

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Wereldkankerdag

Aandacht voor kanker

Juist nu

ProstaatKankerStichting:

'Prostaatkanker wacht niet tot
corona voorbij is'

Zingen voor je Leven in coronatijd

'Heerlijk buiten of achter
je eigen computer'

Arieta Hoek, Bliss to Shine:

'Ook als je ziek bent, mag je
stralen'



Inhoud

- 03** Beste lezers
- 04** Nieuwe website en nieuwsbrief
- 04** Vrijwilligers bedankt!
- 05** ProstaatKankerStichting: 'Prostaatkanker wacht niet tot corona voorbij is'
- 06-07** Zingen voor je Leven in coronatijd
- 08-09** Arieta Hoek, Bliss to Shine: 'Ook als je ziek bent, mag je stralen'
- 10** Wereldkankerdag
- 10** Oproep: wetenschappelijk onderzoek ex-darmkankerpatiënten
- 11** Expositie vakantiedoeken kunstenaars Henrike van de Kraats
- 12** IPSO: 75 inloophuizen, 4500 vrijwilligers
- 12** Online registratie IPSO
- 13** Mijn werk als vrijwilliger
- 14** Een nieuw seizoen in onze Toon Tuin
- 15** Even voorstellen: Bram Schimmel
- 16-17** Willem en Petra, vrijwilligers Oncologisch Centrum: 'We beginnen liever vandaag dan morgen weer'
- 17** Sponsors bedankt!
- 18-19** Marrie Nap: Mijn leven met kanker



Beste lezers,

Hoewel we allemaal hoopten dat er snel een einde zou komen aan deze lockdown lijkt het einde voorlopig nog niet in zicht. Het Toon Hermans Huis is gesloten, net als alle andere inloophuizen in Nederland.

De coronamaatregelen zullen voor iedereen een andere uitwerking hebben, maar ik denk dat het voor mensen met kanker een hele zware tijd is. Naast alle onzekerheden over behandelingen, uitlagen en het verloop van de ziekte zijn er nog veel meer onzekerheden bijgekomen nu de wereld op slot is gegaan.

Je bent bang om corona te krijgen of dat mensen die dichtbij je staan het krijgen. En dan word je naast alle lichamelijke beperkingen ook nog beperkt in het vinden van steun en hulp. En wij staan machteloos. Want steun en hulp geven willen wij nu eenmaal graag. Onze vrijwilligers voelen zich erg onthand en soms ook verdrietig nu ze er niet voor jullie kunnen zijn.

Toch wordt er achter de schermen wel hard doorgewerkt. De vergaderingen gaan online gewoon door en er worden nieuwe plannen gemaakt. Onze PR coördinator Ester Wormgoor heeft er flink de pas in gezet om een prachtige nieuwe website voor jullie te maken en ook de nieuwsbrief heeft een nieuw jasje gekregen. De website en nieuwsbrief zijn veel persoonlijker geworden met meer foto's van de mensen in en om ons huis. Meer informatie vindt u in deze nieuwsbrief.

Wij hopen dat u op deze manier hoop kunt houden. Hoop dat het heel snel weer anders wordt en we elkaar weer mogen ontmoeten. 'Geef elkander hoop', zou Toon Hermans schrijven. En hou vol!

Miranda Freriks,

Voorzitter dagelijks bestuur



Een nieuw jaar, een nieuwe nieuwsbrief én een nieuwe website

2020 was ook voor ons Toon Hermans Huis een vreemd jaar. We moesten sluiten, konden met inachtneming van alle maatregelen weer een beetje open en moesten uiteindelijk toch weer dicht. Omdat we veel minder open waren en minder activiteiten konden organiseren, hebben we onze website, nieuwsbrief en activiteitenagenda eens onder de loep genomen. Dat

kon beter, vonden wij. Samen met Memo-rise Reclamebureau zijn we aan de slag gegaan met als resultaat een duidelijke website met een frisse uitstraling. Heel gebruiksvriendelijk en geschikt voor alle apparaten, dus ook op uw mobiele telefoon goed leesbaar. Ook is er veel aandacht besteed aan de keuze van foto's. Op onze vernieuwde website vindt u alle nodige informatie over ons inloophuis, onze activiteiten en nieuwsberichten, maar bijvoorbeeld ook links naar andere websites die voor u waardevol kunnen zijn. Ook onze nieuwsbrief en activiteitenagenda hebben wij aangepast. We hopen dat u net zo enthousiast bent als wij!



Vrijwilligers bedankt!



In ons Toon Hermans Huis hebben we de goede gewoonte om het jaar samen met onze bijna 100 vrijwilligers af te sluiten tijdens een gezellige bijeenkomst. Omdat corona dit jaar roet in het eten gooide, en wij onze vrijwilligers toch graag wilden bedanken voor hun tomeloze inzet, hebben wij ze thuis en op gepaste afstand verrast met een kerststuk.

'Prostaatkanker wacht niet tot corona voorbij is'

Normaal gesproken is de ProstaatKanker-Stichting de eerste donderdag van de maand in ons inloophuis aanwezig voor informatie en ondersteuning. Vanwege de genomen maatregelen zijn deze bijeenkomsten momenteel niet mogelijk. Tot teleurstelling van regiovertegenwoordiger Piet Post, "want", zo waarschuwt hij: "prostaatkanker wacht niet tot corona voorbij is."

Uit cijfers blijkt dat door de coronacrisis kankerdiagnoses niet altijd op tijd worden gesteld. Patiënten nemen soms niet of laat contact op met hun (huis)arts. Ze zijn bang dat de arts geen tijd heeft, of vrezen met corona besmet te worden in de wachtkamer. Ook zijn er patiënten die zich zorgen maken over hun behandeling.

Piet Post: "Prostaatkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij mannen en is een echte sluipmoordenaar. Prostaatkanker groeit meestal langzaam en geeft weinig klachten, zeker in het begin. Daarom merken de meeste mannen niet dat zij prostaatkanker hebben. Omdat de prostaat bij veel mannen na hun 30e wat groter wordt, kunnen er bij sommige mannen plas-

klachten optreden. Een vergrote prostaat of plasklachten betekent niet dat iemand prostaatkanker heeft of krijgt. Vanaf de leeftijd van 50 jaar hebben mannen een verhoogd risico op prostaatkanker."

De ProstaatKankerStichting vindt het belangrijk dat iedere man vanaf 50-jarige leeftijd hiervan op de hoogte is en ook weet dat vroegonderzoek (in de volksmond een PSA-test) door de huisarts mogelijk is. Het verhoogt de kans om prostaatkanker in een eerder stadium van de ziekte op te sporen en zo nodig tijdig te behandelen, vooral bij mannen waar dit in de familie voorkomt.

Heeft u zorgen over kanker? Of klachten die u eerst niet had? Blijf daar niet mee rondlopen. Kijk voor informatie en tips op: <https://prostaatkankerstichting.nl/kanker-wacht-niet-tot-corona-voorbij-is>

Heeft u vragen met betrekking tot prostaatkanker, dan kunt u terecht bij de plaatselijke consulent van de ProstaatKankerStichting: Piet Post, telefoonnummer 06-11923343, of e-mail piet.post@prostaatkankerstichting.nl



Zingen voor je Leven in coronatijd

Ons koor Zingen voor je Leven Ede is net als alle andere koren getroffen door alle maatregelen die genomen zijn om verspreiding van het coronavirus verder tegen te gaan. Samen met de andere Zingen voor je Leven koren in Nederland, verbonden door Kanker in Beeld, zijn er creatieve manieren gevonden om toch samen te kunnen zingen. Ieder koor doet dat op eigen wijze. Dirigent Frohmut Knie vertelt welke oplossingen ons koor bedacht.

“Het was schrikken, toen we in maart hoorden dat we niet meer bij elkaar mochten komen om samen te zingen. Toen duidelijk werd dat dit langer zou gaan duren, waagden we ons toch maar aan Zoom. Veel leden zijn blij met deze oplossing, maar het is ook echt wennen om alleen thuis voor een computerscherm te zitten en met de dirigent mee te zingen.

Helaas is het niet mogelijk om met z'n allen te zingen, maar we kunnen elkaar wel zien en ook met elkaar praten, dat houdt ons wel verbonden. Op hun eigen scherm zien onze koorleden mij als dirigent en de teksten van de liederen, gewoon op een standaard net zoals bij de gewone live repetities. Het grote voordeel is natuurlijk 100% bescherming tegen alle virussen en niemand hoort je zingen. Iedere zanger kan dus thuis net zo hard of vals meezingen als hij of zij zelf wil, een eigen melodietje improviseren, er dwars doorheen zingen of de uitdaging aangaan om alleen een tweede stem te zingen, alles mag.”

Voor en na de zomervakantie werd een paar keer in het Openluchttheater van Wolfheze gezongen. Heerlijk buiten en uiteraard op afstand.

Frohmut: ‘Het was schrikken toen we hoorden dat we niet meer bij elkaar mochten komen’





Frohmut: "In september hebben we drie keer in De Open Hof kunnen zingen. Het was heerlijk om weer bij elkaar te komen, ook al moest het zonder koffie, want de horeca moest nog dicht blijven. Jammer genoeg moesten we daarna weer terug naar onze Zoom-sessies. We zingen iedere week samen met het koor van Zingen voor je Leven Arnhem, met Zoom maakt dat niet uit, en daarom zijn de repetities nu wekelijks een uur. Deze worden altijd opgenomen en zijn door de leden terug te kijken als ze er op het moment zelf niet bij kunnen zijn."

Het directe contact wordt door de koorleden erg gemist. "Daarom hebben we voor de zomervakantie een digitale nieuwsbrief van de leden voor de leden samengesteld. Dat was een cadeautje voor de zomer." Omdat er nu ook alweer weken achter elkaar alleen via Zoom wordt gezonden, hebben dirigent Frohmut en coördinator Marlijn een papieren nieuwsbrief als kerstverrassing verzonden. Samen met een zakje thee, een koekje en zelfgemaakte kaart, natuurlijk mooi ingepakt, werd het aan ieders deur gebracht.



In het boekje zaten bijdragen van alle koorleden. Naast verhalen, gedichten en liederen ook bijvoorbeeld kerstballen om in te kleuren, een handleiding voor zelfgemaakte kerststerren, collages met een recept, foto's van zelfgemaakte beelden... zo divers als de leden zelf, allemaal met de beste wensen voor de anderen. Een hartverwarmend en verbindend cadeautje in deze moeilijke tijd.

Bent u geïnteresseerd in ons koor en wilt u meer informatie?
<https://www.kankerinbeeld.nl/zingenvoorjeleven/zingen-voor-je-leven/>

‘Ook als je ziek bent, mag je stralen!’

Het is 2014 als Arieta Hoek een knobbeltje in haar borst ontdekt. Met de gedachte dat het vast mee zou vallen, laat ze zich onderzoeken. Dat blijkt niet voor niets, want Arieta krijgt de diagnose borstkanker. Wat volgt is een borstoperatie, een reconstructie en nabehandelingen.

Eén jaar later is de kanker terug, maar Arieta wordt ook weer beter. En nu organiseert Arieta verwendagen voor kankerpatiënten en hun naasten. “Ik heb een derde kans gekregen, een kans om mijn missie te volbrengen. Met ruim 150 vrijwilligers creëren we onbetaalbare momenten voor het hele gezin!”



In de tijd dat Arieta voor de eerste keer borstkanker kreeg, verraste een vriendin haar met een fotoshoot. “Ik werd mooi opgemaakt met natuurlijke minerale producten. De make-up was zo mooi, daar wilde ik zelf ook mee leren werken. Omdat ik nog niets van visagie wist, meldde ik mij aan voor de opleiding en na een half jaar haalde ik mijn diploma.” Ondanks dat de kanker was teruggekomen, schreef Arieta zich in bij de Kamer van Koophandel, ging zij kleur-

adviezen en workshops geven en deed zij mee aan de verwendag in het Alexander Monroe Ziekenhuis in Bilthoven waar zij onder controle was. “Ik ontdekte dat ik weer iets voor de maatschappij kon betekenen, mensen laten stralen. Ik besloot zelf een verwendag te gaan organiseren. In samenwerking met professionele vrijwilligers organiseerde ik de eerste verwendag van Bliss to Shine op 10 maart 2018. Met creativiteit en verwennerij, fotografie, visagie en mooie kapsels. Een heerlijke dag uit voor het hele gezin, want iedereen in de naaste omgeving van de patiënt verdient het om alle zorgen even los te laten. Terwijl de vrouwen mooi werden gemaakt, schoven de mannen aan voor een barbecue en bierproeverij en waren er voor de kinderen allerlei creatieve activiteiten. Iedereen kon weer even zichzelf zijn.



Maar liefst 287 mensen, iets meer dan de 25 waar ik in eerste instantie op hoopte, maakten een herinnering voor het leven." In 2019 verwerende Bliss to Shine nog meer gezinnen. Later ontstond de Blissi Special Day, een speciale dag voor een thuiswonend kind van wie een van de gezinsleden kanker heeft.

Woon jij nog thuis, heeft een van je ouders, broer of zus kanker, en heb jij een speciale wens? Kijk dan eens op www.blisstoshine.nl

Bliss tot Shine start in februari met een advies- en informatielijn voor niet-medische vragen. U kunt hiervoor bellen met 085-0041678.



Voor het aanmelden van een kinderwens belt u met 085-0041234.



In 2015 maakte Arieta kennis met ons Toon Hermans Huis. "In een voor ons gezin moeilijke periode gaf het Toon Hermans Huis ons de mogelijkheid om met enige regelmaat voor een middag uit de achtbaan te stappen. We hebben dat als zeer fijn en bijzonder ervaren." Als elfjarig meisje verraste Saskia haar moeder Arieta met een zelf versierde taart tijdens een van haar bezoeken aan Toon Tovenaars Kinderinloop. (Foto 2015)

Wereldkankerdag: aandacht voor de impact van kanker. Juist nu.

Ieder jaar wordt op 4 februari wereldwijd stilgestaan bij kanker, een ziekte waar 1 op de 3 Nederlanders in zijn leven op een zeker moment mee te maken krijgt.

Dit jaar is er bijzondere aandacht voor kanker in coronatijd. Juist nu is het belangrijk dat we oog blijven houden voor de impact van kanker. En dat mensen met kanker en hun naasten de weg weten te vinden naar coronaproof zorg en ondersteuning.

Geen Open Huis

Normaal gesproken organiseren wij een Open Huis rondom Wereldkankerdag. Helaas is dat op dit moment niet mogelijk. Wij blijven wel

gewoon bereikbaar, dus heeft u ons nodig, bel gerust!

Op www.wereldkankerdag.nl/agenda vindt u een breed aanbod aan online Open Dagen, webinars en mooie gebaren om mensen met kanker en hun naasten een hart onder de riem te steken.



Oproep: wetenschappelijk onderzoek ex-darmkankerpatiënten

Heeft u uw laatste behandeling tegen darmkanker achter de rug? Voelt u zich (nog steeds) vermoeid? Als u beide vragen met 'ja' kunt beantwoorden, dan kan de Wageningen Universiteit uw hulp goed gebruiken.

Waarom is uw hulp nodig?

Vanuit de Wageningen Universiteit wordt een wetenschappelijk onderzoek gedaan naar vermoeidheidsklachten onder ex-darmkankerpatiënten. Op basis van dit onderzoek, wordt er een leefstijl interventie ontwikkeld waarbij het doel is om vermoeidheidsklachten te verminderen. Om dit onderzoek zo goed mogelijk uit te kunnen voeren, zijn zij geïnteresseerd naar uw mening en ervaringen.

Wat wordt er van u verwacht?

Het onderzoek bestaat uit een interview gecombineerd met een groepsdiscussie van circa 1,5 uur met 3 andere deelnemers. Deze discussie zal online via Microsoft Teams plaatsvinden in verband met de huidige corona maatregelen. Deelname aan het onderzoek is altijd vrijwillig en er zal een kleinigheidje naar u worden opgestuurd voor tijdens de online discussie.

Meer weten of reageren?

Uitgebreidere informatie over het uiteindelijke onderzoek kunt u hier vinden: <https://www.alliantievoeding.nl/nl/projecten/de-sofit-studie>

Wilt u meedoen? Neem dan contact op met sofit.study@wur.nl. Hier kunt u ook uw vragen stellen.



Expositie vakantiedoeken kunstenaars Henrike van de Kraats

In ons Toon Hermans Huis is vier keer per jaar een nieuwe expositie te bewonderen. Nu exposeert kunstenaars Henrike van de Kraats uit Bennekom haar kleurrijke vakantiedoeken. Deze werken zijn tijdens de openingstijden van ons Toon Hermans Huis op afspraak te bekijken.

Jaren volgde zij lessen bij Krek en Cultura en nog steeds volgt Henrike regelmatig masterclasses bij collega-kunstenaars. "De laatste jaren schilder ik in de zomervakantie ook een weekje in het buitenland. De expositie in het Toon Hermans Huis bevat schilderijen van schildervakanties in Italië, Frankrijk en Spanje. Graag wissel ik abstract af met figuratief, en olieverf met acrylverf. Op locatie schilderen is over het algemeen vaak relatief snel schilderen. Dat is ook de reden dat deze doeken met acryl zijn geschilderd."

Henrike schildert al twintig jaar. Sinds 2010 maakt zij deel uit van schildercollectief Xplorion in Ede. "Wekelijks treffen wij elkaar om samen te schilderen. Naast individuele- en duo tentoonstellingen exposeren onze leden ook regelmatig als groep."

Helaas is een grote opening met veel publiek op dit moment nog niet mogelijk. Deze volgt hopelijk op een later moment. Wie de expositie wil bekijken, kan een afspraak maken met Henrike zodra ons inloophuis weer geopend is. Henrike van de Kraats is bereikbaar via: henrikevdkraats@gmail.com of 06-11331477.



75 IPSO inloophuizen, 4500 vrijwilligers

Verdeeld over Nederland zijn er 75 IPSO inloophuizen voor mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden. Bij deze huizen werken ruim 4500 vrijwilligers.

Ze delen allemaal een grote bevologenheid en passie om mensen met kanker en hun naasten te ondersteunen bij het hervinden van hun veerkracht en om hun kwaliteit van leven te verbeteren.



Ieder inloophuis heeft een uniek karakter. Dit heeft onder andere te maken met de plaats in de zorgketen rondom mensen met kanker (en hun naasten) die een inloophuis inneemt. Sommige inloophuizen, zoals ons Toon Hermans Huis, zetten hun vrijwilligers buiten het inloophuis in, bijvoorbeeld in het ziekenhuis. Deze vrijwilligers bieden tijdens en tussen behandelingen door een luisterend oor of afleiding. Ook geven sommige vrijwilligers voorlichting op scholen of bij werkgevers.

Online registratiesysteem IPSO

In 2020 zijn wij gestart met een gast- en inloopregistratiesysteem dat is ontwikkeld door IPSO. Dit online registratiesysteem volgens de AVG-regels heeft als doel om uniform de gebruikscijfers van het inloophuis vast te leggen.

Deze informatie is nodig om de maatschappelijke, sociale en financiële impact van wat de inloophuizen doen te onderstrepen. Dit helpt IPSO om het belang van het werk van de inloophuizen te onderbouwen met harde cijfers bij de overheid, bedrijven en andere stakeholders. Wilt u hierover meer weten? Onze coördinator Regien vertelt u graag meer.

Inloophuizen bieden voor een groot deel informele zorg door de inzet van vrijwilligers. Het is van groot belang dat dit gebeurt op een verantwoorde manier en dat deze informele zorg zo goed mogelijk aansluit op de formele zorg.'

Kwaliteit

Kwaliteit borgen we door het creëren van een cultuur van continue kwaliteitszorg bij de inloophuizen en bij brancheorganisatie IPSO. Zo bieden we met elkaar goede en laagdrempelige psychosociale zorg dichtbij huis voor alle kankerpatiënten en naasten in Nederland.

IPSO maakte een animatiefilm over de verschillende vormen van ondersteuning die mensen met kanker, hun naasten en nabestaanden bij een inloophuis kunnen vinden. Ook wordt ingegaan op de plek in de zorgketen rondom mensen geraakt door kanker die een inloophuis kan innemen. Deze film is te bekijken op:

<https://www.youtube.com/watch?v=9SWa1LEs6Z0&feature=youtu.be>

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Koos Kortenoeven is één van hen. Hij is nu bijna twee jaar vrijwilliger in onze Toon Tuin. Koos beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

“Ongeveer twee jaar geleden vroeg Jenny, een van de bewoners in ons appartement en gastvrouw in het Toon Hermans Huis, mij of ik het leuk zou vinden om eens een keer in de Toon Tuin mee te helpen. Ik onderhoud de tuin rondom ons appartement en zij dacht dat helpen in de moestuin van het Toon Hermans Huis echt iets voor mij zou zijn.

Ik ben 75 jaar, maar heb tot aan mijn pensioen 25 jaar als werkmeester in de groenvoorziening gewerkt. Het Toon Hermans Huis kende ik nog niet en omdat er net een Open Huis was, ben ik daar naartoe gegaan om kennis te maken. Na een leuk gesprek met Cees, de coördinator van de Toon Tuin, ben ik een keer bij de moestuin gaan kijken.

Ik ben er open ingegaan en heb in eerste instantie een beetje een afwachtende houding aangenomen. Het viel mij op dat er helemaal niet veel over ziek zijn wordt gepraat, integendeel juist. Het bevalt heel goed, het is een

leuke groep mensen om mee samen te werken.

Afgelopen seizoen heeft Cees mij gevraagd of ik de werkzaamheden in de tuin wil coördineren. Ook dat vind ik heel leuk. Regelmatig hoor ik: “Koos, wat moeten we nu doen?” Ik laat de deelnemers natuurlijk niet alleen opruimen, maar leer ze bijvoorbeeld zaaien, poten en uitdunnen. En moet er wat zwaarder werk gedaan worden, dan doen Herman of ik dat. Ook Gerrit staat altijd klaar als er zwaar werk gedaan moet worden.”

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

“Wat ik het leukste vind, is als iedereen met een grote grijns op zijn gezicht naar huis gaat. Dat we lekker samen in de tuin gewerkt hebben en dat je na afloop hoort dat het weer gezellig was.”

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

“Ik vind het een verrijking. Ik kijk nu al uit naar het volgende seizoen in de Toon Tuin.”

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



Op naar een nieuw seizoen in onze Toon Tuin

Er is nu een winterstop, maar dat betekent niet dat er geen plannen worden gemaakt voor onze Toon Tuin. Cees en Koos, samen delen zij het coördinatorschap van de Toon Tuin, blikken terug op vorig jaar én kijken vooruit naar het nieuwe tuinseizoen.

2020 had weer een warme zomer. Er moest soms dagelijks gesproeid worden, maar daar draaien de deelnemers van onze Toon Tuin hun hand niet voor om. Elke woensdag werd er door een groepje variërend tot 10 mensen in onze moestuin gewerkt. Was het erg heet, dan vroeg in de ochtend en was het minder warm, dan waren ze 's middags in een van onze tuinen te vinden. Heerlijk in de buitenlucht en netjes op tenminste 1,5 meter afstand van elkaar. Op dit moment hebben we drie tuinen. Een moestuin van 60 vierkante meter met een kas, een tuin van 70 vierkante meter en de derde tuin heeft een oppervlakte van 100 vierkante meter. Deze hebben we sinds vorig jaar.

Koos: 'De pluktuin was een leuk experiment waarvan we veel geleerd hebben'

"Net als voorgaande jaren werden er natuurlijk weer groenten verbouwd, maar we wilden ook weleens iets nieuws proberen. Daarom hebben we een van onze tuinen ingericht als pluktuin met eenjarige snijbloemen. Een leuk experiment waar we veel van geleerd hebben. Vorig jaar hebben we zelf gezaaid, dit jaar doen we het anders en kiezen we voor vaste planten die van mei tot oktober snijbloemen geven. Leuk voor thuis in een vaas!"

In onze Toon Tuin wordt door gasten en vrijwilligers gewerkt. "Vakkennis is daarbij onmisbaar", zegt Cees. "Zo leverde drie komkommerplanten afgelopen jaar maar liefst 60 komkommers op." Het trucje? "Paardenmest aan de grond toevoegen, want een komkommerplant doet het het best op een warme voet. Geleerd van mijn schoonvader en vader", vertelt Koos, "mijn schoonvader was tuinte en mijn vader had ook een moestuin. Tuinieren werd mij met de paplepel ingegeven, dan leer je dit soort dingen."

De plannen voor 2021 worden samen met onze gasten gemaakt. "Als iemand het bijvoorbeeld leuk vindt om een vergeten groente zoals schorseneren te telen, dan overleggen we dat en gaan we het proberen. Asperges zou ook een keer leuk zijn, al moet je wel drie jaar geduld hebben voor je ze kunt oogsten. Het is niet zo dat wij bepalen wat er in onze moestuin groeit, dat doen we echt samen."



Zijn er wensen voor de toekomst? "Het zou fijn zijn als we onze tuin kunnen uitbreiden. Onze derde tuin ligt nu iets verder weg van de andere twee. Ook zouden we het heel leuk vinden als we samen met onze gasten kunnen koken met de groenten uit onze eigen tuin. Ik hoop dat we dat kunnen gaan organiseren zodra deze coronatijd achter ons ligt."

Even voorstellen: Bram Schimmel

“Ester vroeg mij om iets over mijzelf te vertellen nu ik in december penningmeester ben geworden. Ik ben 69 jaar, ben getrouwd met Marion, heb 3 volwassen kinderen en 7 (bijna 8) lieve kleinkinderen van 1 tot 8 jaar oud.

Maar eerst iets over mijn achtergrond en geschiedenis. Ik ben geboren in Enkhuizen, en heb mijn schooltijd in Zaandam gewoond. Ik heb een exacte aanleg en vond vooral de exacte vakken op de middelbare school leuk. Na de HBS heb ik wiskunde/informatica gestudeerd in Delft. Na de studie heb ik altijd in de ICT gewerkt.

Marion en ik hebben eerst enkele jaren in Alphen aan den Rijn gewoond, en daarna drie jaar in Nieuw Zeeland (geëmigreerd en weer geremigreerd). Na terugkeer zijn we na een aantal maanden in 1986 in Ede gaan wonen. We hadden toen inmiddels drie kinderen. Voor mijn werk reisde ik dagelijks met de trein naar Utrecht, waar ik werkte bij Rabobank Nederland. En nu ben ik alweer een jaar of vier met pensioen. Marion en ik passen vaak op de kleinkinderen, al onderbreken we dat soms in deze corona-periode. Verder heb ik een aantal taken als vrijwilliger in de Vrijzinnige Doopsgezinde Arboretumkerk in Wageningen. Bij het Toon Hermans Huis ben ik nu ruim 5 jaar betrokken als roostermaker voor de vrijwilligers die vanuit het Toon Hermans Huis in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei werken. En sinds een paar jaar werk ik mee aan Toon Toveraars

Kinderinloop, en doe, tot voor kort samen met Cees van den Heijkant, de technische middagen. En nu dus ook penningmeester.

En als er dan nog wat tijd overblijft, wandel ik graag samen met Marion, bijvoorbeeld een klompenpad of een lange afstandspad zoals het Pieterpad.”

Van harte welkom Bram, we zijn er blij mee dat jij ons team nu ook als penningmeester komt versterken!



Stichting Vrienden van het Toon Hermans Huis

In ons Toon Hermans Huis hadden wij al lang de wens om een vriendenstichting op te richten. In 2020 hebben we deze wens kunnen realiseren dankzij de inspanningen van Rotary Club Ede-Hoekelum. Het doel van onze vriendenstichting is om gelden in te zamelen waarmee activiteiten en projecten bekostigd kunnen worden waar wij zelf geen geld voor hebben. Nu de oprichting een feit is, zijn wij op zoek naar ervaren fondsenwerfers die ons willen helpen. Ook tips zijn van harte welkom. Wilt u met ons meedenken? We horen het graag!

'We beginnen liever vandaag dan morgen weer'

Willem Hendriksen en Petra de Bruijn zijn twee van onze bijna vijftig vrijwilligers in het Oncologisch Centrum. Vanwege de coronamaatregelen ligt hun werk in Ziekenhuis Gelderse Vallei nu al 10 maanden stil. Ze missen het enorm. "We beginnen liever vandaag dan morgen weer."

Toevallig begonnen ze op hetzelfde moment aan hun opleiding tot gastheer/vrouw, nu zo'n 2,5 jaar geleden. Willem kende onze gastvrouw Ida via zijn werk. "Ida wist dat ik mijn vrouw Jolanda verloren was nadat ik 22 jaar voor haar had gezorgd. Op een dag vroeg ze of ik mijn eigen ervaringen zou willen inzetten voor andere mensen in dezelfde situatie en gastheer wilde worden bij het Toon Hermans Huis. 'Waarom eigenlijk niet?', dacht ik. Ik had jaren in deze situatie gezeten. Advies geven kan ik niet, maar ik kan mensen wel een luisterend oor bieden. Dat is het allerbelangrijkste wat mensen nodig hebben. Zeker als ze in een wachtkamer zitten en wachten op een spannende uitslag. Of wanneer de een

is opgehaald voor een onderzoek en de ander alleen achterblijft. Wat had ik het fijn gevonden als er in de tijd dat mijn vrouw ziek was een vrijwilliger was geweest die even een praatje met mij gemaakt had. De patiënt zelf krijgt alle hulp die hij of zij nodig heeft, behandelingen, maar ook gesprekken met bijvoorbeeld een psycholoog. Voor de naasten is die mogelijkheid er niet. Even je verhaal kwijt kunnen, anders dan bij familie, kan zo enorm helpen."

Ook Petra wilde graag vrijwilligerswerk doen. Van Rianne, een schoonheidspecialiste die schoonheidsbehandelingen geeft aan mensen die in het Oncologisch Centrum een behandeling tegen kanker ondergaan, had ik al over dit werk gehoord.



Toen ik bij Malkander informeerde naar vrijwilligerswerk zei Hazel Hageman tegen mij: 'Ik weet wel wat voor jou, gastvrouw worden op de dagbehandeling in het Oncologisch Centrum. Nou toen was één en één twee en heb ik de coördinator gebeld voor een afspraak. Dat is nu 2,5 jaar geleden. Ik merk dat ik in mijn rol gegroeid ben. Ik dacht dat het alleen verdrietig zou zijn, maar ik merk juist dat je met een grapje heel goed het ijs kan breken. Als je maar positiviteit en humor uitstraalt.'

Rotziekte

Geldt dat voor Willem ook? "Jazeker, als je 22 jaar tegen kanker hebt meegevochten, weet je wat mensen meemaken. Je mag best laten merken dat het heel erg is wat hen is overkomen. Ik kan ze niet helpen, maar luisteren kan ik wel."

Willem en Petra missen het contact met de patiënten. We willen graag weten hoe het met ze gaat. Veel mensen zoeken ons op als ze bij de dokter zijn geweest. Dan komen ze even vertellen wat de uitslag was of hoe het

nu met ze gaat. Ik vraag me steeds af hoe het nu met ze gaat. Die ene mevrouw in haar rolstoel uit Lunteren die mij vertelde dat het niet zo lang meer zou duren... Ik weet niet eens of ze nog leeft. Of die zwangere jonge vrouw met borstkanker... We weten het niet. "Hoe angstig moet dat zijn", zegt Petra "dan heb je al zo'n rotziekte en dan ook nog in deze coronatijd."

Willem zou zijn ervaringen graag breder inzetten om partners te ondersteunen. "Ik zou graag een buddy voor hen zijn. Op dit moment zijn er alleen buddy's die ervaringsdeskundige zijn omdat zij zelf darm- of borstkanker hebben gehad. Ik denk dat ik als partner ook van betekenis kan zijn voor partners van mensen met borstkanker."

Ook het contact met de verpleegkundigen en artsen wordt door Willem en Petra gemist. "We merken echt dat ze het fijn vinden dat wij er zijn. Dat het gewaardeerd wordt als wij ze werk uit handen nemen door bijvoorbeeld een patiënt weg te brengen voor een onderzoek. Hopelijk kunnen we ook hen snel weer ontlasten."

Sponsoren bedankt!



Waar zouden we toch zijn zonder onze sponsors en donateurs. Mensen die ons inloophuis een warm hart toedragen. Ook in 2020 bent u ons gelukkig niet vergeten. In het laatste kwartaal van 2020 maakte Bruil wederom een prachtige donatie van 1000 euro aan ons over. Dit doet Bruil al jaren en wij zijn dan ook erg blij met deze gulle gift.

Ook een speciaal dankjewel voor de Rotary Club Ede-Hoekelum. Zij hebben ons in 2020 geholpen met het opzetten van de stichting Vrienden van het Toon Hermans Huis. Daarnaast hebben zij aan het eind van het jaar ook nog een prachtige donatie aan onze kersverse stichting gedaan. Maar liefst 5000 euro werd er gestort. Veel dank voor deze prettige samenwerking en de donatie aan alle leden van Rotary Club Ede-Hoekelum.



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. Marrie Nap is een van hen. Zij weet als geen ander dat je zelf geen kanker hoeft te hebben om door de pijn geraakt te worden. "Kanker heb je nooit alleen."

De eerste keer dat Marrie met kanker werd geconfronteerd was toen de toen 15-jarige zoon van vrienden Ria en Teus een hersentumor bleek te hebben. Al van jongs af aan deelden zij lief en leed met elkaar. "Als je dan zoiets met elkaar meemaakt, dat is zo intens, zelfs nu nog. We hebben het hele proces van dichtbij meegemaakt. Gedeeld met zijn ouders en het gezin. De onderzoeken, de bipten, de uitslagen, de hersenoperatie en de bestralingen. Om een kind zo ziek te zien, wat dat met hem doet en met zijn ouders en broertje... Het sloeg in als een bom, voor iedereen, en dan stonden wij nog aan de zijlijn."

In 2009 kreeg Marrie problemen met haar schildklier. Niets was meer hetzelfde, er gingen maanden overheen voor zij wat begon op te krabbelen. "Waarom ga je niet een keer mee naar het Toon Hermans Huis?", vroeg Ria mij. Je kunt daar schilderen. Al is het alleen maar voor de ontspanning. Ria was toen al een van de gastvrouwen en organiseerde regelmatig creatieve workshops waar ik ook aan mee ging doen. Het schilderen is erg leuk om te doen. Ik merk dat ik mij heb ontwikkeld in de afgelopen jaren en dat wilde ik graag. Ook de gesprekken zijn fijn en gezellig, ik kijk er echt naar uit."



In 2016 hebben Ria en Marrie een gezamenlijk doel: de beklimming van de Mont Ventoux. John Hermeling, destijds onze coördinator in het Oncologisch Centrum, was de initiatiefnemer en wist 28 teamleden te overtuigen mee te doen aan deze zware tocht om geld in te zamelen voor kankeronderzoek. Marrie herinnert haar beklimming als de dag van gisteren. "Wat je in de aanloop ernaar toe, op de dag zelf en achteraf met elkaar deelt is onbeschrijfelijk."

Stap voor stap

"Ik had twee motto's: 'Opgeven is geen optie' en 'Iedere stap is een stap dicht bij de finish.'" En die finish haalde ze! "Het was heel warm die dag en ik liep vol in de zon. Net toen ik dacht dat ik niet verder kon, kwam er een wolk voor de zon en die ging met mij mee tot aan de top. Het is onvoorstelbaar wat wij daar op die berg met elkaar meegemaakt hebben."



Het is oktober 2016 als Marrie besluit om zelf de opleiding tot gastvrouw te gaan volgen. "Ik wilde graag in het ziekenhuis op de oncologische afdeling werken. Ik had geen medische achtergrond, maar ben sociaal en maak makkelijk contact. In december ben ik begonnen, we zijn nu vier jaar verder."

Marrie mist de gesprekken in het ziekenhuis nu het werk door corona tijdelijk gestopt is. Zeker nu haar zusje 3 maanden geleden te horen kreeg dat zij kanker heeft.

"Mijn zusje heeft Hodgkin. Ze krijgt nog vier chemo's. Daarna wacht haar nog een traject met een serie bestralingen. Elke week zit ze daar alleen. Wat had ik graag bij haar gezeten. Normaal ben ik dan ook in het Oncologisch Centrum, maar nu kan dat niet." De diagnose van haar zus valt Marrie zwaar. Het is vast onze bloedband, we zijn zo gek op elkaar. En toen kreeg ze ook nog corona, milde klachten gelukkig, maar juist dan wil je elkaar zo graag vasthouden en dat kan niet.

Toen het inloophuis nog open was, ben ik ernaartoe gegaan en heb lang voor de boekenkast gestaan. Waar zou ze over willen lezen? Welke informatie wil ze hebben? Je wil gewoon iets doen. Ze wil zo graag snel beter zijn, maar het moet echt stap voor stap." Net zoals jij toen je de Mont Ventoux beklom? "Ja, stapje voor stapje en dan komt de finish, ook voor mijn zusje."

Hoop

Marrie hoopt dat haar schilderlessen op de donderdagmiddagen snel weer verder gaan. Ze mist de verhalen van de andere deelnemers. "Het luisteren naar elkaar, het gehoord worden en het om iets kleins enorm in de lach schieten. Even uit je eigen bubbel en lekker ontspannen. Zo'n middag geeft een beetje zonlicht en dat geeft hoop."



Wees gerust
je weet het van tevoren
blijheid wordt
uit droefnis geboren
en uit het zand
ontspringt de held're bron
in elke regendruppel
zit 'n vonkje zon.

Toon

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ info@toonhermanshuisede.nl

IBAN: NL15RAB00105596701

KvK 09130165

ANBI: 810941752

Dinsdag t/m donderdag

13.00 - 16.30 uur

Elke 1e zondag van de maand Bakkie Troost

14.00 - 16.00 uur

Toon Tvenaars Kinderinloop iedere woensdag

14.00 - 15.30 uur



Meer informatie? Bel 06 22 161 969 of mail naar info@toonhermanshuisede.nl

EINDREDACTIE : ESTER WORMGOOR



ESTERWORMGOOR@KPNMAIL.NL

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Marlijn Boggia:

‘We staan te popelen om
weer echt samen te zingen’

Mariet van Pol:

‘Veel mensen missen de
aanspraak in het Oncologisch
Centrum’

Willem Wunderink:

‘Met een buddy ben je nooit alleen’

In dierbare herinnering:

Cees van den Heijkant



Inhoud

03	Beste lezers
04-06	In dierbare herinnering: Cees van den Heijkant
06	Stichting BreiBoezem
07	Nog één keer samen de Mont Ventoux op
08	Kwaliteitsdenken én doen is van ons allemaal!
09	Mijn werk als vrijwilliger
10	Mariet: 'Veel mensen missen de aanspraak in het Oncologisch Centrum'
11	Even voorstellen: Ellen van Wolfswinkel, verpleegkundig consulent ZGV
11	Heel eenvoudig doneren
12	Prostaatkanker: een ervaringsverhaal van Piet Post
13	Jantina: 'De kwasten, verf en doeken staan met ongeduld te wachten'
14-16	Willem Wunderink: 'Met een buddy ben je nooit alleen'
17	Borsten kwijt, baan kwijt, maar wel een fiets en een missie
18	Marlijn Boggia: 'We staan te popelen om weer echt samen te zingen'
19	Geusje: 'Ik heb al zoveel van Koos geleerd'
19	Cijfers over 2020



Beste lezers,

Er is geen ander onderwerp waar ik deze nieuwsbrief mee zou willen beginnen dan het verdrietige nieuws over het overlijden van onze coördinator bedrijfsvoering Cees van den Heijkant. Cees is overleden op 5 maart jl. na een ongelukkige val van zijn fiets. Wij waren allemaal geschokt dat zoiets kon gebeuren, juist op het moment dat Cees weer wat meer energie kreeg en groen licht had gekregen om weer aan zijn conditie te werken. Wij missen Cees om zijn aanwezigheid en ideeën, in het inloophuis en in de Toon Tuin. Het heeft tijd nodig om met elkaar een weg te vinden om verder te gaan. Natuurlijk vindt u in deze nieuwsbrief een 'In Memoriam' over Cees, geschreven door Eijo en voorgedragen op zijn afscheid. Ook Ester Wormgoor, zijn dochter, is aan het woord.

Ester schrijft ook de andere onderwerpen, eigenlijk is onze hele nieuwsbrief altijd van haar hand. We zijn blij dat ze deze taken weer heeft kunnen oppakken, niet alleen haar eigen taken maar ook nog taken van Cees. Niemand kan in zijn eentje al zijn taken overnemen, het waren er simpelweg te veel en ook waren ze heel gevarieerd. Daarom stellen zich in deze nieuwsbrief ook een aantal nieuwe mensen aan u voor, bijvoorbeeld Koos en Geusje van de Toon Tuin.

Er is ruimte voor informatie van een van onze buddy's, we schrijven over een nieuw kwaliteitsbeleid en over de donatiemogelijkheid op onze website. Neem gerust een kijkje en wie weet kunt u iets missen voor ons mooie huis. Wij staan klaar voor de opening van alle activiteiten zodra het startsein klinkt en hopen u zo snel mogelijk na deze lockdown weer te kunnen ontmoeten!

Miranda Freriks,

Voorzitter dagelijks bestuur

"We zijn op weg naar hopelijk een mooie zomer." Het waren de woorden die onze demissionair minister-president Mark Rutte vorige week uitsprak tijdens de laatste persconferentie. Ook wij hopen op een mooie zomer waarin we weer samen mogen zijn, elkaar echt mogen ontmoeten, ook in ons Toon Hermans Huis. Het wachten is nu op groen licht. Na de persconferentie van dinsdag 1 juni weten we hopelijk meer. Houd onze website in de gaten!

In dierbare herinnering: Cees van den Heijkant

In ons Toon Hermans Huis hebben wij afscheid moeten nemen van onze coördinator bedrijfsvoering Cees van den Heijkant. Cees is op 5 maart overleden nadat hij twee dagen ervoor met zijn fiets ten val was gekomen. Op 11 maart heeft bestuurslid Eijo Balk namens alle vrijwilligers een toespraak gehouden tijdens zijn uitvaart. Deze herinneringen willen we graag met u delen.

En telkens weer zullen we je tegenkomen,

We zeggen veel te gauw: het is voorbij.

Hij heeft alleen je lichaam weggenomen,

Niet wie je was en ook niet wat je zei.

Dit gedicht van Toon Hermans schreven wij boven de rouwadvertentie bij het overlijden van Cees. Cees en het Toon Hermans Huis. Hij was er met hart en ziel mee verbonden. Je zou haast zeggen: Cees wás het Toon Hermans Huis.

Begin 2015, enthousiast geworden door zijn dochter Ester, werd hij coördinator bedrijfsvoering. Hij had verstand van besturen en van financiën. Hij had veel praktische kennis in huis en wist ook van aanpakken. Cees ontwikkelde zich tot een echte spil van het Toon Hermans Huis. In elke activiteit had hij wel een aandeel en hij stak bij veel gelegenheden ook de handen uit de mouwen. Hij regelde veel en wanneer er bepaalde plannen waren, had hij al in z'n hoofd hoe alles geregeld zou moeten worden. Hij had door zijn vriendelijkheid ook een groot netwerk waarbij hij kon aankloppen.

Eén van die activiteiten is de jaarlijkse doorkomst van de RopaRun in de nacht van Eerste Pinksterdag, waarbij veel vrijwilligers pannenkoeken bakken en uitdelen aan de lopers, die vanuit Hamburg naar Rotterdam lopen. Samen met Co Vink van de brandweer werd alles tot in de puntjes geregeld en kwam hij met de hele familie 's nachts helpen. Er is op die manier veel geld beschikbaar gekomen voor de palliatieve zorg in onze regio en dus ook voor het Toon Hermans Huis.

Een ander hoogtepunt was het 15-jarig bestaan van het Toon Hermans Huis. Als voorzitter van de werkgroep had hij een groot aandeel in de organisatie. Een groots opgezet jubileum met onder andere een optreden van Maurice Hermans, de zoon van Toon Hermans. We kijken daar met veel plezier op terug.

Ook was hij heel praktisch bezig bij Toon Tvenaars Kinderinloop, het kinderprogramma van het Toon Hermans Huis. Samen met Bram Schimmel organiseerde hij eenmaal per maand een wat meer technische invulling van de middag. Ze maakten een stuk van een modelspoorbaan, waarbij werd meegedaan aan een landelijke wedstrijd. Ook maakten ze vogelhuisjes en een insectenhotel.

Cees scharrelde hiervoor allerlei materialen bijeen zoals oude wijnkistjes. Hij was als een echte opa voor die kinderen.

Een activiteit waar hij ook zelf heel veel genoeg aan beleefde, was de Toon Tuin.

Een paar jaar geleden las hij een stuk over Healing Gardens, een project van de Wageningen Universiteit. De genezende werking van het werken in de moestuin. Hij was er erg enthousiast over. Professor Ellen Kampman werd bij het project betrokken, evenals de mensen van Tuinenpark De Koekelt. Cees was de grote initiator. Het hele project is door de overkoepelende organisatie inloophuizen, het IPSO, beschouwd als een pareltje. Inmiddels staat er ook een filmpje van op de website. De Toon Tuin draait nu

In dierbare herinnering: Cees van den Heijkant (vervolg)

al voor het vierde jaar en iedereen is nog even enthousiast. Drie weken geleden belde Cees mij nog met de vraag of het wel vertrouwd was vanwege corona om weer te beginnen. Hij had er weer zin in en vorige week heeft hij er nog in gewerkt.

Niet alleen als coördinator of vrijwilliger was hij betrokken bij de Toon Tuin, maar vooral ook als deelnemer. Vorig jaar mocht hij wat over de Toon Tuin vertellen op een avond over Voeding en Kanker door Professor Ellen Kampman. Hij vertelde toen hoe blij hij was met de Toon Tuin. Hij vertelde het met tranen in zijn ogen. Ook hij was immers iemand die kanker had, net als zijn mede-tuinders. Hij heeft veel gehad aan de onderlinge contacten en de gesprekken.

Cees en het Toon Hermans Huis. Een man begaan met anderen. Begaan met de gasten. Begaan met de mede-vrijwilligers. Begaan met de leden van het management team en het bestuur. Een man met een blijmoedig karakter. Hij hield van gezelligheid. Na een activiteit hield hij ervan om samen nog even een glaasje te drinken. Dit alles ondanks wat hij zelf allemaal meemaakte met zijn gezondheid.

Hij was een vechter. Telkens raapte hij weer alle moed bij elkaar om op te krabbelen.

Tot op het laatst bleef hij optimistisch. We gáán ervoor.

We zullen Cees missen,

Eijo Balk



Cees, mijn vader

“Es, wat denk jij, zal het iets voor mij zijn? En belangrijker nog; zie jij het zitten om samen met je vader te gaan werken?” Het is voorjaar 2015, ik zit bij mijn ouders thuis aan tafel. Voor ons ligt de krant met de advertentie die we hebben geplaatst voor de vacature coördinator bedrijfsvoering. Mijn vader is enthousiast geworden door mijn verhalen en wil ook zijn steentje

wel bijdragen. Besturen heeft hij in zijn werkzame leven genoeg gedaan, hij wil nu uitvoerend bezig zijn. Zijn handen uit zijn mouwen steken en zorgen dat het voor elkaar komt. In ons Toon Hermans Huis zitten we te springen om zo iemand en hij wordt met open armen ontvangen. Vanaf dat moment zijn we niet alleen vader en dochter, maar ook collega's. Net zoals toen, toen ik als vijftienjarig meisje bij mijn vader stage mocht lopen. Hij gaat voortvarend aan de slag. In een mum van tijd maakt hij zich geliefd en onmisbaar.



De Toon Tuin was zijn trots. Lekker buiten samen tuinieren met mensen die net als hij geraakt waren door kanker. In de [film](#) die over onze tuin is gemaakt, vertelt hij met een brok in zijn keel hoe hij ervan geniet. “Ik vind het elke woensdag weer een feestje om naartoe te gaan”, zegt hij. Wat zal ik die beelden nog vaak bekijken.

Ook thuis praatten we regelmatig over ons Toon Hermans Huis. Mijn vader belde me vaak om even te overleggen. Ook 's avonds of op zondagmorgen. Als mijn vader een idee had, wilde hij het direct delen en was het ook wel fijn als het gelijk uitgevoerd kon worden. We versterkten elkaar. We waren een goed team, hij en ik. Waren, want we moeten het nu zonder hem doen. Geen idee nog hoe, maar we gaan het doen. Met hem in ons hart, voor altijd.

Ester

Geen uitgiftepunt BreiBoezem meer

Stichting BreiBoezem is gestopt met het aanbieden van BreiBoezems via uitgiftepunten. Voortaan wordt de gebreide borstprothese alleen nog met de post bezorgd. Wie de BreiBoezem, graag eerst in het echt wil zien, kan nog gewoon bij ons terecht. Wij hebben een voorbeeld in onze kast liggen.

Stichting BreiBoezem heeft als doel vrouwen die getroffen zijn door borstkanker en een borstamputatie hebben

ondergaan, gratis te voorzien van gebreide borstprothesen.

U kunt een borstprothese aanvragen via: <https://breiboezem.nl/contact/>



Nog één keer samen de Mont Ventoux op!

John Hermeling en zijn vriendin Diny Hutten vertrekken begin augustus vanuit Nederland naar de top van de Mont Ventoux. Nee, niet met de auto of camper, John en Diny gaan op de fiets om geld in te zamelen voor het KWF en de Vereniging Kinderkanker Nederland. 1350 kilometer op de fiets, dat wordt geen makkelijke opgave? "Het is gewoon een kwestie van veel oefenen en geloven in jezelf", zegt John optimistisch.

John Hermeling, misschien zegt zijn naam u nog wel iets. John was onze coördinator in het Oncologisch Centrum en teamcaptain van Team Toontje Hoger dat in 2016 de Mont Ventoux beklom voor ons Toon Hermans Huis. Maar liefst 20.000 euro werd er opgehaald. In 2014 ging John voor het eerst de Kale berg op. Een sportieve strijd die symbolisch het gevecht tegen kanker weergeeft. "Mijn vrouw was in het jaar ervoor overleden aan kanker. Eerder maakten wij samen zo'n Mont Ventoux-happening mee. Toen mijn vrouw overleden was, heb ik een racefiets gekocht en ben ik gaan trainen om zelf deze berg op te gaan fietsen."

Ook in 2015 en 2016 deed John mee aan deze zware beklimming. In 2016 samen met zijn vriendin Diny, die net als John haar partner aan kanker verloren was. "Diny en ik hadden hetzelfde meegemaakt. Het verlies van onze partners en de strijd die zij geleverd hadden, werd onze drijfveer om weer mee te doen. In 2017 gingen we samen de berg op." Toen John vorig jaar aan Diny vertelde dat hij dit avontuur nog één keer aan wilde gaan, en ook nog op de fiets naar Frankrijk wilde gaan, was ze niet gelijk enthousiast om mee te doen. "Na een maand of drie had ze een grote verrassing voor me. Ze wil zo'n 'oude man als ik' niet alleen laten gaan", zegt John lachend, "ze gaat met me mee! En nu zijn we hard aan het trainen. Lange afstanden en door heuvelachtig landschap. Begin augustus vertrekken we voor de fietstocht van 1350 kilometer naar Montbrú. We komen ongeveer een week voor het evenement aan. Op 2 september gaan de lopers naar boven en wij, de fietsers, op 3 september. Dan zijn de spieren in onze benen net weer lekker los. Nu maar hopen dat corona geen roet in het eten gooit."

John: 'Het is gewoon een kwestie van veel oefenen en geloven in jezelf'



John en Diny doen mee onder de Teamnaam: Here we go. "Deze zin komt uit het lied Rollercoaster van Danny Vera, ons strijdlied. Het sponsorgeld dat John en Diny ophalen gaat naar het KWF en Vereniging Kinderkanker Nederland. "Deze doelen hebben we samen gekozen. Waarom deze? Er blijft veel geld nodig voor onderzoek naar kanker én kinderen horen gewoon geen kanker te krijgen."

Wilt u John en Diny, en dus hun goede doelen, steunen? Kijk op www.grootverzettegenkanker.nl en ga naar Team: Here we go!

Kwaliteitsdenken én doen is van en voor ons allemaal!

Ons Toon Hermans Huis Ede is een van de 75 inloophuizen in Nederland. Al deze huizen zijn aangesloten bij brancheorganisatie IPSO. Zij behartigen onze belangen landelijk, ondersteunen de inloophuizen op allerlei gebied en verzorgen de trainingen voor de vrijwilligers.

Begin 2021 is IPSO gestart met een pilot kwaliteitsverbetering inloophuizen. Wij hebben ons inloophuis aangemeld om hieraan mee te doen. De afgelopen maanden hebben wij, bestuur en coördinatoren, ons gebogen over de volgende vragen:

- Waar staan wij voor in ons Toon Hermans Huis Ede? Wat doen wij en wat niet?
- Hoe realiseren wij, bestuur, coördinatoren en vrijwilligers, dit samen en hoe kunnen we dit steeds beter doen?
- Hoe communiceren wij ons kwaliteitsbeleid zowel intern als extern?
- Hoe gaan wij, bestuur, coördinatoren, vrijwilligers en gasten, steeds met elkaar in gesprek om te kijken of wij nog steeds het juiste doen?



Met elkaar hebben we niet alleen nagedacht over hoe wij kwaliteit nú kunnen invullen, maar ook wat we zouden willen veranderen en/of willen toevoegen.

Een paar zaken willen we alvast noemen. Aan de driedaagse training van IPSO voor nieuwe vrijwilligers voegen we een vierde dagdeel toe waarin we willen inzoomen op ons eigen Toon Hermans Huis. Waar staan we voor, wat doen we en hoe doen we dat? Voor vrijwilligers die al langer bij ons werkzaam zijn, gaan we nascholingsbijeenkomsten organiseren over diverse onderwerpen. Uiteraard bepalen we de thema's in overleg. Een ander belangrijk besluit dat door ons bestuur is genomen, is dat eind van dit jaar alle vrijwilligers over een Verklaring Omtrent Gedrag beschikken.



Zo gauw het weer mag, zullen we een aantal lunchbijeenkomsten organiseren om alle vrijwilligers te informeren en met elkaar bespreken wat dit betekent voor ons werk in het inloophuis, in onze Toon Tuin en in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Inmiddels is het kwaliteitsbeleid beschreven en vastgesteld door het bestuur. We hebben een presentatie gemaakt waarin we ons kwaliteitsbeleid in 9 punten presenteren. Deze presentatie is te vinden op onze website.

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Ida Radstaat is één van hen. Zij is al acht jaar vrijwilliger. Ida beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

“Zo’n acht jaar geleden, net voordat ik met pensioen mocht, waren vier van mijn broers binnen twee jaar aan kanker overleden. Vaak hoorde ik mensen dingen over mijn broers zeggen die ik helemaal niet wist. Dingen die je niet zo makkelijk deelt met mensen die je lief zijn, omdat je ze geen pijn wilt doen. Toen ik met pensioen ging, besloot ik dat ik graag iets wilde betekenen voor mensen met kanker. Een luisterend oor wilde zijn. Zo iemand tegen wie je je zorgen durft te vertellen, omdat je weet dat het haar anders raakt dan het familie kan raken. Tegen wie je je verhaal gerust nog een keer mag vertellen. Iemand tegen wie je makkelijk praat en bij wie je je ziel durft bloot te leggen. Zo ben ik bij het Toon Hermans Huis terecht gekomen.

Ik ben gastvrouw, maar sta ook graag op markten om over ons inloophuis te vertellen, bak pannenkoeken voor de lopers van de RopaRun en heb een poosje creatieve workshops voor kinderen gegeven. Zes jaar geleden begon ik met Bakkie Troost, een gezellige onderbreking van de zondagmiddag. Zondag is een andere dag dan de rest van

de week. Je gaat minder makkelijk weg. Voor velen een extra lange dag. Bakkie Troost is iedere eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur. Het breekt je dag. Er is iemand die naar je wil luisteren, bij wie je gezelligheid vindt. Ik kan niet wachten om Bakkie Troost weer op te starten.”

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

“Wat zal ik zeggen. De gesprekken die we voeren op de zondagmiddagen, maar ook op de andere middagen dat we open zijn. Als iemand dan weggaat en je hand net iets langer vasthoudt, er even in knijpt en laat weten dat het fijn was. Dat je echt iets voor iemand hebt betekend. Dat zijn bijzondere momenten.”

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

“Ik leer veel van onze gasten. Heb bewondering voor de manier waarop mensen hun pijn of verdriet kunnen dragen of omvormen naar iets positiefs. Dat er humor is en mag zijn. Dat neem ik mee in mijn dagelijks leven.

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



Ida (rechts) vertelt samen met Tineke over ons Toon Hermans Huis tijdens informatiemarkten.

Mariet: 'Veel mensen missen de aanspraak in het Oncologisch Centrum'

Al bijna zes jaar komt Mariet van Pol elke drie weken in het Oncologisch Centrum voor haar immunotherapie. Normaal gesproken wordt ze hartelijk ontvangen door een van de gastheren of -vrouwen van ons Toon Hermans Huis. Sinds corona niet meer. "Ik vind het maar stil. Veel mensen missen de aanspraak."



"Nee, het is niet meer hetzelfde sinds de vrijwilligers van ons Toon Hermans Huis niet meer op de dagbehandeling aanwezig zijn", vindt Mariet. "Ik hoor het ook van andere patiënten." Mariet is al acht jaar vrijwilliger in ons inloophuis. Met plezier neemt zij een groot deel van onze administratie voor haar rekening. Zeven jaar geleden kreeg ze de diagnose borstkanker met uitzaaiingen en werd ze zelf patiënt in het Oncologisch Centrum.

"Als je binnenkomt, is er altijd iemand die je vriendelijk begroet. Iemand die vraagt of je misschien zin hebt in een kopje koffie of thee en een gesprekje met je aangaat. De gastheren en -vrouwen hebben meestal goed in de gaten wie daar behoefte aan heeft en wie liever met rust gelaten wordt. Meestal stappen ze het eerst op iemand af die alleen zit. Even een praatje maken, dat wordt vaak erg gewaardeerd." Sinds de coronamaatregelen zijn er geen vrijwilligers meer op de oncologische afdelingen aanwezig. Dat is inmiddels al meer dan een jaar zo. Het werk wordt door de vrijwilligers erg gemist.

Ook is het op dit moment niet toegestaan om iemand mee te brengen als je naar de dagbehandeling komt. "Dan zit je daar maar een beetje voor je uit te staren", zegt Mariet. "De verpleegkundigen zijn heel lief, en komen vaak wel vragen hoe het met je gaat, maar tijd om uitgebreid met je te praten, is er niet. Daar zijn ze veel te druk voor."

Mariet is niet de enige die dit zo ervaart "Mensen vinden het jammer dat ze hun verhaal niet kwijt kunnen, niet even een goede of minder goede uitslag kunnen delen met iemand of gewoon voor de afleiding of voor de gezelligheid een praatje kunnen maken. Dat hoor ik ook om mij heen. Het zou fijn zijn als dat snel weer kan."



Even voorstellen: Ellen van Wolfswinkel, verpleegkundig consulent ZGV

“Mijn naam is Ellen van Wolfswinkel, ik ben getrouwd met Henk-Jan en wij hebben drie kinderen. Samen met twee collega's werk ik als mammacare-verpleegkundige in Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Wij begeleiden alle patiënten die de diagnose borstkanker hebben gekregen. Dit betekent dat wij patiënten voorlichting geven over hun behandeling, ze voorbereiden op een operatie en informatie van de artsen verder verduidelijken als dat nodig is. Wij zijn de eerste contactpersoon voor onze patiënten, zij mogen ons altijd bellen of mailen. Wij proberen er op deze manier echt voor onze patiënten te zijn en de behandeling zo prettig en draaglijk mogelijk te maken tijdens deze onzekere en heftige periode in hun leven.

Sinds een half jaar ben ik ook de contactpersoon voor het Buddyproject. Hierin werkt Ziekenhuis Gelderse Vallei samen met het Toon Hermans Huis om patiënten extra begeleiding te bieden in de vorm van een buddy, iemand die (ongeveer) hetzelfde heeft meemaakt als de patiënt, maar dan al wat langer geleden, iemand die daardoor weet tegen welke vragen en onzekerheden je als patiënt aan kunt lopen en de patiënt daar tips in kan geven. We merken dat deze contacten zeer waardevol kunnen zijn.



Normaal gesproken zijn de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis aanwezig in het Oncologisch Centrum. Zij voorzien de patiënten van koffie of thee en maken regelmatig een praatje met hen. Momenteel kunnen de vrijwilligers niet in het ziekenhuis aanwezig zijn, vanwege corona. Ik hoor van patiënten terug dat zij de vrijwilligers wel echt missen, het stukje contact en het gezien worden, werd namelijk echt op prijs gesteld.”

Heel eenvoudig doneren



Ons Toon Hermans Huis is voor het grootste gedeelte aangewezen op financiering uit giften en donaties van bedrijven, instellingen, particulieren en door fondsenwervingsactiviteiten. Wie ons wil steunen kan vanaf nu heel eenvoudig een donatie doen via deze knop op onze website. U komt via IDEAL direct in uw eigen betaalomgeving. Makkelijker kunnen we het niet maken, toch?

Prostaatkanker; een ervaringsverhaal van Piet Post

Eén keer per maand houdt de ProstaatKankerStichting spreekuur in ons Toon Hermans Huis. Zo dra wij weer open kunnen, is Piet Post elke eerste donderdag van de maand in ons inloophuis aanwezig voor informatie en ondersteuning. Piet had ook prostaatkanker. Hij deelt zijn verhaal.

“Het is nu inmiddels drie jaar geleden dat ik voor het eerst naar de dokter ging met plasklachten. Ik had het bezoek al langer uitgesteld. Ach, plasklachten horen nu eenmaal bij mijn leeftijd. Ik was op dat moment 64 jaar. De huisarts constateerde wel een vergrote prostaat, maar dat was heel normaal voor iemand van mijn leeftijd. Ik wilde wel graag nog een PSA bloedonderzoek. Ik had namelijk gehoord dat het verstandig is om met regelmaat je PSA-waarde in je bloed te laten meten. PSA staat voor Prostaat Specifiek Antigeen. Het is een stof die alleen in de prostaat wordt aangemaakt. Een verhoogde waarde kan duiden op prostaatkanker, maar dat hoeft niet altijd zo te zijn. Het bloedonderzoek gaf aan dat mijn PSA sterk verhoogd was. Dus volgde er een verwijzing naar de uroloog. Na allerlei onderzoeken volgde de diagnose: prostaatkanker! Op dat moment stortte mijn wereld wel even in. Prostaatkanker. Ga ik nu dood?

Piet Post: ‘Ik was er op tijd bij, maar weet ook dat het heel anders kan aflopen’

Nu, zo’n drie jaar verder, kan ik zeggen dat dit gelukkig helemaal niet aan de orde is. Ik was er relatief op tijd bij. Mijn prostaat werd via een robotoperatie verwijderd. In mijn geval waren de snijvlakken niet schoon, wat betekende dat er nog kankercellen konden zijn achtergebleven in mijn lichaam. Ook had ik incontinentieproblemen en waren de gevolgen op seksueel gebied behoorlijk ingrijpend. Vorig jaar ben ik behandeld voor een paar uitzaaiingen in mijn rug. Maar het gaat eigenlijk heel goed met mij. Ik voel me fit, sport een paar keer per week. Ik werk nog twee dagen op vrijwillige basis en heb verschillende functies in vrijwilligersorganisatie. Heb ik geluk gehad? Ik voel me in ieder geval een gelukkig mens. Pas vroeg mijn arts wat voor cijfer ik mijn leven zou willen geven. Ik zei: Ik geef mijn leven een dikke acht. Natuurlijk blijf ik voortdurend onder controle en weet ik dat de prostaatkanker in mijn lijf zit en zo maar weer de kop op kan steken. Maar het bepaalt niet mijn leven. Ik weet dat, als het meezit, ik met mijn ziekte nog vele jaren een goede kwaliteit van leven kan hebben.



Prostaatkanker is de meest voorkomende kankersoort bij mannen. Ik was er redelijk op tijd bij. Maar ik weet ook dat het heel anders kan aflopen als de diagnose te laat wordt gesteld. Mannen vanaf 50 jaar hebben een verhoogd risico op prostaatkanker. Het is een kleine moeite om even bloed te laten prikken als je je ongerust maakt. Praat erover met je huisarts. Voor alle vragen kunt u kijken op www.prostaatkankerstichting.nl of neem contact op met de plaatselijke vertegenwoordiger Piet Post via piet.post@prostaatkankerstichting.nl

Als de coronabeperkingen weer worden losgelaten, start ook het maandelijks spreekuur in het Toon Hermans Huis weer op. Maar wacht daar niet op.”

Jantina: 'De kwasten, verf en doeken staan met ongeduld te wachten'

Hoe is het gesteld met de schildergroep, hun penselen, verf en schilderdoeken? Wordt er nog geschilderd? Zijn de tubes verf opgedroogd, vallen de haren uit de kwasten of is de hele familie voorzien van een schilderij aan de wand?

Wel, het is zoals het is ten tijde van corona en bij de tijdelijke sluiting van het Toon Hermans Huis. We willen elkaar graag weer treffen om te vertellen hoe de tijd is doorgebracht, wat er allemaal gebeurde. Vragen hoe het met de ander is. Over ziek zijn en beter worden, over verdriet en missen, over geen feestjes, wel wandelen en over veel meer. Over vergaderen voor het scherm en minder vrijwilligerswerk. Weinig afspraken in de agenda en meer rust, maar het mag ook wel eens over zijn. Over de eerste en het wachten op de tweede vaccinatie. Over de vele onderzoeken en operaties die uitgesteld worden.

Als schildergroep hebben we een app. Sturen met enige regelmaat een berichtje. Of ontvangen een flauwe grap waardoor je de hele dag blijft grinniken. Maar ook mooie filmpjes met muziek en prachtige beelden. Het geeft troost, verbondenheid, contact. Het blijft een verwarrende tijd. Er wordt niet veel geschilderd, Wel onder andere kleren genaaid, gehaakt, opgepast, geluierd, gewandeld, gefietst, geklust en genoten van al de bloesem aan de bomen. De dansende bloesem aan de takken nodigt uit tot schilderen. Eén van ons was aan het stippelen, 'making dots' geslagen en maakte onder andere een mooie pauw. Het kleurrijke werk van de Aboriginals inspireerde haar. We willen het creëren graag weer oppakken en tijd ervaren voor elkaars verhalen.

Je denkt dat je het niet kan, maar laat je niet weerhouden. Even los komen van zorgen, even ontspannen. In de schildergroep hoeft je werk niet het mooiste te zijn. We oefenen, proberen en genieten van de kleuren en lijnen. Welkom om een keertje mee te doen. Maak een praatje, vertel, luister of ontspan in je je eigen bel. Het Toon Hermans Huis is een plek waar je even niet aan ziek zijn hoeft te denken. Of juist er over kan praten, delen, er

mogen zijn met jouw verhaal. In de huiskamer of in de schilderruimte mag je laten weten hoe spannend het is om een uitslag of behandeling af te wachten. Dan is er alle begrip en mogen je tranen, je vreugde, je opluchting er zijn. We kijken uit naar het bericht wanneer de schilder-middagen weer van start gaan. Tot zover staan de kwasten, verf en doeken met enig ongeduld op ons te wachten in de kast.

Met een hartelijke schildersgroet,
Jantina



Elke dinsdag- en donderdagmiddag werd en wordt hopelijk binnenkort weer getekend en geschilderd door de deelnemers van Teken- en Schildergroep Lijn en Kleur. Op dinsdag onder leiding van Annette Bosma of Henrike van de Kraats en op donderdag onder leiding van Jantina Boelens.

Willem Wunderink: 'Met een buddy ben je nooit alleen'

Patiënten met borst- of darmkanker kunnen via Ziekenhuis Gelderse Vallei begeleiding ontvangen in de vorm van een buddy, een geschoolde vrijwilliger van ons Toon Hermans Huis. Willem Wunderink is één van hem. Hij vertelt wat een buddy is, wat een buddy kan doen en over zijn ervaringen.

Wat is een buddy?

Het is maar om het een naam te geven, een soort 'maatje', maar eigenlijk is het de patiënt die bepaalt wat dat inhoudt. Zijn of haar behoefte is leidend. Centraal staat de ondersteuning van een patiënt die met kanker geconfronteerd wordt, door een 'ervaringsdeskundige': de term klinkt mooi, maar dat is dus iemand die aan kanker is geholpen en vanuit zijn of haar ervaring een goede gesprekspartner kan zijn, begrip heeft voor de wervelstorm waarin je terechtkomt, steun kan bieden met raad en daad.

Wat kan een buddy doen?

De ene keer is aandacht, een goed gesprek of het geven van informatie voldoende, de andere keer zijn het meerdere gesprekken of kan het zelfs praktische hulp, zoals begeleiding eventueel met vervoer naar het ziekenhuis, inhouden. De patiënt geeft zelf aan waar hij/zij behoefte aan heeft en dat kan van moment tot moment verschillen; we zijn tenslotte allemaal mensen. De vrijheid en vrijblijvendheid is voor ons een vanzelfsprekendheid: geen verplichtingen, maar trek aan de bel als je iets nodig hebt.



Alleen al het gevoel dat je er niet helemaal alleen voor staat kan een enorme opluchting zijn.

Door over de ziekte te praten merk je dat het verwerken en accepteren eenvoudiger wordt: het helpt echt! Ook voor niet-praters.... Of misschien juist wel voor hen. Omdat er zoveel mensen, zoveel zinnen zijn, hebben we ook verschillende vrijwilligers die als buddy beschikbaar zijn: het zijn mannen en vrouwen, met verschillende achtergronden en overtuigingen, van verschillende leeftijdsgroepen, met verschillende interesses. Er is altijd wel een passende 'match'!

De ervaringen?

Het blijkt dat veel mensen achteraf zeggen "Ja, een buddy had ik wel fijn gevonden..." maar blijkbaar is er toch wel een drempel; we vragen niet graag om hulp. Daarom een recent voorbeeld van mij persoonlijk. De patiënt, laten we hem Alex noemen, was een relatief jonge sportieve man in ogenschijnlijk goede gezondheid, tevreden met zijn werk en gelukkig in zijn relatie, met jonge kinderen. Vanaf de dag dat Alex bloedsporen in zijn ontlasting ontdekte stond zijn wereld op z'n kop. Gesprekken met artsen, onderzoeken, onzekerheid, angsten en vele vragen. Toen Alex zich met zijn vragen bij het Toon Hermans Huis meldde werd hij aan mij gekoppeld, dus ik belde hem meteen. Die snelle reactie deed meer dan ik had verwacht, hij voelde zich echt een beetje verloren en had dringend behoefte aan steun: een luister-

Willem Wunderink: 'Met een buddy ben je nooit alleen' (vervolg)

rend oor, een hart onder de riem. Hij vertelde mij zijn re-las en vroeg naar mijn ervaringen. Nu ben ik wat ouder (66), maar heb nog studerende kinderen dus een gezellig gezinsleven. Ben nog volop actief in mijn werk als vertaler, op enkele plekken als vrijwilliger en in mijn favoriete sport, tennis. Je mag wel zeggen dat ik een optimistische levensinstelling heb.

Toen in 2016 bij mij darmkanker werd geconstateerd was mijn eerste vraag dan ook of het te 'repareren' was en daar werd bevestigend op geantwoord. Eerst wat kleinere ingrepen en een half jaar later toch een grote operatie: endeldarm en een stukje dikke darm verwijderd. Geweldig zoals ik in De Gelderse Vallei ben geholpen en verzorgd, ook dat moet ik even vermelden.



Maar ik ben 5 jaar later nog steeds 'clean' en gebruik om de 2 à 3 dagen een irrigatiesysteem om mijn darmen leeg te maken, zodat ik al die tussentijd normaal kan functioneren: sporten, lange autoritten, bioscoop, restaurant, het gaat allemaal probleemloos. Al met al ben ik uiteraard erg gelukkig met de ontwikkelingen en het leven dat ik nu kan leiden.

Mede door mijn verhaal en positieve houding begon Alex zijn toekomst toch weer wat hoopvoller te zien, er gloorde weer wat licht aan de horizon. Een tijdje later bleek hij in het AMC in Amsterdam te zijn uitgenodigd voor een ge-

sprek over deelname aan een onderzoek naar een alternatieve behandelingsmethode. Normaal geloof ik niet in 'alternatief', maar dit is een academisch ziekenhuis met faculteit en heeft het onderzoek een wetenschappelijke basis, dat is iets anders.

Alex vroeg mij mee te denken en stuurde mij alle informatie en opnamen van de gesprekken van hem en zijn vrouw met de onderzoekende arts en chirurg. Ik kon hem uiteraard geen advies geven maar we hebben alle plussen en minnen op een rij gezet en uiteindelijk heeft Alex besloten aan het onderzoek mee te doen. Kortweg komt het erop neer dat men op basis van eerste ervaringen denkt dat met een erg lichte dosis bestraling en eventueel chemo over wat langere tijd (enkele weken), de kankercellen teruggedrongen kunnen worden waardoor een chirurgische ingreep in de meeste gevallen niet langer nodig zou zijn.

Een erg interessante benadering, vonden wij, maar ik kon Alex uiteraard geen advies geven, mocht hem vanuit mijn rol als buddy zelfs niet beïnvloeden, vond ik: pas nadat hij de beslissing had genomen kon ik hem zeggen dat als ik destijds de keuze had gehad, ik waarschijnlijk ook meegedaan zou hebben. Een chirurgische ingreep zou indien nodig altijd alsnog kunnen: behalve de minder belangrijke factoren tijd en energie niets te verliezen dus, zou je zeggen.

Lees verder op de volgende pagina

Willem Wunderink: 'Met een buddy ben je nooit alleen' (vervolg)

Alex onderging de behandeling vrijwel zonder problemen, hij had soms wat minder energie en zo'n lange behandeling betekent ook dat je er al die tijd geestelijk mee bezig bent, maar hij stond er inmiddels positief in. Hij was bezig met zijn lichamelijk herstel!

Bij de eerste controles lijkt de behandeling vooralsnog succesvol te zijn geweest. Alex wordt uiteraard goed in de gaten gehouden en de komende jaren regelmatig gecontroleerd, maar wij zijn vol goede hoop. So far so good!

Bij de evaluatie met het Toon Hermans Huis heeft Alex aangegeven dat hij het contact als erg positief en waardevol had ervaren en dat is erg fijn om te horen. Het wil zeggen dat we iets hebben kunnen betekenen voor een medemens in nood/zijn strijd en dat is waar we het voor doen!

Ik hoop dan ook dat de in het algemeen erg goede ervaringen van patiënten met buddy's ertoe zullen leiden dat meer mensen onze uitgestoken hand zullen pakken: je bent nooit alleen...

Wie de diagnose kanker krijgt, kan overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid. Hoe verwerk je de diagnose, wat staat je te wachten en hoe ga je om met de gevolgen van een behandeling? Contact met een buddy, kan dan heel waardevol zijn.



Een ervaringsdeskundige die dezelfde diagnose kreeg, een behandeling heeft ondergaan, de ziekte heeft verwerkt en uit eigen ervaring kan helpen het leven weer op te pakken. Een buddy begrijpt u beter dan wie ook. U kiest uw eigen buddy, iemand bij wie u zich prettig voelt. Wilt u een buddy? ■

• • • • •
■ www.toonhermanshuisede.nl
■ www.geldersevallei.nl/buddy



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei



Ziekenhuis
Gelderse
Vallei



Wilt u een buddy?

Borsten kwijt, baan kwijt, maar wel een fiets en een missie

Corona bleek twee kansen met zich mee te brengen voor de 57-jarige Evelien van der Werff die tweemaal borstkanker overleefde. De eerste was het schrijven van het boek 'Dit boek brengt geluk' en de tweede het stoppen met vliegen, na 34 jaar, bij de KLM. Ze gaat iets doen waar ze ook gelukkig van wordt: de IPSO inloophuizen voor mensen geraakt door kanker op de kaart zetten. Op vrijdag 25 juni fietst Evelien door Ede en bezoekt ze onze Toon Tuin. Kom je ook?

Eind mei stapt Evelien in Zwolle op haar fiets om in 6 weken tijd de 75 IPSO inloophuizen, verspreid door heel Nederland te bezoeken. Te veel mensen weten nog niet van het bestaan van de inloophuizen en Evelien wil deze hulp voor mensen geraakt door kanker meer bekendheid geven. "De inloophuizen zijn namelijk erg belangrijk voor veel mensen die worden getroffen door kanker. Waar de ziekenhuizen zich richten op het fysieke genezingsproces, zorgen de inloophuizen voor de psychosociale ondersteuning. Het is een plek om thuis te komen, een verhaal te delen en een luisterend oor te vinden. Dit wordt gedaan met behulp van behoeftegerichte activiteiten, want ieder mens is anders."

Vanwege corona zitten veel inloophuizen in zwaar weer, omdat veel fondsenwervende activiteiten niet door konden gaan. Daarom haalt Evelien met haar fietstocht ook geld op om de huizen aan het eind van de rit een mooi be-

drag te kunnen overhandigen. Dat de fietstocht bijzonder wordt, blijkt wel uit de enthousiaste reacties van de inloophuizen. Zij verwelkomen Evelien bij hun inloophuizen samen met de burgemeester, bekende sporters en BN'ers. Zo vragen zij zoveel mogelijk aandacht voor hun belangrijke werk.

Evelien verwacht **vrijdag 25 juni om 14.00 uur bij onze Toon Tuin** aan te komen. We willen haar met zo veel mogelijk vrijwilligers ontvangen. Ook hebben wij een paar bijzondere gasten uitgenodigd. De deelnemers van de Toon Tuin vertellen wat het samen tui-nieren voor hen zo bijzonder maakt en geven een rondleiding door onze tui-nen vol heerlijke verse groente én bloemen!

Natuurlijk zorgen we voor een leuke aankleding. Er staat een kraampje met informatie over ons inloophuis, onze cursisten van Lijn en Kleur schilderen deze middag in de buitenlucht en er zijn lekkere hapjes uit eigen tuin.

Om 15.00 uur vertrekt Evelien naar het Toon Hermans Huis in Arnhem. Ze zou het leuk vinden als ze daarbij vergezeld wordt door onze vrijwilligers.

Lijkt het je leuk om een stuk mee te fietsen? Laat het ons weten! Lukt fietsen niet, maar heb je wel zin om naar de Toon Tuin te komen? Vooral komen dan, wedden dat je net zo enthousiast wordt als wij?!

Wil je meer weten? Kijk dan op: <https://evelienvanderwerff.info>



Foto: Rogier Righart

Marlijn Boggia: 'We staan te popelen om weer echt samen te zingen'

Een paar keer zongen ze vorig jaar op grote afstand met elkaar, maar dat was het. Alle andere repetities waren online. En dat is toch anders. "Ik heb grote bewondering voor de energie van onze dirigent. Zij heeft ons koor het afgelopen jaar bij elkaar gehouden", zegt Marlijn Boggia, 'en nu staan we te popelen om weer echt samen te kunnen zingen.'

Echt samen zingen, het is al zo lang geleden en wordt ontzettend gemist. Voor de eerste lockdown in maart vorig jaar kwam ons koor Zingen voor je Leven elke twee weken op dinsdagochtend bij elkaar in de kerk van De Open Hof voor een gezamenlijke repetitie. En werd er gezellig samen koffie gedronken en bijgepraat. Toen het vanwege de maatregelen niet meer toegestaan was om in groepen samen te komen, werd direct nagedacht over een oplossing. Die werd gevonden in samen zingen, maar dan thuis achter je eigen computer of laptop via Zoom. De dirigent en de bladmuziek in beeld en zingen maar.



Marlijn Boggia is koorlid van het eerste uur. Sinds een jaar of zes is zij coördinator en daarmee een geweldige steun voor dirigent Frohmüt Knie. "Ik heb de groei van ons koor vanaf het begin meegemaakt. De kring werd steeds groter. Sinds de verhuizing van het Toon Hermans Huis naar De Open Hof, zijn er zeker tien leden bijgekomen. We hebben nu 28 koorleden. Bij dit koor staat het plezier in zingen

centraal. Alle koorleden hebben direct of indirect met kanker te maken. Koningin Máxima sprak in april nog met een van de koorleden van het Heerenveens koor Zingen voor je Leven. Het 94 jarige koorlid vertelde de koningin heel treffend wat zingen voor hem betekent. 'De narigheid zing ik van me af. Bij het koor mag je alles. Je mag vrolijk zijn, maar je kunt ook verdriet delen, want we zitten allemaal in hetzelfde schuitje.' Als de koningin hem dan vraagt of het geen sombere boel is, antwoordt hij: 'Helemaal niet, er wordt ook veel gelachen. We weten van elkaar wat er speelt, maar daar hoeft je het niet elke keer over te hebben.' En zo is het bij ons ook", zegt Marlijn. Wat mist Marlijn het meest aan het niet live met elkaar kunnen zingen? "De echte ontmoeting. Het horen van elkaar. Je hebt het hele koor nodig, want je produceert het geluid samen, wordt gedragen door de groep. Dat mis je als je thuis achter de computer zit. Soms zie ik een koor op televisie, zoals op 5 mei, en dan bekruipt me toch wel even een jaloers gevoel. Ik realiseer me nu nog meer hoe bijzonder het is om elkaar te kunnen ontmoeten en samen zo'n leuke activiteit als zingen te hebben."

Ons koor, bestaande uit 28 leden, is op zoek naar een buitenlocatie waar af en toe eens samen, maar wel op afstand, met elkaar gezongen kan worden. Heeft u of weet een buitenlocatie waar ook een overkapping is waar even geschild kan worden? We horen het graag! U kunt ons bereiken via info@toonhermanshuisede.nl of 06-22 161 969.

Geusje: 'Ik heb al zoveel van Koos geleerd'

De Toon Tuin, het was Cees' grootste hobby. Hij had erover gelezen - tuinieren voor mensen met kanker - dat wilde hij ook opzetten. Hij verzamelde mensen om zich heen die al snel net zo enthousiast werden als hij, regelde sponsorgeld en materialen en organiseerde een avond om onze gasten net zo enthousiast te maken. Het is nu vier jaar geleden. Cees is er niet meer, maar zijn Toon Tuin bloeit!

Het is woensdagmiddag 14.00 uur. De deelnemers van de Toon Tuin hebben net even staan schuilen voor een flinke bui, maar nu schijnt de zon weer. Ze zijn met negen mensen. Koos, de nieuwe coördinator van de tuin, heeft iedereen aan het werk gezet. Ze leren graag van hem, want Koos is de man met verstand van zaaien en oogsten. Samen met Geusje, sinds twee jaar gastvrouw in ons inloophuis, heeft hij de taken van Cees nu helemaal overgenomen. Koos zorgt voor de tuin, Geusje voor de deelnemers. "Een prima rolverdeling", vinden zij. Koos geeft een rond-



leiding door de tuinen. Het zijn er drie, of eigenlijk vier, want sinds dit voorjaar mogen ze ook de tuin van buurvrouw Aly gebruiken. "De tuin was na het overlijden van haar man Hans te groot voor haar geworden en nu werken we er samen in", vertelt Koos. Eén tuin is ingericht als bloementuin. Middenin komt een Malus boom ter herinnering aan Cees. De sierappel krijgt zeer vroeg in het voorjaar bloemen en in het najaar verschijnen er rode sierappeltjes die lang aan de takken blijven hangen. Rondom de boom komt een bankje waar samen herinneringen kunnen worden opgehaald, plannen kunnen worden gemaakt en natuurlijk ook even uitgerust kan worden. De tuin is verdeeld in vier vlakken waar bloemen zijn gezaaid. Nog even en dan gaan we elke week met een mooi plukboeket naar huis."

De andere tuinen zijn voor allerlei verschillende groenten. De kas staat vol met kroppen sla. "Ik hou van tuinieren, maar zoveel kennis als Koos heb ik niet hoor", zegt Geusje. "Ik heb nu al zoveel van Koos geleerd. We gaan er met z'n allen voor zorgen dat de Toon Tuin het pareltje van ons Toon Hermans Huis blijft."

Tot slot wat cijfers over 2020

2020 was natuurlijk anders dan anders. We moesten onze deuren een groot deel van het jaar sluiten. Toch werd er geschilderd, over het hele jaar door 340 mensen, werd Toon Tovernaars Kinderinloop 17 keer bezocht, ontvingen wij 65 gasten tijdens de inloophmiddagen op dinsdag, woensdag en donderdag en tijdens Bakkie Troost op de eerste zondag van de maand, deden 15 gasten mee aan onze workshop kleuren, 10 aan de bijeenkomsten van onze Klimopgroep, bezochten 90 mensen onze exposities en zong ons koor 3x live met elkaar. Alle andere keren werd er online gezongen.



De bomen komen uit de grond
en uit hun stam de twijgen
en ied'reen vindt het heel gewoon
dat zij weer bladeren krijgen.
We zien ze vallen naar de grond
en dan opnieuw weer groeien
zo heeft de aarde ons geleerd
dat al wat sterft zal bloeien.

Toon

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ info@toonhermanshuisede.nl

IBAN: NL15RAB00105596701

KvK 09130165

ANBI: 810941752

Dinsdag t/m donderdag

Elke 1e zondag van de maand Bakkie Troost

Toon Tvenaars Kinderinloop iedere woensdag

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 16.00 uur

14.00 - 15.30 uur



Meer informatie? Bel 06 22 161 969 of mail naar info@toonhermanshuisede.nl

EINDREDACTIE : ESTER WORMGOOR



ESTERWORMGOOR@KPNMAIL.NL

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Johanna Kasperkovitz:

‘Een gast heeft recht op
kwaliteit’

Buddyvrager Annet :

‘Mijn buddy laat mij zien dat ik
weer mag genieten van het leven’

Lex Bubbers:

‘Mindfulness biedt verzachting’

Gast Jetje:

‘Ik heb er nog geen moment
spijt van gehad’



Inhoud

- 03** Beste lezers
- 04** Een malusboom ter herinnering aan Cees
- 04-05** Missie geslaagd: Evelien zet inloophuizen op de kaart
- 05** Leestip: Dit boek brengt geluk
- 06** Oproep: Wie wil Heart Pillows helpen maken?
- 06** Patiëntenplatform voor Zeldzame Kankers
- 07** Hulp voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met kanker
- 07** Nieuwe training mindfulness door Lex Bubbers
- 08** Johanna Kasperkovitz: 'Een gast heeft recht op kwaliteit'
- 09** Mijn werk als vrijwilliger: Ton van Rijswijk
- 10-11** Mijn leven met kanker: Jetje van Rinsum
- 12** Annet: 'Mijn buddy laat mij zien dat ik weer mag genieten van het leven'
- 13** Even kennismaken: Maarten de Gouw, nieuw bestuurslid
- 13** Een diepe buiging voor Gerdo, John en Diny!
- 14** IPSO-trainer Anneke de Zeeuw: 'Sharing is growing'
- 15** Nieuws vanuit Ziekenhuis Gelderse Vallei
- 15** Expositie Rypke van der Ploeg



Beste lezers,

Het is weer september, de nazomer is aangebroken, en... ons Toon Hermans Huis is weer open! Gelukkig, gelukkig! We hopen op een mooie tijd voordat de herfst weer begint.

Het is een bijzondere nazomer. Alles is weer aan het opstarten. De scholen komen weer op gang, verjaardagen kunnen weer een beetje gevierd worden en ik heb de eerste groepen helden al weer de Mont Ventoux op zien rennen en fietsen. Stichting Groot Verzet Tegen Kanker heeft het evenement dat altijd begin september wordt gehouden dit jaar gelukkig wel weer kunnen organiseren. Gerdo Evertsen, zoon van onze vrijwilliger Ria, heeft door de berg op te rennen weer een fantastisch bedrag opgehaald voor de Vereniging Kinderkanker Nederland en onze oud-coördinator John heeft deze kale berg voor hetzelfde goede doel en het KWF per fiets bedwongen samen met zijn vriendin Diny. Gelukkig kan het allemaal weer, goed gedaan Gerdo, John en Diny!

In deze nieuwsbrief vindt u mooie verhalen en foto's, bijvoorbeeld van Evelien die onze Toon Tuin aan deed op haar fiets om aandacht te vragen voor de 75 IPSO inloophuizen. Een interview met Annet, een buddyvrager die vertelt hoe haar buddy haar leerde om weer te genieten van het leven, een interview met IPSO over het kwaliteitsprogramma, een interview met Jet, een van de gasten van ons inloophuis, nieuws vanuit Ziekenhuis Gelderse Vallei en....ook heel belangrijk, Maarten de Gouw stelt zich voor als ons nieuwe bestuurslid. Veel leesplezier!

Miranda Freriks,

Voorzitter dagelijks bestuur

Een malusboom ter herinnering aan Cees

In het bijzijn van zijn vrouw en dochter werd donderdag 27 mei jl. in onze Toon Tuin een boom geplant ter herinnering aan Cees, de oprichter van de Toon Tuin die in maart plotseling overleed.

Coördinator Koos: "Het is een Malusboom, een sierappel. Hij bloeit in het voorjaar en in het najaar groeien er rode sierappeltjes aan." De boom is aangeboden namens de gasten en vrijwilligers van de Toon Tuin. Waarvoor veel dank namens de familie. 'Cees zou er hartstikke trots op zijn!'



Missie geslaagd: Evelien zet inloophuizen op de kaart

Na 77 interviews, 2000 kilometer en 75 IPSO inloophuizen heeft Evelien van der Werff na zes weken fietsen de finish in Zwolle met vlag en wimpel gehaald. Op vrijdag 25 juni bracht zij een bezoek aan onze Toon Tuin. Burgemeester Verhulst was gekomen om Evelien te ontvangen en ook mede-initiatiefnemer van de Toon Tuin Ellen Kampman, professor voeding en ziekte aan de WUR, was erbij.

Het was een prachtige middag, die vrijdag bij Tuinenpark De Koekelt. Onder de grote eik was onze schilderdocente samen met haar dochter en twee cursisten van Lijn en Kleur aan het schilderen. Op de gezellig gedekte tafel bij onze tuinen stonden bloemen uit eigen tuin en er waren gezonde hapjes en drankjes voor alle gasten. Er was overal aan gedacht. Onze coördinator in het Oncologisch Centrum, Ton, was naar Veenendaal gefietst om Evelien op te halen bij inloophuis Invitee. Even na tweeën arriveerden Ton en Evelien bij onze tuin. Met een applaus werd zij ontvangen.



Na een kort welkom vertelde Evelien waarom zij deze uitdaging was aangegaan. Ze wilde het goede werk van de inloophuizen onder de aandacht brengen en zoveel mogelijk geld ophalen om de inloophuizen te ondersteunen. "Een kankertraject wordt vaak gezien als diagnose, behandeling en opstarten, maar het verwerkingsproces wordt vaak vergeten. En juist daarom zijn inloophuizen zo goed." Tijdens haar fietstocht overhandigden alle inloophuizen een kraal aan Evelien die symbool staat voor het inloophuis. Zo ook wij. Onze vrijwilligers Ageeth en Ida hadden prachtige kralen gemaakt die onze Toon Tuin symboliseerden. Het eindresultaat is een prachtige diverse fietsketting, net zo divers als de inloophuizen. Evelien maakte in haar speech de vergelijking tussen de huizen en de

Missie geslaagd: Evelien zet inloophuizen op de kaart (vervolg)



kralen aan de ketting. "Het zijn 75 verschillende kralen die van binnenuit precies hetzelfde doen."

Veel aandacht

Evelien heeft veel aandacht gekregen voor haar bijzondere fietstocht en heeft inmiddels al 17.000 euro opgehaald. Ze gaf maar liefst 77 interviews. "Dat is meer dan onze premier Mark Rutte normaal gesproken doet", grapt Evelien. Ook is er [een film](#) gemaakt over haar fietstocht die terug te kijken is.

Finish

Bij de finish in Zwolle op 5 juli besloot Evelien dat zij ambassadeur wil worden van de IPSO inloophuizen. "Als ambassadeur kan ik nog meer herrie maken om het belangrijke werk van de inloophuizen onder de aandacht te brengen. Dit werk moet gewoon gefinancierd gaan worden door de overheid, zorgverzekeraars of ziekenhuizen. Dan kunnen alle vrijwilligers gaan doen waar ze goed in zijn: mensen ondersteunen die geraakt zijn door kanker."

Leestip: Dit boek brengt geluk

Een nieuwe rubriek in onze nieuwsbrief: een leestip! Een boek dat wij de moeite waard vinden en gratis te leen is in onze bibliotheek. Dit keer: Dit boek brengt geluk, geschreven door Evelien van der Werff.

Als de wekker gaat, spring je dan je bed uit? Waar verlang jij naar? Het allerleukste aan dit boek is dat het geen zelfhulpboek is waarbij je moeite moet doen om van alles aan jezelf te verbeteren. Het is een zelfontdekboek, een gebruiksaanwijzing voor geluk. Na het lezen kun je betere keuzes maken voor de dingen en mensen die jou gelukkig maken. Hoe kan een wortel bij de koffie zorgen voor meer geluk? En 10 stappen per dag voor een fit lijf? Is dat niet te weinig? Op dat soort vragen geeft de schrijfster interessante en inspirerende antwoorden.

Dit boek is gratis te leen in onze bibliotheek.



Oproep: Wie wil Heart Pillows helpen maken?

Patiënten die in Ziekenhuis Gelderse Vallei aan hun borst of oksel zijn geopereerd, kunnen een Heart Pillow krijgen. Een Heart Pillow geeft ondersteuning en een prettige druk op de operatiewond waardoor zwelling en oedeemvorming wordt tegengegaan. Het ziekenhuis doet nu een oproep: Wie wil deze kussentjes helpen maken?

Het concept van de Heart Pillow is ontstaan in Denemarken, is te lezen op de [website](#) van Heart Pillow. Een verpleegkundige merkte dat een hartvormig kussen haar borstkankerpatiënten kon helpen bij hun herstel na een operatie. De Heart Pillow is in eerste instantie dan ook bedoeld voor patiënten die een (preventieve) borstoperatie moeten ondergaan, maar blijkt ook verlichting te geven bij andere

type operaties in dit gedeelte van het lichaam. Ook biedt het kussen veel steun tijdens het slapen. Wanneer je borst weg is, is je natuurlijke steun ook weg wanneer je op je zij ligt. Je rolt bijvoorbeeld steeds op je buik. Met een Heart Pillow onder je oksel komt de steun terug en kun je wel op je zij blijven liggen. Maar vooral is het een emotionele steun, een troost-kussen, een liefdevolle houvast.

Sinds de start in februari 2019 zijn er in Nederland al 2392 Heart Pillows verspreid. Dit project is compleet afhankelijk van donaties en het werk van vrijwilligers. Elke steun in tijd, materiaal of geld is dan ook welkom.

Op dit moment zijn de kussentjes in Ziekenhuis Gelderse Vallei zo goed als op. Ellen van Wolfswinkel, mammacare-verpleegkundige in ZGV, doet daarom een oproep om deze Heart Pillows te gaan maken. Nog dit jaar organiseren wij daarom een creatieve workshop Heart Pillows maken. Bent u in het bezit van een naaimachine en lijkt het u leuk om mee te doen? Meld u dan nu alvast aan via info@toonhermanshuisede.nl en houd onze activiteitenagenda in de gaten.



Patiëntenplatform voor Zeldzame Kankers

Kanker heb je niet alleen, maar soms voelt het wel zo als je een zeldzame kanker hebt.

Van alle vormen van kanker (meer dan 250) is 86% zeldzaam. Hier wordt nog te weinig onderzoek naar gedaan, waardoor de overlevingskansen voor patiënten met een zeldzame vorm van kanker een stuk lager ligt dan bij een niet-zeldzame vorm van kanker.

Sinds 2019 is het Patiëntenplatform Zeldzame Kankers, onderdeel van NFK (Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties), opgericht als dé plek waar je als patiënt met zeldzame kanker of naaste terecht kunt voor herkenning en erkenning. Je vindt hier betrouwbare informatie op allerlei gebied en kunt in contact komen met lotgenoten. Bent u benieuwd? Neem dan een kijkje op <https://zeldzamekankers.nl/>. Voor meer informatie stuurt u een mailtje naar: zeldzamekankers@nfk.nl

Hulp voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met kanker

Als je zorgt voor iemand die ernstig ziek is of kanker heeft, kan dat zwaar en soms uitzichtloos voelen. Hoe houd je dan toch vol? Het Universitair Medisch Centrum Groningen ontwikkelde daarvoor een gratis digitale tool. Het helpt mantelzorgers de balans te vinden in deze hectische en verantwoordelijke taak.



Voor mantelzorgers kan de hele dag in het teken staan van zorgen. Dat zorgen is een belangrijke taak, maar het kan ook zwaar zijn, zeker als je zorgtaken combineert met je eigen werk of een gezin. Om mantelzorgers daarbij te ondersteunen, kan deze tool helpen. In de tool staan oefeningen, het geeft informatie en ook ruimte om ervaringen en

herinneringen op te slaan. De tool is te vinden via: balans.mantelzorg.nl. De Mantelzorglijn is tussen 9.00 uur en 17.00 uur bereikbaar op: 030-7606055.

Nieuwe training mindfulness door Lex Bubbers

Dit najaar starten we in ons Toon Hermans Huis weer met een training mindfulness. Lex Bubbers, inmiddels onze vaste trainer, vertelt wat mindfulness ook voor u kan doen.

"Kanker hebben is geen kleinigheid. Naast alle fysieke verschijnselen zoals pijn, haaruitval en de gevolgen van de behandeling heeft kanker ook een enorm grote invloed op je geest, op je denken. Eigenlijk sta je ermee op en ga je ermee naar bed. De gedachten en zorgen blijven komen, op de voorgrond als je zit te piekeren, maar ook als een zacht stemmetje op de achtergrond. Gedachten over terugkomen van de kanker, over hoe je verdere leven eruit ziet, etc. Je voelt je daar niet gelukkig bij, eigenlijk wil je een leeg hoofd hebben met ruimte voor wat geluk. Mindfulness is iets wat we allemaal al hebben, en verder ontwikkeld kan worden. Het kan je helpen een meer accepterende houding te krijgen tegenover de gedachten, wat meer vrijheid in plaats van gepieker. En op den duur kan er ruimte komen voor wat geluk."

De training die Lex Bubbers aanbiedt is breed onderzocht. "Kankerpatiënten hebben er baat bij, mindfulness biedt verzachting."



De training bestaat uit 8 sessies van circa 2 uur en één stiltedag. Ze worden gegeven op vrijdag 15 oktober, 22 oktober, 29 oktober, 5 november, 12 november, 19 november, 3 december en 10 december van 13.00 uur tot 16.00 uur. De stiltedag is op 26 november van 10.00 uur tot 15.00 uur.

Heeft u belangstelling in mindfulness? Laat het ons dan weten via: 06 - 22 161 969 of info@toonhermanshuisede.nl

Johanna Kasperkovitz: 'Een gast heeft recht op kwaliteit'

Informele zorg, zoals de zorg die wij aan onze gasten bieden, gaat een steeds grotere rol spelen in de samenleving. Omdat deze vorm van ondersteuning echt een verschil kan maken voor patiënten, naasten en nabestaanden, is het belangrijk dat deze zorg van goede kwaliteit is. Daarom heeft IPSO, onze brancheorganisatie, het kwaliteitsprogramma in het leven geroepen.

"Begin 2021 is IPSO gestart met de pilot kwaliteitsverbetering. 15 inloophuizen werken mee aan het zichtbaar maken, verbeteren en borgen van kwaliteit in de dagelijkse praktijk van de inloophuizen", vertelt Johanna Kasperkovitz, programmamanager samenwerking en kwaliteit bij IPSO. "Alle inloophuizen maken een eigen kwaliteitspresentatie. De eerste twee presentaties zijn nu te vinden op de pagina's van het Toon Hermans Huis Ede en Patio Rotterdam. Met deze presentaties kan aan vrijwilligers, samenwerkingspartners en financiers glashelder duidelijk worden gemaakt hoe een inloophuis kwaliteit vormgeeft. Bovendien heeft een gast, of het nou een patiënt, naaste of nabestaande is, gewoon recht op kwaliteit als hij of zij een inloophuis bezoekt. De standaard moet goed zijn."

Kwaliteit in de dagelijkse praktijk is samengevat in 9 punten:

1. We weten en kunnen heel helder vertellen wat wij als inloophuis *wel* doen en wat *niet*.
2. Op alle niveaus van de organisatie weet iedereen wat dit inloophuis wel doet en wat niet.
3. Voor alles wat wij doen zijn de mensen gekwalificeerd.
4. Door de hele organisatie heen wordt geborgd dat alles wat we doen *goed* gedaan wordt. En dat datgene, waarvoor gekozen is om het niet te doen, daadwerkelijk *niet* gedaan wordt.
5. We kunnen uitleggen hoe de kwaliteit geborgd wordt en iedereen in de organisatie weet dat dit zo gaat.
6. Het is voor iedereen duidelijk wat te doen als er een vraag of situatie is die valt binnen datgene wat wij als inloophuis *niet doen*.
7. Het is voor gasten zichtbaar en duidelijk wat ze wel en niet kunnen verwachten in dit inloophuis.
8. Het is voor (potentiële) samenwerkingspartners zichtbaar en duidelijk wat ze wel en niet kunnen verwachten in dit inloophuis.
9. Als zich nieuwe kansen aandienen, gaan we na of dit valt binnen de dingen die ons inloophuis *wél* wil doen. Als dit nog niet het geval is, maar we willen wel in deze richting uitbreiden, doorlopen we de punten 1 tot en met 8 opnieuw.

Inmiddels is een tweede werkgroep van 6 inloophuizen gestart met het maken van presentaties om de kwaliteit zichtbaar te maken. Er wordt naar gestreefd dat alle 75 IPSO inloophuizen zich binnen twee jaar landelijk kunnen presenteren.

Onze presentatie is [hier](#) te downloaden.

De al eerder vastgestelde basisset kwaliteitscriteria die voorwaarde zijn voor een IPSO-lidmaatschap vindt u [hier](#).



Instellingen
PsychoSociale
Oncologie

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Ton van Rijswijk is één van hen. Hij is al 7 jaar gastheer in ons inloophuis. Ton beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

“Het is 2012 als ik darmkanker blijkt te hebben. Op zo’n moment zakt de wereld wel even onder je voeten vandaan. Een zware tijd volgt, vooral voor mijn vrouw Emmy en mijn dochters. Het gaat zo slecht met mij dat mijn familie drie keer wordt gebeld om afscheid van mij te komen nemen. En nu zijn we 9 jaar verder. Ik ben er nog, met stoma dat wel, maar ik heb geluk gehad, dat besef ik heel goed. Geluk dat ik nog bij mijn gezin kan zijn en daarom wilde ik graag iets terug doen voor de maatschappij. Toen ik in de krant een advertentie van het Toon Hermans Huis zag waarin een oproep werd gedaan voor vrijwilligers, heb ik gebeld dat ik wel interesse had. Eerst heb ik samen met Emmy een gesprek gehad met Regien en haar mijn hele verhaal verteld. Daarna heb ik de opleiding gedaan en in 2014 ben ik als vrijwilliger aan de slag gegaan.”

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

“Jazeker, geluksmomentjes noem ik dat. Dat je ziet dat iemand vastzit, zoveel heeft meegemaakt, maar er niet over kan praten. En dat er dan toch een moment komt dat het hele verhaal eruit komt. Tijdens de opleiding die wij

krijgen wordt ons geleerd dat ons eigen verhaal nooit leidend mag zijn in een gesprek. Wel kan je het gebruiken om iemand zijn of haar verhaal te laten vertellen. Dat heb ik toen ook gedaan. Ik vertelde wat het met mij deed en dat was precies wat deze gast nodig had om zelf haar verhaal te kunnen vertellen. Het was zo hard nodig, daar krijg ik dan zelf ook een goed gevoel van.”

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

“De gesprekken met onze gasten hebben mij meer begripvol gemaakt. Emotioneler ook, en rustiger. Het heeft mij geholpen om makkelijker om te gaan met hetgeen mij overkomen is. Ik heb hier al zoveel verhalen gehoord, die ontroeren mij en laten mij tegelijkertijd ook nadenken over mijn eigen situatie. Als je iemand zijn of haar verhaal kunt laten vertellen, als alle emoties eruit komen, voelt dat als een doorbraak. In eerste instantie voor de gast natuurlijk, maar ik word daar zelf ook heel blij van.”

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



Mijn leven met kanker: Jetje van Rinsum

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. Henriette van Rinsum is een van hen. Elke dinsdag schildert zij bij onze Tekenen- en Schildergroep Lijn en Kleur. "Het voelt hier als een warm bad."

We hadden afgesproken bij haar thuis in Veenendaal, omdat ons inloophuis op het moment van het interview vanwege de coronamaatregelen nog gesloten was. Geschilderd werd er ook nog niet, en wat werd het gemist. Ook door Henriette.

Het is 2,5 jaar geleden als Jetje, "eigenlijk heet ik Henriette maar bij de schildergroep kennen ze mij als Jetje", voor het eerst ons inloophuis binnenstapt.

Samen met vriendin Carla heeft zij zich aangemeld voor de schilderlessen. "Het was geen makkelijke stap, ik heb er

echt over na moeten denken of ik wel zou gaan. Een van mijn zussen was net overleden aan kanker, mijn vriendin met wie ik samen naar de schilderlessen wilde gaan had kanker, maar zelf had ik geen kanker en daarom wist ik niet of ik wel kon gaan. Ik wilde beslist niet de plek innemen van iemand anders die het misschien wel veel harder nodig had dan ik."

Eerste contact

Al bij het eerste contact met Ton, een van de gastheren van het Toon Hermans Huis met wie ik het kennismakingsgesprek had, werd mij op het hart gedrukt dat ik als naaste net zo goed welkom was. Ik vertelde over mijn vriendin, een goede vriend en twee zussen, ze hadden allemaal kanker gehad. Het overlijden van mijn zusje was nog heel vers. Ton overtuigde mij te blijven door te zeggen dat ik me beslist niet bezwaard moest voelen. Ik voelde me direct welkom."

Samen met haar vriendin Carla ging Jetje schilderen. "Het was fijn om het samen met haar te doen, alleen was ik vast niet gegaan. Dat zou ik iedereen willen aanraden. Als je het lastig vindt om de stap te nemen, vraag iemand om met je mee te gaan, dat maakt het echt veel makkelijker."

Inmiddels komt Jetje al 2,5 jaar elke dinsdagmiddag schilderen.



Mijn leven met kanker: Jetje van Rinsum (vervolg)

Eerst bij schilderdocent Henrike en nu bij Annette. "We hebben het echt leuk samen. We vormen een hechte groep. Er is oog en oor voor elkaar. Je hoeft zelf geen kanker te hebben gehad om toch met anderen te kunnen meeleven en een luisterend oor te hebben. We delen goed nieuws, maar ook minder leuke dingen en dan vloeit er weleens een traan. Maar het is vooral even nergens aan denken en plezier hebben in het schilderen. Als groep hebben we ook al veel met elkaar meegemaakt. Twee jaar geleden zijn we bijvoorbeeld samen naar de kerstuitzending van TV Gelderland geweest

Jetje: 'Ik heb er nog geen moment spijt van gehad'

waar Wout en Rebecca geïnterviewd werden over waarom zij graag in het Toon Hermans Huis komen. Als kerstcadeau kregen we een mooi pakket schilderspullen voor onze groep. We zijn ook mensen uit onze groep verloren, Wout bijvoorbeeld. Hij was al ziek en wist dat hij niet meer beter zou worden toen hij door TV Gelderland geïnterviewd werd. En vorig jaar hebben we afscheid moeten nemen van John. Daar hebben we dan samen verdriet van, maar", benadrukt Jetje, "dat betekent



niet dat er alleen maar zware gesprekken worden gevoerd. Juist niet. We lachen ook veel met elkaar. Meestal vliegt de tijd voorbij en is het ineens weer 15.30 uur. Tijdens het schilderen kan ik echt even alles vergeten."

Ook nu er niet met elkaar geschilderd kan worden, wordt er wel naar elkaar geïnformeerd in appgroep 'De Kwasten'. "Als iemand bijvoorbeeld een uitslag krijgt, wordt er nog steeds met elkaar meegedeeld." Jetje kijkt er erg naar uit om elkaar weer in het echt te zien. "Ik denk dat er de eerste keer weinig van schilderen komt. We hebben veel in te halen."

Naast de schilderlessen op dinsdag, schrijft Jetje zich ook bijna altijd in voor de creatieve workshops die iedere maand worden georganiseerd. "Ik ben een echte creatie, dus als je me ergens een plezier mee doet, is het dat wel. Echt fijn om weer naar het Toon Hermans Huis te kunnen gaan. Om iedereen weer te zien. Regien, de gastvrouwen en gastheren, iedereen doet zo zijn best voor je. Het zijn stuk voor stuk geweldige mensen. Ik heb er nog geen dag spijt van gehad dat ik 2,5 jaar geleden de stap genomen heb om te gaan."

Meedoen?

Elke dinsdag- en donderdagmiddag wordt er getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur. We beginnen om 13.30 uur en stoppen om 15.30 uur. Ook interesse? Stuur dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of bel ons 06 - 22 161 969.

Annet: 'Mijn buddy laat mij zien dat ik weer mag genieten van het leven'

"Ik ben Annet, 37 jaar, mama van het liefste meisje (6 jaar) van de wereld en getrouwd met Stefan. In september 2018 veranderde mijn zorgeloze leven toen ik de diagnose borstkanker kreeg. Zes chemo- en immunokuren werden direct in gang gezet en na een borstbesparende operatie konden de artsen de tumor verwijderen. De ziekte was uit mijn lijf, maar daarmee nog niet uit mijn hoofd.

Angst, verdriet en onzekerheid hadden de regie over mijn leven gekregen. Ik had een netwerk van lieve mensen om me heen die me wilden helpen en naar me wilden luisteren, maar na een paar maanden voelde ik me toch bezwaard om weer met hetzelfde verhaal aan te komen. Of ze uit te moeten leggen hoe moe en verdrietig ik me voelde.

Ja, ik ben blij dat ik er op tijd bij was en ik ben de artsen heel erg dankbaar voor hoe ze me hebben behandeld. Maar die gedachten konden mijn angsten niet uitschakelen. Ik wilde heel graag met iemand in contact komen die echt begreep hoe het voelt om na een paar uur werken compleet opgebrand te zijn, die me kan vertellen hoe zij op de medicatie reageert, hoe zij naar haar toekomst kijkt en weer probeert te genieten van het leven.

De specialisten van het Mammacare-team van Ziekenhuis Gelderse Vallei zagen mijn struggelingen en adviseerden me om met een buddy te gaan praten. En zo kwam ik in contact met Saida. Mijn steun en toeverlaat die mij heeft laten zien dat ik weer mag genieten van het leven. Geen verhalen over hoe vreselijk het is om dit mee te maken, maar een positieve kijk op hoe sterk we zijn en hoe we het beste uit onze toekomst gaan halen. Ik hoef geen uitleg te geven over hoe het voelt om opeens overmand te worden door vermoeidheid of angst, omdat je iets gekst voelt in je lichaam. Door haar eigen ervaringen kan Saida me altijd geruststellen of goed advies geven.

De ene keer drinken we samen gezellig ergens koffie en een andere keer spreken we bij iemand thuis af om een avondje bij te kletsen. De eerste ontmoetingen vond ik

het fijn om mijn hele traject en al mijn onzekerheden met haar te delen. Nu merk ik dat het voor mij voldoende is om het kort te hebben over ons borstkankerverleden en de uitslagen van de laatste scans of check-ups te delen en vooral de mooie dingen in het leven met elkaar te delen. Maar dat is uiteraard voor iedereen anders. Als je een buddy vindt die goed bij je past, dan merk je dat zo'n afstemming helemaal vanzelf gaat.

Een buddy heeft mij doen inzien dat het leven na de diagnose borstkanker niet stopt of ondraaglijk wordt. Saida liet me juist zien dat zo'n diagnose er ook voor kan zorgen dat je dingen in een heel ander perspectief gaat zien. En nog meer gaat genieten van kleine dingen die het leven zo mooi en waardevol maken.

Neem weer de regie over je eigen geluk en gun jezelf een buddy!"

Annet



Even kennismaken: Maarten de Gouw, nieuw bestuurslid

Het bestuur van het Toon Hermans Huis bestaat uit vier bestuursleden. Tot nu toe, want binnenkort zal Maarten de Gouw tot ons bestuur toetreden. "En met veel genoegen", zegt Maarten "fijn dat ik mezelf even voor kan stellen".

"Ik ben 53 en woon in Wageningen, met mijn vrouw en drie dochters (14,12 en 6 jaar). Sinds mijn 18^e woon ik daar, met uitzondering van 5 jaar Zeeuws-Vlaanderen en 2 jaar Rhenen. Ik ben lang geleden afgestudeerd als socioloog aan de (toen nog) landbouwuniversiteit. Omdat ik niet zo'n wetenschapper ben, ben ik daarna een studie als maatschappelijk werker gaan doen.

Daarna volgden vele soorten werk: in het welzijnswerk als ouderenadviseur en coördinator van de VPTZ, beleidsmedewerker op tal van plaatsen en 19 jaar zelfstandig adviseur in zorg en welzijn. In die 19 jaar was ik onder andere actief als bouwer van hospices, directeur van de koepel van WMO-adviesraden en als directeur van FINK, koepel van inloophuizen. Inmiddels is FINK opgegaan in het IPSO. 20 augustus 2002 stond ik ook aan de wieg van het Toon Hermans Huis Ede, dat toen Inloophuis Gelderse Vallei heette. Dus ik keer eigenlijk, na een kleine 20 jaar, weer terug naar een plek waar ik ooit een start mee heb gemaakt. Heel bijzonder.

Inloophuizen zijn en blijven belangrijk voor mensen met kanker en hun naasten. Het contact, de verbinding en de presentie van de vrijwilligers zijn de kern van de organi-

satie. Voor mensen met kanker en hun naasten is het een fijne en veilige plek.

In Wageningen ben ik voorzitter van de Stichting Hospice Wageningen-Renkum. Een beetje een soortgelijke organisatie, met veel vrijwilligers. En beiden gericht op de kwaliteit van het leven. Fijn dat ik daaraan kan bijdragen.

Ik hoop met eenieder van jullie kennis te kunnen maken, de komende maanden. Ik hoor graag wat er speelt, welke wensen er zijn en hoe we het Toon Hermans Huis nog verder kunnen laten groeien en bloeien. Hopelijk tot snel!"



Een diepe buiging!



Er zijn kanjers die doen het één keer, maar er zijn ook superkanjers die weten van geen ophouden. Gewoon omdat er nog steeds zoveel geld nodig is om mensen met kanker te ondersteunen en onderzoek naar kanker mogelijk te maken. De Mont Ventoux beklimmen, hardlopend of per fiets. Gerdo Evertsen, zoon van onze gastvrouw Ria, en oud-coördinator John en zijn vriendin Diny deden het weer! Voor de Vereniging Kinderkanker Nederland en het KWF. Een hele diepe buiging, van ons voor jullie Gerdo, John en Diny, chapeau!

IPSO-trainer Anneke de Leeuw: 'Sharing is growing'

Al onze vrijwilligers krijgen voordat zij beginnen een training aangeboden. Deze training wordt gegeven door een trainer van IPSO, onze brancheorganisatie. Anneke de Leeuw is een van hen.

Wie ben ik ?

Mijn naam is Anneke de Leeuw, geboren in Benschop als 6^e in een rij van 8 kinderen. De boodschap die ik van thuis heb meegekregen was: "hard werken, dan voel je niks". Wellicht heeft dat mij juist gevormd tot een veelzijdige vrouw met een groot invoelend vermogen. Mijn passie is luisteren, aandacht geven, analyseren en bijdragen in de ontwikkeling van mensen met als doel de balans tussen de binnenkant en buitenkant terugbrengen.



Wat doe ik?

Sinds 2008 werk ik als coach & trainer vanuit mijn eigen Buro BinnenkantBuitenkant. Ik werk met name in de zorg waar ik veel trainingen geef. De individuele coa-

ching is op veel diverse vraagstukken. 5 jaar geleden kwam ik via het inloophuis Cabane in Utrecht in aanraking met mensen met kanker. Dat vond ik zo bijzonder, dat ik me daarin ben gaan specialiseren. Kort daarna werd ik één van de trainers bij IPSO en ik geef sinds 5 jaar trainingen in inloophuizen. Daarnaast coach ik ook mensen met kanker en hun naasten. Woorden die mij goed beschrijven zijn: luisteren, zacht met kracht, oog voor details (het niet gezegde/genoemde), onderzoekend, mensgericht, ervaringsgericht, praktisch.

En verder...

Partner, dochter, zus, tante, vriendin. Ik hou van mensen, diepgaande gesprekken, theaterbezoek, zingen, dansen. Ik geniet van het contact met mensen en vind het fijn te kunnen bijdragen in de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Een poosje met iemand meereizen in de vorm van coaching en/of training en daarna iemand weer loslaten die met alle inzichten de reis weer kan voortzetten.

Waar geloof ik in?

Ik geloof in de werking tussen lichaam en geest én dat alle antwoorden in onszelf zitten. We hebben alleen soms wat hulp nodig om de antwoorden te vinden. Mijn missie is in evenwicht brengen van dat wat uit balans is, waardoor mensen weer prettiger en blijer in hun vel komen te zitten, oftewel gelukkiger door het leven gaan.

Kennis en ervaring

Mijn rugzak heb ik door de jaren heen kunnen vervangen door een gereedschapskist. Deze is gevuld met veel kennis en ervaring van onder andere: NLP trainer, oplossingsgericht werken, body & mind, systemisch werken (organisatie + familieopstellingen), TA (transactionele analyse) en traumawerk. Daarnaast, niet onbelangrijk, mijn eigen levenservaring!

Inspiratie

De uitspraak die ik ooit hoorde "Sharing is growing" is me altijd bijgebleven. Ik deel graag mijn kennis en ervaring met mensen. Ik kijk ernaar uit om in Ede de training te gaan verzorgen en hoop iedereen te inspireren dat we allemaal op onze eigen manier iets kunnen betekenen voor deze doelgroep.

Nieuws vanuit Ziekenhuis Gelderse Vallei

Als de coronabesmettingen (blijven) dalen, komt eindelijk het moment dat onze vrijwilligers in Ziekenhuis Gelderse Vallei hun vertrouwde werkzaamheden weer kunnen oppakken.

“Nu is de 1,5 meter maatregel nog van kracht en mogen er zo weinig mogelijk bewegingen plaatsvinden op de verpleegafdelingen, maar zodra de 1,5 meter wordt afgeschaft kunnen de vrijwilligers weer aan het werk in het Oncologisch Centrum”, schrijft Helma van de Kuit, coördinator vrijwilligers ZGV, in de nieuwsbrief van het ziekenhuis. “De werkzaamheden van de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis zijn van grote meerwaarde voor de patiënt/bezoeker. Ze worden enorm gemist. Als organisatie kijken we continu naar mogelijkheden om een passende invulling te geven aan wat veilig en verantwoord is. Het is nog even volhouden. Niemand kan nu nog precies aangeven wanneer het weer mogelijk is maar er is een reële kans dat dit niet zolang meer gaat duren.”



Expositie Rypke van der Ploeg

We hebben weer een nieuwe expositie in ons Toon Hermans Huis. Tot en met het eind van het jaar exposeert Rypke van der Ploeg zijn schilderijen en tekeningen met verschillende thema's.

“Wat mij raakt, oftewel wat in mijn oog springt, bepaalt mijn thema”, vertelt Rypke. “Ik laat mij daarbij niet leiden door een vaste lijst met thema's. Als het onderwerp zich daarvoor leent, bijvoorbeeld dieren, landschappen, maar ook menselijke houdingen in het dagelijks leven, werk ik graag op locatie. De sfeer en de gevoelsmatige betrokkenheid spelen daarbij een hoofdrol, ik probeer dan een impressie vast te leggen.” Rypke werkt veel met inkt, maar ook met andere materialen.

Rypke is na een lerarenakte handvaardigheid en tekenen aan de ABV/ABK te Amersfoort voortdurend portret- en modelcursussen blijven volgen. Ook heeft hij veel op locatie gewerkt en werken gemaakt van bijvoorbeeld landschappen, dieren, straatmuzikanten of mensen die ergens staan te kletsen. Ook werkt hij graag driedimensionaal door te beeldhouwen in steen. De expositie die tot en met eind december te bewonderen is, bevat schilderijen en tekeningen.

De werken van Rypke van der Ploeg zijn te bekijken tijdens de openingstijden van De Open Hof en op afspraak met een rondleiding van de kunstenaar.

Deze afspraak kunt u maken door te mailen naar rypke@planet.nl of te bellen met 06-51 57 83 50.



Meer informatie over Rypke van der Ploeg is te vinden op: rypke.exto.nl



Te leven is een gunst,
te weten hoe, een kunst

Toon

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ info@toonhermanshuisede.nl

IBAN: NL15RAB00105596701

KvK 09130165

ANBI: 810941752

Dinsdag t/m donderdag

Elke 1e zondag van de maand Bakkie Troost

Toon Tvenaars Kinderinloop iedere woensdag

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 16.00 uur

14.00 - 15.30 uur



Meer informatie? Bel 06 22 161 969 of mail naar info@toonhermanshuisede.nl

EINDREDACTIE : ESTER WORMGOOR



ESTERWORMGOOR@KPNMAIL.NL