootste verandering voor mij is... dat al mijn bezigheden gestopt zijn, dus ik heb het héél rustig.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... mijn naaste familie en vrienden bezoeken, en daarna héél graag mijn vrijwilligerswerk weer op-

pakken.

Wat ik nu het meeste mis is... de fijne gesprekken en de verdieping met mijn lieve collega's en gasten van de Klimopgroep. En dat wat iedereen het meeste mist denk ik, weer een schouderklopje, aai over de bol en knuffels "uitdelen". Vooral aan mensen die verdrietig zijn in deze vreemde tijd.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn man, onze 2 dochters, mijn zusje, mijn buurvrouw en mijn beste vriendin.

Ik houd contact met mijn naasten door te bellen en appen en af en toe een bezoek, wel met 1,5 meter afstand en altijd netjes met z'n tweeën, zoals het hoort.

Met mooi weer ga ik graag... wandelen in het bos, wat zijn we toch rijk met bos en hei op korte afstand.

Ik vermaak mij door... allerlei achterstallige karweitjes in huis te doen... en ik zeg niet dat het leuk is. En ik doe wat voorbereidend werk voor Toon Tvenaars Kinderinloop. Dus Bart, en alle kinderen die belangstelling hebben natuurlijk, als jullie dit lezen, we gaan heel leuke dingen doen als het weer mag.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... te appen, bellen en via mail.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... vooral de fijne contacten, de lieve mensen en de goede gesprekken.

Ik heb nu juist tijd om... lekker te knutselen en te lezen, en wat meer tijd te nemen voor mensen die je niet vaak spreekt, ik bedoel dan wel over de telefoon natuurlijk.

Hoe gaat het nu met... (vervolg)

Eijo Balk
Bestuurslid



De grootste verandering voor mij is... dat ik veel thuis zit, maar juist niet goed ben in stilzitten. Boodschappen doen is nu een uitje, maar ook een soort rituele dans om elkaar heen tussen de schappen van de supermarkt.

Het eerste dat ik ga doen als alles weer gewoon is, is... alle achterstallige verjaardagen van kin-

deren en kleinkinderen inhalen. In ons gezin is maart een maand vol verjaardagen. Dat wordt dus ook weer winkelen om cadeautjes uit te zoeken en er weer met de auto op uit.

Wat ik nu het meeste mis is... onderlinge fysieke contacten met (klein)kinderen, vrienden en collega-vrijwilligers.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn echtgenote, dagelijks klussend, wandelend en fietsend.

Ik houd contact met mijn naasten via Teams, Zoom, WhatsApp, mail en (video)bellen. In deze tijd moet je zeker geen digibeeet zijn. Er gaat een nog grotere wereld voor mij open.

Met dit mooie weer ga ik graag...

genieten in de tuin en fietsen in de omgeving wanneer het op de fietspaden rustig is.

Ik vermaak mij met... klussen in huis. Ik heb nu eindelijk tijd om eens de garage en zolder op te ruimen en speelgoed te maken voor mijn kleinkinderen.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... te mailen, te bellen en via WhatsApp.

Wat ik mis aan mijn werk voor het Toon Hermans Huis is... de onderlinge ontmoetingen met coördinatoren en medebestuurleden.

Ik heb nu juist tijd voor... boeken lezen, klussen en opruimen. De tuin heeft er nog nooit zo netjes bijgelegen. En.. wat vandaag niet lukt, kan ook morgen.

Ton van Rijswijk
Coördinator Oncologisch Centrum Ziekenhuis Gelderse Vallei



De grootste verandering voor mij is... dat we niet meer zomaar naar onze kinderen en kleinkinderen kunnen gaan. Een nieuwe manier vinden om met de situatie leren omgaan, alleen boodschappen doen, alles op afstand, niet meer voor anderen klaar kunnen staan.

Het eerste dat ik weer ga doen als alles weer gewoon is, is... mijn kinderen en kleinkinderen knuffelen, met mijn vriendinnen

gaan tennissen, lopen en bridgen. Heerlijk weer gauw in mijn dagelijkse ritme komen. Weer aan het werk kunnen in het ziekenhuis en oppassen op twee kleinkinderen.

Wat ik nu het meeste mis is... de contacten, even naar mijn zieke zusje, de fysieke vrijheid.

Ik breng mijn tijd nu samen door met... mijn man Rumex.

Ik houd contact met mijn naasten door... te telefoneren, te skypen, een kaartje te sturen of een bloemetje voor de deur te leggen.

Met dit mooie weer ga ik graag... naar buiten. Heerlijk fietsen en wandelen. Het lijkt wel of alles veel mooier is. De lente met het geluid van de vogels, de eerste bladeren aan de bomen, de bloemen, ik merk dat ik veel bewuster ben gaan kijken. Wat wonen wij toch in een

prachtig land.

Ik vermaak mij... heerlijk met een boek op de bank. In het begin moest ik erg aan de rust wennen.

Ik houd contact met mijn collega-vrijwilligers door... te bellen, waar ik veel voldoening aan beleef. Ik vind het belangrijk om steeds even te weten hoe het met ze gaat.

Ik heb nu juist tijd... om de kasten op te ruimen en voor meer contact met vriendinnen die ik niet zo vaak sprak.



Creatieve ondernemer Lydia in het zonnetje

Onder onze vrijwilligers bevinden zich ook zelfstandig ondernemers die op dit moment hun beroep niet of nauwelijks kunnen uitvoeren. Lydia Meurs is een van hen. Door de huidige maatregelen ligt haar massagepraktijk stil.



Toch ging Lydia niet bij de pakken neerzitten. Ze vertelt wat ze wel deed.

“Na een aantal weken niet in mijn massagepraktijk én als vrijwilliger in het Toon Hermans Huis te hebben kunnen werken, voelde ik mij zo nutteloos. Ik werk al 35 jaar fulltime en dan in één keer niets doen, dat zit niet in mijn aard. Wat kon ik nou doen dat toch met mijn praktijk te maken had? Ik dacht ‘ik ben aromatherapeute, misschien kan ik daar iets mee doen?’ en dat is gelukt!

Het zijn rare tijden, dan is het extra belangrijk om te ontspannen en tijd voor jezelf te nemen. Een momentje wellness in je ei-

gen huis en daarom heb ik aromatische verwenpakketjes gemaakt in de geuren: lavendel, roos, eucalyptus, sinaasappel, mandarijn en citroen.

In een pakketje zitten een doucheegel, body butter, huid/massageolie en een zeepje. Dit verwenpakketje is bij mij te bestellen. Blijf gezond en hopelijk tot gauw.”

Heb jij ook zin in een heerlijk verwenmomentje voor jezelf of wil je iemand verrassen met een pakketje? Je kunt deze voor 17,50 euro bestellen via info@massagepraktijklydia.com of via WhatsApp 06-14214310.

Wilt u een buddy?

Sinds twee jaar krijgen patiënten die borstkanker of darmkanker hebben in Ziekenhuis Gelderse Vallei de vraag of zij in contact gebracht willen worden met een buddy. Een buddy is een ervaringsdeskundige die zelf borstkanker of darmkanker heeft of heeft gehad.

Als een patiënt meer informatie wil of zich wil aanmelden dan krijgt hij/zij van het ziekenhuis een speciale inlogcode om op de site van de buddy's te kijken wel-

ke buddy's op dat moment beschikbaar zijn. Ook vanuit ons Toon Hermans Huis kunnen wij dit regelen.

Het matchen van een buddy met een buddyvrager regelen wij ook vanuit ons Toon Hermans Huis.

Er zijn op dit moment 10 buddy's (mannen en vrouwen) beschikbaar. Inmiddels hebben we 12 buddyvragers kunnen koppelen aan een buddy. De duur van de koppeling is heel divers en varieert van 2 gesprekken tot een

wekelijks contact gedurende meer dan een jaar. Zowel buddy's als buddyvragers zijn over het algemeen tevreden tot zeer tevreden over het contact en de onderlinge steun.

Al onze buddy's hebben een speciale training gevolgd voordat zij aan de slag mogen. Leny Oosterbaan coördineert het buddyproject. Wilt u een buddy of wenst u meer informatie? Dan kunt u contact met Leny opnemen via: buddy@toonhermanshuisede.nl

Geen RopaRun, geen Pure Passie en geen Vlegeldag

De RopaRun in mei, Festival Pure Passie in juni en de Vlegeldag in augustus, wij zijn er altijd bij.

Om van ons te laten horen, bezoekers te vertellen over de activiteiten van ons inloophuis voor ieder die geraakt wordt door

kanker en natuurlijk voor de gezelligheid die deze dagen met zich meebrengt. Helaas, het zit er dit jaar niet in.

Alle evenementen zijn afgelast tot tenminste 1 september, dus ook deze drie grote evenemen-

ten in onze gemeente. Begrijpelijk natuurlijk, en ook zo jammer. We kijken nu al uit naar volgend jaar!

Toch een beetje samen

Normaalgesproken is het op dinsdag- en donderdagmiddag 'volle bak' in ons Toon Hermans Huis. Onze creatieve ruimte is dan gevuld met cursisten van onze Tekenen- en schilderclub Lijn en Kleur.

Nu samen schilderen niet gaat, betekent het niet dat er geen contact met elkaar is. Er wordt nog steeds geschilderd, maar nu thuis en verhalen worden gedeeld via de groepsapp die beide groepen hebben. Zo zijn ze toch een beetje samen. Schilderdocent Henrike: "Ik heb bijna dagelijks contact met mijn groep."

Ze kunnen mij via Whatsapp videobellen als ze advies willen." Ook in de groep van Jantina wordt volop geappt. "De appjes gaan soms niet eens over schilderen, maar geven wel ontspanning. Een enkeling meldt zijn zorgen en anderen reageren daarop. Er wordt gelachen en bewondering en steun worden naar elkaar geuit. Ik ben blij met de onderlinge band. Elke donderdag deel ik een door mij uitgezocht filmpje of les via YouTube over een bepaalde schilder-techniek die ingezet kan worden



om bijvoorbeeld kaarten te maken of een schilderij." Jantina deelt deze filmpjes ook via de Facebookpagina van ons Toon Hermans Huis. In onze nieuwsbrief van september stellen wij schilderdocent Annette Bosma aan u voor!

Alleen samen krijgen we 'in Ede' corona onder controle

Het coronavirus heeft de hele samenleving op zijn kop gezet. We mogen nu heel veel dingen (tijdelijk) niet. Al die maatregelen zijn nodig om verspreiding van het virus tegen te gaan. Noodzakelijk, maar soms best lastig. Gemeente Ede, welzijnsorganisatie Malkander en organi-

saties als Present Ede, Opella, Netwerk Dien je Stad, Hip Helpt en Meet Inn staan voor u klaar. Zij koppelen u aan de juiste mensen. Er zijn al veel initiatieven ontstaan. Mensen willen elkaar helpen, er voor een ander zijn. Zo zijn er vrijwilligers die boodschappen voor u kunnen

doen of uw hond kunnen uitlaten. Ook maaltijden kunnen thuisbezorgd worden. Malkander verzamelt alle initiatieven en zorgt dat u de hulp krijgt die u nodig heeft. Malkander is te bereiken op www.malkander-edel.nl en via 0318-208080. Bron: Gemeente Ede

Kanker.nl

Veel mensen die kanker hebben (gehad) maken zich zorgen om het coronavirus (COVID-19). Op de website kanker.nl vind je een overzicht met informatie en acties over corona voor mensen met kanker.

Deze pagina wordt regelmatig bijgewerkt met nieuwe informatie, interviews en adviezen. Hiervoor wordt nauw samengewerkt met andere kankerorganisaties en zorgprofessionals, KWF, NFK, IKNL en Soncos.



Handige telefoonnummers en websites

Rijksoverheid:
www.rijksoverheid.nl 0800-1351

RIVM:
www.rivm.nl 800-1351

Gemeente Ede:
www.ede.nl 14 0318

Malkander:
www.malkander.nl 0318-208080

De Luisterlijn (dag en nacht)
0900-0767

Centrum voor Jeugd en Gezin
www.cjg.nl 0318-745757

Veilig thuis
0800-2000

Opella:
www.opella.nl 0318-752222

Mantelzorgelijk:
www.mantelzorgelijk.nl
088-5054331

Netwerk Palliatieve Zorg:
Consultteam 0900-0400304

Ons Toon Hermans Huis is op dinsdag en donderdag bereikbaar van 14.00 uur tot 16.00 uur op telefoonnummer: 06-22 161 969.

Heeft u ons nodig op een ander moment, laat een bericht achter en wij bellen u zo snel mogelijk terug.



Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * Ons inloophuis normaalgesproken elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 16:30 uur geopend is?**
- * Wij elke woensdagmiddag vanaf 13.30 uur samen tuinieren bij Tuinenpark De Koekelt?**
- * Er straks weer elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur?**
- * Ons koor Zingen voor je Leven nu elke week online met elkaar zingt?**
- * Wij hopelijk snel weer een Bakkie Troost kunnen schenken op de eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur?**
- * Er straks voor kinderen van vier tot twaalf jaar elke week weer gratis creatieve workshops worden georganiseerd bij Toon Tvenaars Kinderinloop?**
- * Er regelmatig thema-avonden worden gehouden rondom het onderwerp kanker?**
- * U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een e-mail te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?**

Eindredactie: Ester Wormgoor

'Kom bij ons langs!'

In deze nieuwsbrief

Green fingers, big hearts	2-3
'Met een vrolijk bosje bloemen naar huis'	3
Afscheid schilderdocente Henrike	4-5
Even voorstellen: Annette Bosma	5
'We staan te popelen om weer te beginnen'	6-7
'Jullie inzet wordt echt gemist'	7
Sponsoren bedankt!	8
Nederland staat op tegen kanker	8
Expositie Jantina Boelens	9
Expositie Henrike van de Kraats	9
Mijn leven met kanker	10
Mijn werk als vrijwilliger	11
Geen kledinginzameling	11
Kookworkshop	12
Over leven met kanker	12
Oktober Borstkanker-maand	12

Beste lezers,

'Wat was het warm!', schreef ik vorig jaar in het voorwoord van onze herfst-editie. Ik heb zojuist het voorwoord van onze nieuwsbrief van september 2019 nog eens doorgelezen. Wat schreef ik daar? Warm... tja dat was toen kennelijk mijn zorg. Deze zomer was het ook warm, zo niet nog een paar graden warmer. En dan ook nog in een letterlijk en figuurlijk benauwde tijd. Niet alleen voor ouderen of zieken, maar voor iedereen is het moeilijk en voor iedereen op een andere manier. Het coronavirus blijft actief en blijft ons leven beïnvloeden. Ik merk een bepaalde gelatenheid. Maar dat geldt niet voor iedereen. Sommige mensen zijn boos, anderen in de war en heel veel mensen onzeker. Het Toon Hermans Huis is gelukkig weer, onder voorwaarden, geopend. Misschien biedt het u wat houvast?

'Kom gerust eens langs' en 'kijk eens of er iets voor u bij zit' schreef ik verder in het najaar van 2019. Ik zou u dat eigenlijk op dit moment iets minder losjes willen adviseren. Ik zou u gewoon willen vragen te komen. Kom naar het Toon Hermans Huis. Als u het aandurft met uw gezondheid uiteraard. Zoekt u alstublieft contact waar mogelijk. Kom langs voor een kopje koffie of thee, voor een activiteit, maar vooral voor contact. Het is een moeilijke tijd. Veel te moeilijk, echt voor iedereen. Zeker als je alleen bent, als je je rot voelt of moeilijke uitslagen kreeg. Kom bij ons langs. We houden natuurlijk veilige afstand en de koffie staat weer klaar.

Miranda Freriks,
Voorzitter dagelijks bestuur



Zomers

Zomers van *tóen*,
zijn groener en warmer,
zomers van *nú*,
zijn een tikkeltje armer.

Maar straks zijn de zomers
van *nú* net zo groen
en zo warm want dan zijn het
de zomers van *tóen*

Toon

Green fingers, big hearts

Onze Toon Tuin heeft ook regelmatig de interesse van mensen buiten Ede. Deze zomer ontvingen wij een mail van Sara Coningsby, huisarts in Amsterdam. Zij is bezig met een opleiding tot palliatieve zorgarts en wil in november een presentatie houden over therapeutisch tuinieren voor mensen met kanker. Bij haar speurtocht op internet kwam zij een artikel tegen over onze Toon Tuin. Sara, van oorsprong Engelse en gek op tuinieren, wilde graag een keer op bezoek komen. Zo gezegd zo gedaan. Op woensdag 12 augustus kwam Sara naar Ede en schreef ook nog eens een prachtig verslag over haar bezoek. Bedankt voor je interesse, Sara!

“Het was 33 graden in de schaduw onder de grote eik en we zaten keurig in een kring van plastic stoelen op 1,5 meter afstand van elkaar met warme koffie en koele blikjes fris voor de dorst. Ik was uit Amsterdam naar Tuinencomplex de Koekelt in Ede gereden voor een gesprek met de tuinders van de Toon Tuin (die in normale weersomstandigheden om 13:30-16:00 uur aan het werken zijn) en wat een ontvangst! Wegens de hitte waren zij allemaal in de koele ochtend naar de tuin gekomen om te spitten, wieden, sproeien en oogsten en alsnog om 14:00 uur teruggekomen naar de tuin om mij te vertellen over hun ervaringen met tuinieren op de Toon Tuin.

Ik ben een huisarts in een buitenwijk van Amsterdam en ben bezig met de kaderopleiding palliatieve zorg. Geïnspireerd door het boek van Susan Stuart -

Smit (een Britse psychiater) “Tuinieren voor de Geest” en door de soelaas en rust die ik ervoer in mijn eigen tuin tijdens de corona pandemie, wilde ik iets meer ontdekken over therapeutisch tuinieren in Nederland, met name voor kankerpatiënten. Zo kwam ik op de naam van de Toon Tuin.

De coördinator van het project, Cees van den Heijkant, en oncoloog en bestuurslid van het Toon Hermans Huis in Ede, Eijo Balk, vertelden over het opstarten van het project in 2017. Na een inspirerende lezing over therapeutisch tuinieren van Ellen Kampman, hoogleraar voeding en ziekte in Wageningen, heeft een aantal mensen van het Toon Hermans Huis het initiatief genomen om een ‘healing gardens’-project op te richten waarbij (ex)kankerpatiënten wekelijks bij elkaar komen om te tuinieren. De middag begint met een kopje koffie en er is gelegenheid om bij te praten over het leven buiten de tuin. Dan gaan ze aan het werk. Er wordt serieus getuiniert. Stevige boerenkool, grote trossen tomaten en geurende kruiden getuigen hiervan. Dit jaar is er een kleine kas bij gekomen. Hierin staat een magnifieke komkommerplant waarvan al 51 komkommers zijn geoogst.

Een zaaiplan is dit jaar opgesteld door Koos, een van de vrijwilligers die veel tuinervaring heeft. Er is ook een schema gemaakt voor teeltwisseling en een rooster voor elke avond sproeien als het droog is. Begin 2020 is er een derde stuk grond bij geko-

men, nu 220 m2 in totaal. Hierop wordt dit jaar een pluktuin gezaaid en ik begrijp dat het allemaal zo snel groeide dat het moeilijk was om de bloemen van het onkruid te onderscheiden.

Drie vrijwilligers die tuinervaring hebben en het zware werk uitvoeren werken samen met zes deelnemers die kanker hebben (gehad). Hoge bedden voor zaaian en verspenen, brede paden en aangepast gereedschap helpen de deelnemers een actieve rol te spelen. Het is al langer bekend dat tuinieren een gezonde bezigheid is. De Toon Tuin is hiervan het levende bewijs. Alle deelnemers vertelden enthousiast over het project en hun oogsten die aan het eind van elke woensdag naar huis genomen worden. In de toekomst wordt een kookworkshop met zelfgekte week eten gepland.

Samen met de universiteit van Wageningen wordt nu precies onderzocht wat het effect van tuinieren op de gezondheid is.

Maar ik vermoed dat de belangrijkste winsten waarschijnlijk niet meetbaar zijn. Het helend effect van samen zijn in de buitenlucht met steun van lotgenoten en het wroeten in de aarde, omringd door groen, zijn dingen die je in contact met de natuur en de cycliciteit van het leven brengen.

Een van de deelnemers van het project gaf mij een A4'tje met een stuk waarin zij schreef waarom zij lid is van de Toon Tuin. De laatste zin vond ik ontroerend.

Als ik bezig was het pad (door de bloementuin) gangbaar te

Green fingers, big hearts (vervolg)

maken, denk ik het is net als leven met uitgezaaide kanker. Het lijkt alsof er geen weg is, maar als je goed kijkt is er een weg en er zijn altijd mensen die je verder willen helpen.

Ik ging naar huis met bewondering voor het project en komkommer nummer 52, die dezelfde dag in de salade ging. Het was verrukkelijk."



'Iedereen gaat met een vrolijk bosje bloemen naar huis'

Jannie Melis is één van onze gasten in de Toon Tuin. Elke woensdagmiddag is zij van de partij. Huisarts Sara Coningsby citeerde haar al in haar verslag. Nu vertelt Jannie haar verhaal.

"Het was 2009. Ik kwam thuis en mijn man zei: 'De huisarts heeft gebeld.' Ik wist meteen wat dat betekende en zei: 'Dan is het foute boel.' Ik was in de week daarvoor naar de bus geweest voor controle borstkanker. 'Je moet het wel heel serieus nemen', zei de huisarts later die middag tegen mij. En dan ga je de malle molen in. Je leven staat even helemaal op z'n kop en daarna probeer je de draad weer op te pakken. Iedereen was aardig en behulpzaam en de kans dat het terug zou komen, was maar 3%.

In 2017 kwam de volgende klap. Na anderhalf jaar zoeken naar de oorzaak van een droge hoest, zei de KNO-arts tegen mij: 'Eén stemband doet het niet, gezien je achtergrond stel ik voor om een CT-scan te laten maken.' Weer een telefoontje. 'Ze heb-

ben een massa gezien en een opgezette klier. Morgen kun je kennis maken met de longarts en overmorgen willen ze de klier aanprikken.' Toen ik er kort daarna met het bevolkingsonderzoek darmkanker ook uitgehaald werd, was het even of mijn laatste uur geslagen had."

De medicijnen die Jannie krijgt slaan aan en zij krabbelt weer langzaam op. "Werken in de tuin ervaarde ik als zeer heilzaam. Je bent buiten, je bent met je handen bezig en je hoofd wordt leeggemaakt. Inmiddels had ik kennis gemaakt met het Toon Hermans Huis en toen ze daar met het voorstel kwamen een Toon Tuin aan te leggen, hebben wij ons direct opgegeven. Mijn echtgenoot als begeleider en ik als deelnemer. We beginnen iedere woensdagmiddag met een kopje koffie of thee. Even overleggen wie wat doet, maar ook even tijd voor elkaar: 'Hoe gaat het? Is er nog nieuws? Heb je nog een lekker recept?'

Dit jaar hebben we voor het eerst ook een bloementuin/

pluktuin. De begeleiders hebben samen een ontwerp gemaakt. Even dachten we dat het mislukt was, want het knopkruid groeit wel erg weelderig en het slingerpad door de tuin is bijna niet meer te zien. Maar tussen het knopkruid groeien de mooiste bloemen en iedereen gaat met een vrolijk bosje bloemen naar huis. En als ik bezig ben het pad weer begaanbaar te maken, denk ik: Het is net als leven met uitgezaaide kanker. Het lijkt alsof er geen weg is, maar als je goed kijkt is er een weg en zijn er altijd mensen die je verder willen helpen."



Een nieuwe fase voor onze schilderdocent Henrike

SCHILDEREN

Ik weet niet hoe 'k het deed
Ik deed het om het doen
Toen werd het blauwe blauw
Toen werd het groene groen

Zo gaat het telkens weer
Er is dat ene 'iets'
Het stuurt mij elke keer
Ik zelfdoe vrijwel niets

Toon Hermans

Van vaste schilderdocent naar invaldocent

Zo'n vijf jaar geleden vroeg Regien mij of ik het schilderen wilde begeleiden op de dinsdagmiddag in het Toon Hermans Huis. Het werd een nieuwe groep, aangezien de donderdaggroep te vol werd. Daar hoefde ik destijds niet lang over na te denken. Uiteraard gaf Regien mij wel mee dat ik moest beseffen dat het om een bijzondere groep mensen zou gaan. Mensen die geraakt worden door kanker, die heftige dingen hebben doorstaan en/of moeten doorstaan. Maar die graag wat afleiding vinden in het creatief bezig zijn. Als voormalige buurvrouw wist ze natuurlijk dat het ook met mij wat zou gaan doen. En dat is zo!

Maar ik vond en vind het een enorme eer dat ik wat mag bijdragen aan het werk van het Toon Hermans Huis in Ede. Daarnaast is het fantastisch om te zien wat mensen maken. Sommigen hebben nog nooit geschilderd als ze binnenkomen. En het is een feest om te zien hoe ze zich snel op creatief vlak ontwik-



kelen. Ik heb heel vaak de startopmerking gehoord: 'Ik kan het niet hoor!' Maar dan zei ik: 'Iedereen kan schilderen, en er zijn 1000 manieren, maar het belangrijkste is dat je er lol in hebt'.

Er komen ook mensen die al fantastisch kunnen schilderen. Er worden door iedereen prachtige werken gemaakt. Ik ben ongelooflijk trots op de mensen die komen schilderen. En ik heb heel veel geleerd van de kracht en positiviteit van de mensen in

mijn groep. Het zijn stuk voor stuk prachtmensen.

Natuurlijk hebben we ook verdrietige dingen gedeeld. Zo hebben we in de afgelopen jaren afscheid moeten nemen van Bernadette, Airis en Wout. Heel lieve, kleurrijke en boeiende mensen. We steunden elkaar in het verdriet. Ook heb ik heel veel steun mogen ontvangen tijdens het ziekbed en overlijden van mijn 9-jarige neefje Jarno. Op dinsdagochtenden voor de schilderlessen was ik bij hem, zodat mijn zusje kon werken.

De reden waarom ik nu stop bij het Toon Hermans Huis is ook dat ik wat meer tijd aan mijn familie wil besteden. Het was een moeilijke keuze, omdat ik ook enorm van onze 'kwasters' ben gaan houden.

Gelukkig heb ik een goede opvolger gevonden in Annette Bosma, die ik al jaren ken omdat we in hetzelfde schildercollectief 'Xplorion' schilderen. Ik weet zeker dat de schilders veel van haar kunnen leren en daarnaast is ze een warm en betrokken mens.



Een nieuwe fase voor onze schilderdocent Henrike (vervolg)

Dus dat zit wel goed! Ongeveer eenmaal per zes weken heeft ze op dinsdagmiddag overleg op haar werk. En dan mag ik voor haar invallen. Het is een fijn gevoel, dat ik zo nog contact kan houden.

Toch heeft mijn groep op de laatste officiële schildermiddag met mij, een overweldigend afscheid georganiseerd met bloemen, kaarten, speeches en cadeaus.

De vogels in mijn tuin zullen mij altijd herinneren aan de gezellige, warme, kwetterende, zorgzame, betrokken lieverds van de dinsdagmiddag schildergroep.

Dankbaar ben ik voor alle ontmoetingen die ik bij het Toon Hermans Huis heb gehad. Met

mijn 'kwasters', de coördinatoren, de gastvrouwen en -heren, bestuursleden etc.

Ik wens iedereen het allerbeste.

Lieve groet en tot ziens,

Henrike van de Kraats



ONTMOETING

'k Ontmoet soms mensen
die mij hevig inspireren
niet door een zware doordachte
filosofie
maar wat zonlicht op hun kaken
kan mij diep van binnen raken
of de sterke blik die 'k in hun
ogen zie

Toon Hermans

Even voorstellen: Annette Bosma



Mijn naam is Annette Bosma en ik mag op de dinsdagmiddag een fijne groep mensen begeleiden die hun passie in schilderen vindt.

Ik voel mij thuis in deze groep waar lief en leed gedeeld wordt. Van nature ben ik geïnteresseerd in de ander, werk graag met humor en ga ervan uit dat ik

te allen tijde iets te leren heb. Dat wij elkaar wat te bieden hebben en van daaruit onszelf ontwikkelen.

Ik deel graag mijn tips en tops en levenservaring met de groep om zo tot nog meer creativiteit te komen, waar het plezier vanaf straalt. Mijn doel is om 's middags allemaal weer met een glimlach en ontspannen gevoel naar huis te gaan.

Naast deze dinsdagmiddag ben ik werkzaam als ambulant begeleider bij Pluryn. Met heel veel plezier begeleid ik daar 18+ jonge mensen naar een leven waarin zij zelfstandig beslissingen leren en durven nemen, ondanks hun beperkingen. Ook in mijn werk zet ik mijn creativiteit in en probeer out of the box te denken. Dit wordt gewaardeerd.

Verder wandel ik graag met onze honden, pak de fiets als het kan en schilder met acryl en/of olie bij verschillende groepen, waar ik soms ook nog les krijg.

Bedankt dat ik onderdeel mag zijn van een fijne groep mensen die het Toon Hermans Huis draaiende houdt.

Groeten, Annette



Welkom Annette en veel plezier met je schildergroep!

'We staan te popelen om weer te beginnen'

12 maart 2020, de dag dat alles anders werd. Ook voor onze vrijwilligers in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Ineens lag hun werk stil. Ze mochten geen kopjes koffie meer inschenken of luisterend oor zijn voor de patiënten op de dagbehandeling. We zijn nu een half jaar verder en ze kunnen niet wachten om weer aan de slag te gaan.

Daniëlla van Eden en Fenna Fleer zijn twee van onze bijna vijftig vrijwilligers die u tegen kunt komen in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Daniëlla sinds 2015 en Fenna sinds 2018. Haarfijn voelen ze aan wat een patiënt nodig heeft. Een mint snoepje voor de keel die bij elke minuut langer in de wachtkamer droger lijkt te worden, een vriendelijk woord voor het echtpaar dat er vandaag duidelijk voor de eerste keer is of een lolly voor het kleine meisje van wie de oma zo haar chemo krijgt.

Fenna wilde altijd al graag in het ziekenhuis werken. Toen haar vaste oppasdag op haar ouder wordende kleinkinderen wegviel, schreef zij zich in voor vrijwilligerswerk. "Ik wilde graag beneden in de hal van het ziekenhuis werken, maar daar was een wachtlijst. Er waren wel vrijwilligers nodig in het Oncologisch Centrum. Oncologie? Dat was vast heel zwaar, dacht ik." Toch hakt Fenna de knoop vrijwel gelijk door en diezelfde week begint ze aan de opleiding tot gastvrouw/-heer die gegeven werd in ons Toon Hermans Huis. "Ik voelde me gelijk thuis. Onze docent zei tijdens de opleiding

zelfs tegen mij dat ik voor dit werk in de wieg ben gelegd. En dat klopt, ik vind het heerlijk om te doen. Het geeft zoveel voldoening, ik ben er echt in mijn element."

Werken in het ziekenhuis had ook Daniëlla altijd al getrokken. Helaas werd ook zij getroffen door kanker. "Toen ik mij wat beter voelde, nam ik mij voor om vrijwilligerswerk te gaan doen. Door mijn eigen ervaringen wilde ik het liefst iets betekenen voor mensen met kanker.

Toen ik op de Vlegeldag in Bennekom de informatiekraam van het Toon Hermans Huis zag staan, greep ik mijn kans en ging ik in gesprek met een van de vrijwilligers. Na dat gesprekje wist ik het zeker, dit wilde ik gaan doen. En nu zijn we alweer vijf jaar verder."

Omdat Daniëlla zelf kanker heeft gehad, weet zij als geen ander

wat de patiënten die zij in de wachtkamer of op de dagbehandeling treft, doormaken. Dat rugzakje vol ervaring neemt zij mee naar iedere dienst.

"Soms zie je het al als iemand de lift uitkomt. Die blik van hier wil ik helemaal niet zijn, de angst. Wat is het dan fijn om er voor zo iemand te mogen zijn. De weg te wijzen, een glaasje water aan te kunnen bieden en even een praatje te maken. Zeker als iemand alleen is, wordt dat echt op prijs gesteld.

Wij dringen ons niet op, heeft iemand genoeg aan zichzelf, dan is dat natuurlijk ook goed. Dokter Baars zei het vlak voor de coronatijd nog tegen mij. Weet je wel hoeveel jullie voor ons en voor de patiënten betekenen? En hoe blij we eigenlijk met jullie zijn? Dat is toch een prachtig compliment!"

Daniëlla en Fenna zien veel van



Fenna Fleer en Daniëlla van Eden missen hun werk in het ziekenhuis.

We staan te popelen om weer te beginnen (vervolg)

hun patiënten regelmatig terug. “Eén van hen was in maart voor haar honderdtiende behandeling immuuntherapie. Als je iemand zo vaak ziet en spreekt, krijg je vanzelf een band met elkaar. Patiënten delen hun zorgen, maar komen ook naar je toe om te vertellen dat zij een goede uitslag hebben gekregen. Zo fijn is dat!”

En toen was het 12 maart en ontvingen alle vrijwilligers van ons Toon Hermans Huis een mailtje van het ziekenhuis dat hun werk

per direct stil kwam te liggen vanwege de coronamaatregelen. Een klap in het gezicht voor velen. “In een paar tellen viel alles weg”, zegt Fenna. “Logisch natuurlijk, ik heb alle begrip voor de beslissingen die genomen zijn, maar wat mis ik mijn werk. Het voelt leeg. Ik mis mijn weekritme en ik mis het om er te kunnen zijn voor anderen. Ik moet gewoon kunnen zorgen. Maar...”, besluit Fenna, “ik mag natuurlijk eigenlijk helemaal niet mopperen, want ik ben nog ge-

zond!”

Helaas is er op dit moment nog geen zicht op wanneer onze vrijwilligers hun werk in het Oncologisch Centrum weer kunnen hervatten. “Pas kreeg ik nog een mailtje van een van de verpleegkundigen: Ze missen ons! Als ze mij vanmiddag bellen dat ik morgen weer kan beginnen, dan ben ik er. We staan te popelen om weer te beginnen”, zegt Daniëlla.

Vrijwilligerscoördinator ZGV: ‘Jullie inzet wordt echt gemist’

De inzet van onze vrijwilligers in het Oncologisch Centrum wordt ook gemist door Ziekenhuis Gelderse Vallei. Helma van de Kuit, coördinator (HELP) vrijwilligers in het ziekenhuis, vertelt hoe het nu gaat.

“Beste vrijwilligers, nu de zorg voor patiënten met het coronavirus (covid-19) is afgenomen en waarbij we intens hopen dat dit zo mag blijven, wordt de reguliere zorg ook in Ziekenhuis Gelderse Vallei stap voor stap hervat.

Zoals jullie al weten zijn we met een beperkte groep vrijwilligers, die voldoen aan de richtlijnen van het RIVM, weer gestart met de werkzaamheden in de centrale hal in de functie van gastvrouw/-heer. Dit tot groot genoegen van de patiënt/bezoeker en de vrijwilligers zelf.

Daarnaast hebben we in week 31 een herstart gemaakt met de vrijwilligers die de opnames doen. Om dit te kunnen realiseren is er een oproep gedaan onder de vrijwilligers die normaal

gesproken bijvoorbeeld alleen op de (verpleeg)afdelingen werkzaam zijn, zoals ook die van het Toon Hermans Huis.

Vanuit de richtlijnen infectiepreventie kunnen we in ieder geval tot 1 oktober 2020 de werkzaamheden op de (verpleeg)afdelingen nog niet hervatten. Dat ligt aan de eisen die nu actueel zijn, zoals de 1,5 meter maatregel en zo min mogelijk bewegingen op de verschillende afdelingen en door het ziekenhuis. We zouden jullie allemaal graag willen inzetten maar dit kan alleen als het veilig en verantwoord is. We begrijpen de teleurstelling, maar hopen op jullie begrip.

Als er nieuwe mogelijkheden zijn, dan horen jullie dat meteen.

We willen nogmaals benadrukken dat dit een tijdelijke situatie is. Als we over een tijdje weer zonder aanpassingen mogen starten, hervat iedere vrijwilliger weer zijn vertrouwde werkzaamheden.

We voelen mee met de vrijwilligers die tijdelijk niet hun vertrouwde werkzaamheden kunnen oppakken. Terwijl ze zich wel gezond, fit en er toe in staat voelen.

De werkzaamheden die jullie normaal doen, zijn aanvullend op de reguliere zorg en van belangrijke meerwaarde voor de kwaliteit van het verblijf van de patiënt en zijn naasten. Jullie inzet wordt echt gemist. Vooral nu, in deze vreemde tijden, is de oprechte aandacht, het luisterend oor, de gesprekken en de zorg die jullie verlenen extra belangrijk.

Van harte wens ik jullie alle goeds toe.”

**Ziekenhuis
Gelderse
Vallei**



Sponsors bedankt!

Heeft u hem al zien hangen? Het is blauw, zo'n 4 meter breed en 2,5 meter hoog en we hebben er niets voor hoeven betalen. We hebben een nieuw gordijn in de hal! Gratis en voor niets. Gemaakt en geleverd door De Zoom Gordijnatelier aan de Darwinstraat 21 in Ede en Velthuis

Vloer en raamdecoratie op de Bellestein 85 in Ede. We zijn heel blij met dit gezamenlijke geschenk! Hartelijk dank hiervoor.

Ook hebben wij alweer een prachtige donatie mogen ontvangen van de Zendingskerk Ermelo. Zij hebben afgelopen maand een bedrag van maar

liefst 589,70 euro overgemaakt. Zo fijn dat u weer aan ons inloophuis dacht!

BEDANKT!

Vrijwilligers in het zonnetje gezet met Toon Hermans-medley

Op verschillende locaties in Nederland werd woensdag 19 augustus opgestaan tegen kanker. Eén van de items die in de tiende editie van de KWF-liveshow te zien was, was opgenomen bij het Toon Hermans Huis Amersfoort. IPSO-directeur Sonja Robben gaf een interview over het belangrijke werk van de IPSO-inloophuizen en verwoordde dit mooi: "In het inloophuis gaat het niet over de tumor, maar over de mens zelf."

Er kwamen verschillende gasten van het inloophuis aan het woord. Zij vertelden dat niet alleen de patiënt, maar juist ook partners en kinderen van harte welkom zijn bij het inloophuis. Ook zij vinden er ondersteuning om hun kracht te hervinden. Ook deelden bekende en onbekende Nederlanders hun ervaring met kanker. De vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Amersfoort werden door Tineke Schouten, Martine Sandifort, Stefano Keizers en Philippe Geubels in het

zonnetje gezet met een Toon Hermans-medley.

Stefano Keizers: "Het grootste gebaar dat een humorist kan maken is om weg van de humor te stappen en onze mooiste kanten van de ziel te laten zien." De cabaretiers waren zwaar onder de indruk van de belangeloze inzet van de vrijwilligers. Indirect werden natuurlijk alle 4500 vrijwilligers van de IPSO inloophuizen hiermee geëerd.

Samenwerking KWF en IPSO

De grote aandacht voor de IPSO inloophuizen in *Nederland staat op tegen kanker* onderstreept de krachtige samenwerking. Vanaf de oprichting zet KWF zich in voor het bestrijden van kanker. Omdat kanker steeds beter te genezen is, en daardoor ook steeds meer mensen met de ziekte te maken krijgen, vraagt dat om een nieuwe rol van KWF. Daarom bestrijden ze niet alleen deze ziekte, maar zetten zich ook

in voor een beter leven met kanker. Deze koers zie je de komende tijd terug als je KWF tegenkomt. Daarom is de samenwerking met IPSO en de inloophuizen ook zo passend. De speerpunten raken elkaar in het hart. KWF trekt zich het lot van de IPSO inloophuizen enorm aan. Daarom helpen zij ons ook met een wervingsactie die dit najaar van start gaat. Met hun slagkracht, bereik en inzet gaan ze hier een groot succes van maken!

20.367 nieuwe donateurs!

In de indrukwekkende tv show zijn we samen opgestaan tegen kanker. Met patiënten die hun verhaal deelden, met onderzoekers die het belang van donateurs lieten zien, met mooie optredens, statige standbeelden en indringende oproepen. En met maar liefst 20.367 nieuwe donateurs!

Alleen samen maken wij het verschil. Samen kunnen we ervoor zorgen dat onderzoek doorgaat. Want het mag niet stoppen. Nooit. Bedankt Nederland!



Expositie Jantina Boelens in Mooi Zo

Tot en met oktober exposeert kunstenaar Jantina Boelens in De Open Hof. Bea Koops, presentatrice van Omroep Ede nam een kijkje voor de kunstrubriek Mooi Zo op Ede TV.

Na 45 jaar in het onderwijs gewerkt te hebben, is Jantina al 4,5 jaar onze schilderdocente. Ze schildert al haar hele leven. En verdienen, want in 2019 won Jantina de amateur kunstprijs. "Dat was een hele eer. Het is echt bijzonder dat mij dit is overkomen", vindt Jantina.

Presentatrice Bea Koops vraagt Jantina om haar schilderijen te beschrijven. "Het is kleur beleven, een bepaald gevoel dat in mij leeft dat ik op het doek wil zetten. Of een bepaalde gebeurtenis die ik omzet in een beeld op het doek. Soms komt het van heel diep en soms is het gewoon een prachtige zonsondergang die op het doek moet."

Meestal zijn de doeken van Jantina heel kleurrijk. Bea: "Is dat altijd zo? Jantina geeft een voorbeeld van een doek dat zij schilderde na de aanslag in Nice en laat een schilderij zien dat zij in de 'donkere' coronatijd maakte. Bea concludeert: "Je bent een gevoelsmens pur sang." "Ja dat ben ik wel, ik geniet van de natuur, van de zon die opkomt, van

dieren en van contacten met kinderen en volwassenen."

De uitzending Mooi Zo is terug te zien op YouTube. De schilderijen van Jantina hangen nog in De Open Hof tot en met eind oktober. Op zondag 4 oktober is de kunstenaar tussen 14.00 uur en 16.00 uur aanwezig om over haar werken te vertellen.



Vanaf november: expositie schilderdocente Henrike van de Kraats

Onze schilderdocente Henrike van de Kraats uit Bennekom exposeert van november tot en met januari in De Open Hof. Henrike schildert inmiddels ruim 15 jaar. Zij wisselt abstract af met figuratief. Die afwisseling in werken heeft ze nodig.



De laatste jaren gaat ze ook regelmatig op schildervakantie naar Italië, Frankrijk en Spanje.

De werken die ze in haar vakantie gemaakt heeft, worden nu tentoongesteld.

Na ruim 5 jaar schilderdocente te zijn geweest op de dinsdagmiddag in ons Toon Hermans Huis, is zij sinds augustus onze invaldocente voor die middag.

Sinds 2010 maakt Henrike deel uit van een schildercollectief onder de naam Xplorion. Wekelijks treffen zij elkaar om samen te schilderen. Naast individuele- en duo- tentoonstellingen exposeren de leden ook regelmatig als groep.

De expositie van Henrike is van november tot en met januari te bekijken gedurende de openingstijden van De Open Hof. Henrike is elke eerste zondag van de maand tussen 14.00 uur en 16.00 uur aanwezig om over haar werken te vertellen!

Lees meer: <https://www.heartstocommunicate.com/over-mij/>



Mijn leven met kanker

Onze gasten hebben allemaal hun eigen reden om ons inloophuis te bezoeken. Ze zijn zelf ziek of ziek geweest. Hebben een partner, ouder, broer of zus met kanker of vinden het fijn om met lotgenoten te praten. Ze bezoeken een thema-avond, maken deel uit van ons koor of komen naar een creatieve workshop om even los te zijn van de dagelijkse zorgen rondom het ziek zijn. Jaap de Bree is een van hen. Welkelijks is hij te vinden in onze Toon Tuin.

Jaap is 63 jaar, getrouwd met Els en samen hebben zij drie dochters, drie kleinkinderen en er is een vierde kleinkind op komst. In 2016 werd bij Jaap de ziekte van Kahler, beenmergkanker, ontdekt. "Ik was bloeddonor bij de bloedbank", vertelt Jaap. "Al een tijdje had ik een te lage Hb-waarde.

Via de huisarts kwam ik bij de internist terecht die mij doorstuurde naar de hematoloog, een specialist die zich bezig houdt

met afwijkingen in het bloed.

Na allerlei, soms nare onderzoeken, werd de diagnose gesteld. Het was net aan het begin van onze vakantie. Dat werd geen vakantie dus, want er moest direct actie ondernomen worden. Ik kreeg bestralingen, chemo's en uiteindelijk een stamceltransplantatie begin 2017."

Omdat werken als personeelsfunctionaris Jaap door vermoeidheid en concentratieproblemen uiteindelijk niet meer lukte, werd hij afgekeurd. "Ik wilde andere dingen oppakken. Na een voorlichtingsbijeenkomst in het Toon Hermans Huis over Voeding en kanker, heb ik me opgegeven voor het project in de moestuin bij Tuinenpark De Koekelt.

Dit is nu mijn derde jaar. Ik ben het steeds leuker gaan vinden. De tuin is flink uitgebreid, er zijn leuke contacten met de andere deelnemers en er is een goede begeleiding van ervaren tuinders. In het begin sta je als leek maar een beetje te kijken. Van het

zaaien en priegelwerk werd ik niet vrolijk. Ik ben meer iemand van het grovere werk zoals schoffelen, het huisje verven, aardappelen rooien enzovoort. Iedereen doet wat hij graag doet. Met de andere deelnemers kunnen we de taken zo mooi verdelen.

Kortom, een geweldig project om elke woensdagmiddag samen mee bezig te zijn. En in de oogsttijd ook nog met lekkere groenten, bloemen en fruit thuis komen! Mooier kan toch niet?"



Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Geusje Rommerts is één van hen. Zij is sinds een jaar één van onze gastvrouwen. Geusje beantwoordt drie vragen.



Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Ik ben in juni 2019 als gastvrouw begonnen, dus ik heb nog niet zoveel ervaring. Ik heb bewust gekozen voor de locatie in De Open Hof en niet voor het ziekenhuis. Na 43 jaar voornamelijk in de thuiszorg als verpleegkundige gewerkt te hebben, heb ik voor vrijwilligerswerk in het Toon Hermanshuis gekozen. In mijn werkzame jaren had ik geen behoefte aan vrijwilligerswerk dat gelieerd was aan ziekte. Nu heb ik daar ruimte voor.

De ziekte kanker neemt in mijn leven een grote plaats in, ik heb

ervaren hoe groot het verschil is tussen professie en privé. Uiteraard heb ik als verpleegkundige veel met kanker te maken gehad, maar ook persoonlijk is het op mijn pad gekomen en heb ik ermee om moeten gaan.

Toen ik een aantal jaren geleden tijdens een cursus bij de Medewerker twee gastvrouwen van het Toon Hermans Huis ontmoette, is bij mij het zaadje geplant. Graag wil ik mensen die geraakt zijn door kanker, op welke manier dan ook, terzijde staan. Op mijn manier, als gastvrouw.

Toen ik gestopt was met werken en een keer een gesprek met Lenny had, heb ik de knoop doorgehakt en ben ik op een dinsdagmiddag bij De Open Hof binnengelopen. Ik werd gastvrij ontvangen en na een gesprek met Regien werd ik direct ingeroosterd en volgde de basistraining. Ik ben van plan om me volgend jaar in te gaan zetten voor de Toon Tuin, een prachtig project.

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

Omdat ik nog maar 1 jaar actief ben, heb ik nog niet zoveel gasten ontmoet, iedereen heeft een verhaal dat ingrijpend en bijzonder is. De jongen die al een paar jaar iedere woensdagmiddag met z'n vader komt nadat z'n

moeder overleden is, de mevrouw die na vele malen langs ons huis gelopen te zijn eindelijk durft binnen te komen, haar verhaal kwijt kan en ook nog met ons kan lachen. En dan nog die meneer die niet naar ons op zoek was, maar z'n auto in de buurt had geparkeerd omdat hij ergens een afspraak had. Hij had tijd over en liep wat rond, kwam langs ons bord op de stoep en dacht: 'Wat is dit? Hier ga ik even naar binnen.' Hij wist niets van ons, ging zitten, luisterde naar ons verhaal, dronk een kopje thee en toen kwam zijn verhaal. Hij had kanker en ook familie verloren aan kanker. Toen hij wegging met veel informatie over zijn vorm van kanker, zei hij dat hij blij was dat hij ons gevonden had, z'n hart kon luchten en wist dat hij altijd welkom zou zijn.

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

Wat ik in dit eerste jaar als gastvrouw ervaren heb is het werken met geweldige mensen, gemotiveerd, aardig, belangstellend en collegiaal. Wat wil je nog meer?!

Wilt u net als Geusje ook vrijwilliger worden in ons Toon Hermans Huis? Stuur u dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of belt u met 06 - 22 161 969.

Geen kledinginzameling meer

Wij zijn gestopt met het inzamelen van kleding en ander textiel. De ruimte die wij moeten missen woog niet op tegen de geringe inkomsten en daarom hebben wij besloten te stoppen. Wilt u toch uw kleding doneren? Geef

het dan bijvoorbeeld aan Dorcas Hulp en Ontwikkeling, Rienderstein 21 in Ede. Dorcas is te bereiken via telefoonnummer 06-48620008 of 0318-621139. Meer informatie vindt u op: www.dorcas.nl.



Kookworkshop voor mensen met kanker

Goede voeding is belangrijk, zeker tijdens en na een behandeling van kanker. Wat kun je doen als je wel moet eten, maar helemaal geen trek hebt? Er zijn recepten die speciaal ontwikkeld zijn voor mensen met smaakveranderingen, maar hoe maak je die klaar? Op dit moment bekijken

wij de mogelijkheden om samen met een groepje gasten te gaan koken. Wij horen het graag als u interesse heeft voor deze workshop. Bij voldoende belangstelling organiseren wij een thema-avond waar onze plannen verder worden toegelicht.

Heeft u belangstelling voor een kookworkshop? Laat het ons weten via:

info@toonhermanshuisede.nl of 06 - 22 161 969.

Toolkit: Over leven met kanker

Het Wereld Kanker Onderzoek Fonds heeft een nieuwe toolkit gelanceerd. Deze toolkit heeft als doel om zorgprofessionals, in bijvoorbeeld ziekenhuizen en oncologiecentra, kennis te laten maken met de voorlichtingsmaterialen over voeding tijdens en na de behandeling van kanker. Ook wij hebben deze toolkit ontvangen.



In de toolkit zitten de volgende brochures: 'Tijdens kanker. Goed eten en omgaan met klachten', 'Na kanker. Aan de slag met gezonde voeding en leefstijl', 'Voeding, leefstijl en darmkanker', 'De voordelen van vezels', de folder 'Over leven met kanker', visitekaartjes die verwijzen naar voedingenkankerinfo.nl en aanmeldkaarten voor de nieuwsbrief 'Over leven met kanker'.



Op www.voedingenkankerinfo.nl vind je antwoord op meer dan 200 vragen over voeding en kanker op basis van wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaring.

Heeft u interesse in deze voorlichtingsmaterialen? De toolkit ligt ter inzage op onze kast in de huiskamer.

Oktober Borstkankermaand

Hare Majesteit Koningin Máxima opent donderdagochtend 1 oktober de jaarlijkse borstkankermaand. Dit gebeurt tijdens een bijeenkomst ter gelegenheid van het veertigjarig bestaan van Borstkankervereniging Nederland (BVN) in het World Forum in Den Haag.

Tijdens de borstkankermaand wordt ieder jaar in oktober wereldwijd aandacht gevraagd voor borstkanker. Het thema dit jaar is 'Borstkanker heb je niet alleen' met speciale aandacht voor de rol van naasten en de impact die de ziekte ook op hen heeft.

Koningin Máxima opent de borstkankermaand officieel door het boek 'Alles over borstkanker' in ontvangst te nemen. Het boek is mede geschreven door borstkankerchirurgen Marie-Jeanne Vrancken-Peeters en Hester Ol-

denburg van het Antoni van Leeuwenhoek ziekenhuis.

Meer info over de Borstkankermaand vindt u op: www.borstkanker.nl



Onze Toon Tuin in De Kruiwagen (Verenigingsmagazine VAT)

Tuinieren is gezond, dat hoeven we u als tuinliefhebber natuurlijk helemaal niet uit te leggen. Dat tuinieren ook heel goed voor je is als je niet gezond bent, weten de gasten van het Toon Hermans Huis als geen ander. Sinds drie jaar tuinieren zij samen op Tuinenpark De Koekelt. 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 moe bent of geen eetlust hebt. De Toon Tuin biedt uitkomst, je bent lekker in beweging en gaat ook nog met een tas vol verse groente weer naar huis.

Het idee ontstond drie jaar geleden. Cees van den Heijkant, coördinator bedrijfsvoering van het Toon Hermans Huis Ede, las een artikel over Healing Gardens, een project waar mensen met kanker werkten in een moestuin. Hoogleraar Ellen Kampman van Wageningen University & Research onderzocht de invloed daarvan op het herstelproces.

Cees van den Heijkant: "We hebben Ellen Kampman uitgenodigd om hierover te vertellen in ons inloophuis voor mensen die geraakt worden door kanker. Hier ging zij graag op in. Diezelfde avond meldden zich zeven mensen aan en nu tuinieren we al drie seizoenen op Tuinenpark De Koekelt, elke woensdagmiddag onder begeleiding van een aantal geschoolde vrijwilligers en ervaren tuinders. Sinds dit jaar zelfs in drie tuinen!"

Jannie Mellis en Jaap de Bree slaan het liefst geen woensdag over. Jaap vertelt: "In 2016 is bij mij de ziekte van Kahler (beenmergkanker) ontdekt. Er moest direct actie ondernomen worden met bestralingen, chemo's en uiteindelijk een stamceltransplantatie begin 2017. Omdat werken als personeelsfunctionaris uiteindelijk niet meer lukte door vermoeidheid en concentratieproblemen, ben ik afgekeurd en wilde ik andere dingen oppakken. Na een voorlichtingsbijeenkomst in het Toon Hermans Huis over 'voeding en kanker', heb ik me opgegeven. De tuin is nu flink uitgebreid, er zijn leuke contacten met de andere deelnemers en er is een goede begeleiding van ervaren tuinders."

Jannie ervaart het tuinieren als zeer heilzaam. "Je bent buiten, je bent met je handen bezig en je hoofd wordt leeg gemaakt. We beginnen iedere middag met een kopje koffie of thee. Even overleggen: "Wie doet wat?" maar ook tijd voor elkaar: "Hoe gaat het? Heb je nog een lekker recept?"

Dit jaar hebben we voor het eerst ook een bloementuin. De begeleiders hebben samen een ontwerp gemaakt. Even dachten we dat het mislukt was, want het knopkruid groeit wel erg weelderig en het slingerpad door de tuin is bijna niet meer te zien. Maar tussen het knopkruid groeien de mooiste bloemen en iedereen gaat met een vrolijk bosje bloemen naar huis. Als ik bezig ben om het pad weer begaanbaar te maken, denk ik: het is net als leven met uitgezaaide kanker. Het lijkt alsof er geen weg is, maar als je goed kijkt is er een weg en zijn er altijd mensen die je verder willen helpen."

De Toon Tuin is elke woensdagmiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur bij Tuinenpark De Koekelt aan de Inschoterweg 1 in Ede. Bent u geraakt door kanker en lijkt het u leuk om op een prettige manier aan een gezonde levensstijl te werken? U bent van harte uitgenodigd om mee te doen.

Meer informatie:
www.toonhermanshuisede.nl of
info@toonhermanshuisede.nl



Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * Ons inloophuis weer elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:30 tot 16:00 uur geopend is?**
- * Wij elke woensdagmiddag vanaf 13.30 uur samen tuinieren bij Tuinenpark De Koekelt?**
- * Er weer elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur?**
- * Ons koor Zingen voor je Leven weer in De Open Hof met elkaar zingt?**
- * Wij op de eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur een Bakkie Troost schenken?**
- * Er vanaf oktober voor kinderen van vier tot twaalf jaar elke woensdag een gratis creatieve workshop wordt georganiseerd bij Toon Tvenaars Kinderinloop?**
- * Er regelmatig thema-avonden worden gehouden rondom het onderwerp kanker?**
- * U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een e-mail te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?**