

Januari 2018

'Een heel gelukkig nieuwjaar'

In deze nieuwsbrief

Zingen voor je Leven	2
Oncologisch Centrum	2
Healing Gardens	3
40.684 bezoekers	3
Bakkie Troost	3
Jubileummiddag	4
Wilt u een buddy (zijn)?	5
Registreren IPSO	6
Nieuwe expositie	6
Welkom!	7
2017 in cijfers	7
Sponsoren bedankt!	7
Mijn leven met kanker	8
3800 kilo kleding	8
Mijn werk als vrijwilliger	9
Welkom Arrien!	10
Spel Stap voor Stap	11
Onze activiteiten	11
High Tea	12
Open Huis	13

Zo aan het begin van het nieuwe jaar wenst iedereen elkaar veel geluk. Geluk, of gelukkig zijn, kan volgens Wikipedia worden omschreven als het tevreden zijn met je huidige levensomstandigheden. Hierbij kunnen er verschillende positieve emoties aanwezig zijn zoals vreugde, vrede, ontspannenheid en vrolijkheid.

Uit onderzoek blijkt dat het heel persoonlijk is waar iemand gelukkig van wordt, en dat stijging van welvaart of het hebben van veel geld niet per definitie leidt tot groter geluk. Het buddyproject in Begrippen zoals welzijn, persoonlijke groei en kwaliteit van leven zijn daarin zoveel belangrijker. Ik denk dat ons Toon Hermans Huis ook in die visie past. Het is niet altijd zo dat als je kanker hebt je niets aan geld hebt, soms zijn behandelingen in het buitenland, worden medicijnen niet vergoed, kan je ineens niet

meer werken of ga je fors in inkomen achteruit. Dat zijn zware tijden. En toch, in de meeste gevallen maakt geld niet gelukkig en vinden mensen veel vaker het geluk door het verhogen van de kwaliteit van hun leven. Als je kanker hebt of hebt gehad is het verhogen van je kwaliteit van leven vaak een hele kunst. Voor sommige mensen helpt een bezoekje aan ons Toon Hermans Huis daarbij, geeft dat rust, vrolijkheid, een stukje levensgeluk. Daarvoor dank ik alle vrijwilligers die zich het afgelopen jaar hebben ingezet. Het buddyproject in Ziekenhuis Gelderse Vallei, Healing Gardens, een prachtig jubileumfeest voor het vijftienjarige bestaan van onze stichting, we hebben samen een heel goed jaar gehad en mensen soms een klein beetje gelukkiger gemaakt. Over geluk heeft Toon veel gedichtjes geschreven. Ik heb er een voor jullie uitgekozen.

*Hij zocht het geluk,
het grote Hét,
Hij zocht het maar hij
vond het niet.
En vele malen stond hij
met een kluitje in het
riet.
Hij zocht het geluk in het
dal, aan de top, maar
werd het zoeken moe.
Eerst toen hij zei: "ik geef
het op",
Toen kwam het naar hem
toe.*

Wij wensen jullie allemaal een heel gelukkig nieuwjaar.

Het dagelijks bestuur

Vandaag

Vandaag is de dag, hij komt maar één keer.

Morgen dan is het vandaag al niet meer.

Niet zeuren, geniet van het leven, het mag,

Maar doe het vandaag, want vandaag is de dag.

Toon

Lovende reacties

Het koor Zingen voor je Leven Ede beleefde in het afgelopen jaar twee absolute hoogtepunten. Eind oktober was er een jubileumconcert in de Walburgiskerk in Arnhem en begin november in De Lindenberg in Nijmegen. "Samen met de Zingen voor je Leven koren uit Arnhem en Nijmegen hebben we de sterren van de hemel gezongen", zegt dirigente Frohm Knie.

"Met ongeveer 65 leden vormden we één groot koor. Het concert in Arnhem trok maar liefst 200 bezoekers naar de Walburgiskerk en mag dan ook een groot succes genoemd worden. Het publiek was zeer enthousiast. Het concert in Nijmegen had zelfs 300 bezoekers. Een koorlid uit Ede ondersteunde de zangers op de altblokfluit en bracht samen met een koorlid uit Nijmegen twee altblokfluit duetten ten gehoor. Beide concerten werden professioneel begeleid door de eerste harpiste van het Gelders Orkest Diana

de Vries en violist Wilco Brouwer. De reacties van het publiek waren alleen maar positief. 'Ontroerend, ook de gesproken teksten', 'een mooie verbinding tussen dirigenten en zangers', 'de musici waren een verrijking van het koor' en 'het had veel langer mogen duren'. We kijken terug op twee prachtige middagen."

Voorafgaand aan het concert in Nijmegen konden familieleden, vrienden of andere belangstellenden een workshop volgen. Van yoga tot zingen en van schrijven tot koken. Het doel van deze workshops was om de aanwezigen zelf te laten ervaren wat creatieve expressie met je doet.



Vrijwilligers Oncologisch Centrum in het zonnetje gezet

Onze vrijwilligers in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn in het zonnetje gezet door de artsen en het verplegend personeel. Onze coördinator in het OC Loek van Bokhoven schreef er een verslagje over.

"De opkomst onder onze vrijwilligers was groot, er waren er zeker veertig.

Bij binnenkomst kregen we allemaal een sticker met een logo erop. Afhankelijk van het logo werd je ingedeeld voor een rondleiding op de OK of op de afdeling Radiotherapie.

Tijdens de presentatie Binden en Bloeien was het muisstil in de zaal. De nieuwste hapjes en drankjes van het ziekenhuis waren verrassend. Het verrassingsoptreden was grandioos.

Ons bestuurslid Eijo Balk speelde op de piano en nagenoeg het gehele verpleegkundig personeel zong uit volle borst mee. Onze vrijwilligers hebben genoten van een topmiddag."



Wij gaan de moestuin in!

In onze vorige nieuwsbrief vertelden wij u over ons nieuwste project: Healing Gardens. Een initiatief om door middel van tuinieren op een prettige manier te werken aan een gezonde leefstijl. In december organiseerden wij een informatieavond over dit onderwerp en de belangstelling was zo groot dat wij hebben besloten dit voorjaar te starten. Wij gaan de moestuin in!

Hoogleraar Ellen Kampman van WUR initieerde het project Healing Gardens. Zij is overtuigd van het nut van gezond eten en veel bewegen. Tijdens de informatieavond in ons Toon Hermans Huis legde zij uit waarom zij denkt dat moestuinieren kan bijdragen aan een gezonde leefstijl.

"Mensen die kanker hebben of hebben gehad, hebben vaak geen zin om naar de sportschool te gaan. Ze zijn moe, lusteloos en



hebben geen zin in iets. Maar als je dan begint over een moestuin, beginnen er toch wat ogen te glimmen", weet Ellen Kampman uit ervaring. "Is dat ook bewegen? Ja dat is ook bewegen. Het idee achter het moestuinieren is dat mensen het makkelijker volhouden, omdat ze er plezier in hebben. Een ander effect dat het moestuinieren kan hebben, is dat mensen gestimuleerd worden gezond te eten. Doordat je de groenten en fruit zelf ziet groeien en vervolgens oogst, is de stap klein

om er een maaltijd mee te maken." "Een aantal vrijwilligers van Tuinenpark De Koekelt heeft zijn medewerking inmiddels toegezegd", vertelt Cees van den Heijkant, coördinator vanuit ons Toon Hermans Huis. "We gaan de komende weken gebruiken om dit project vorm te geven, zodat we in het voorjaar kunnen starten. Er zijn al voldoende aanmeldingen, zowel van gasten als ervaren tuiniers die dit project willen begeleiden, maar er is nog plek. Dus lijkt het u ook leuk om op een prettige manier te werken aan een gezonde leefstijl? U bent van harte uitgenodigd om mee te doen. Omdat het een pilot betreft zijn hier geen kosten aan verbonden.

Aanmelden kan via

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

40.684 bezoekers

In 2017 hebben onze zestig vrijwilligers in Ziekenhuis Gelderse Vallei maar liefst 40.684 bezoekers ontvangen op de afdeling Oncologie. 32.525 op de poli en 8.159 op de dagbehandeling.

Vrijwel alle bezoekers op de poli stelden een kopje koffie of thee zeer op prijs. Ook op de dagbehandeling boden de vrijwilligers de bezoekers iets te drinken aan en hielpen hen desgewenst met het bestellen van eten uit het restaurant. Als een bezoeker, patiënt of niet, behoefte had aan een praatje had onze vrijwilliger een luisterend oor en ook dat werd zeer op prijs gesteld.

Vanaf begin november bieden onze vrijwilligers hun diensten ook aan op de afdelingen Hematologie en Radiotherapie.

Zij helpen de bezoeker zo nodig of desgewenst bij het aanmelden aan de aanmeldzuil, wijzen hen de juiste weg en ook hier wordt natuurlijk een kopje koffie of thee aangeboden.

Op deze afdeling hebben patiënten vaak behoefte aan een glaasje water en ook daar wordt voor gezorgd. Omdat patiënten vooral na een bestraling vaak behoefte hebben aan een kleinigheid te eten, bieden onze vrijwilligers hen ook een koekje aan.

Bakkie Troost

Elke eerste zondag van de maand schenken wij tussen 14.00 uur en 16.00 uur een Bakkie Troost.

Heeft u zin in een gezellig praatje met onze gastvrouwen en -heren en onze andere gasten? U bent van harte welkom! Aanmelden is niet nodig.



Een prachtige jubileummiddag

Vorig jaar was het vijftien jaar geleden dat onze stichting werd opgericht en dat hebben we natuurlijk gevierd. Samen met onze gasten, vrijwilligers en sponsors hebben we genoten van een afwisselend programma. We gaan op naar ons volgende lustrum.

De zaal naast ons Toon Hermans Huis zag eruit om door een ringetje te halen. Feestelijk gedekte tafels, planten die wij te leen hadden gekregen van Mekelenkamp, professionele bediening van Restaurant Klein Zwitserland, heerlijke hapjes van Restaurant Vroeger en drankjes die geserveerd konden worden door de mooie bijdrage van Café De Compaen.

Na een welkomstwoord van onze kersverse voorzitter Miranda Frenks en lovende woorden van Renske Karens, teamleider van de afdeling Oncologie in Ziekenhuis

Gelderse Vallei, blikten onze gastvrouwen Ida en Leida op een ludieke manier terug op 15 jaar Stichting Inloophuis Gelderse Vallei. Wat hebben we samen een hoop meegemaakt en wat mogen we trots zijn op ons inloophuis en al onze vrijwilligers. Die gedachte werd ook uitgesproken door onze gast Adri van Sloten die spon- taan de microfoon vroeg en onze vrijwilligers bedankte.



Daarna was het tijd voor het Toon Concert dat verzorgd werd door Math Dirks, Maurice Her-

mans en Johnny van Elk. Er werd gelachen, meegezongen en soms een traantje weggepinkt. Beste anonieme sponsor van dit optreden, wij weten dat u niet met naam genoemd wil worden, maar wat heeft u onze vrijwilligers een mooi cadeau gegeven.

En er zijn nog meer mensen die wij willen bedanken; Van den Bosch Vastgoed voor het ter beschikking stellen van de grote zaal naast ons inloophuis, Bloemsierkunst Daan Meurs uit Apeldoorn voor de boeketten bloemen die wij de artiesten en sprekers mochten overhandigen en Tennisclub Teskwik die een mooi bedrag ter beschikking stelde zodat wij al onze gasten aan het eind van de middag een cadeautje mee naar huis konden geven.

Fijn dat u erbij was!



Wilt u een buddy?

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



Wilt u een buddy zijn?

Wie de diagnose kanker krijgt, kan overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid.

Als ervaringsdeskundige weet u dat als geen ander.

U heeft de diagnose inmiddels verwerkt, de behandeling ondergaan en de gevolgen ervaren. Door een luisterend oor te bieden en uw ervaringen te delen, kunt u iemand die dezelfde diagnose heeft gekregen, helpen zijn of haar leven weer op te pakken. Wilt u een buddy zijn? ■



- buddy@toonhermanshuisede.nl
- www.toonhermanshuisede.nl
- www.geldersevallei.nl/buddy

Als buddy krijgt u ter ondersteuning van uw werkzaamheden een korte training van het Toon Hermans Huis Ede.



Registreren om ons goede werk te ondersteunen

Afgelopen periode zijn we gestart met het registreren van onze gasten en de activiteiten die wij organiseren en dan vooral de aantallen. Het registratiesysteem dat wij gebruiken is een landelijk systeem dat is ontwikkeld door IPSO.

IPSO is de overkoepelende organisatie waarbinnen inloophuizen samenwerken aan kwalitatief hoogwaardige, laagdrempelige psychosociale zorg voor mensen met kanker en hun naasten.

Coördinator Regien de Bruyn: "Het registreren van deze gegevens is nodig om bij de overheid, gemeenten, verzekeraars en andere mogelijke financiers het belang en de bijdrage van het goede en nuttige werk van inloophuizen te onder-

strepen.

IPSO verzamelt de overigens anonieme, betrouwbare en uniforme gegevens, om de kans op structurele financiering van de inloophuizen te vergoten."

Regien legt uit wat dit betekent voor de werkwijze in ons Toon Hermans Huis. "We vragen onze nieuwe gasten of we hen enkele vragen mogen stellen. We vragen naar hun leeftijd, of ze zelf kanker hebben of gehad hebben, of hun naaste, of dat ze nabestaande zijn.

Als ze zelf kanker hebben, willen we ook graag weten wat voor soort kanker, in welke fase van de behandeling ze zijn en in welk ziekenhuis ze behandeld worden. Ook is

het goed te weten door wie ze geattendeerd zijn op het THH.

We leggen de mensen ook uit dat deze gegevens anoniem geregistreerd worden.

Ook registreren we vanaf 1 januari alle activiteiten en het aantal gasten dat hieraan deelneemt.

Voor intern gebruik vragen we wel een adres, e-mailadres en telefoonnummer zodat we mensen op de hoogte kunnen houden van onze activiteiten.

We hopen door deze registratie eind 2018 heldere en bruikbare cijfers aan te kunnen leveren.

Expositie van Mieke van Hooft

In ons Toon Hermans Huis hebben wij regelmatig nieuwe kunstwerken aan onze muren hangen. Ook nu is er weer een nieuwe expositie te bewonderen. Tot en met 31 maart exposeert Mieke van Hooft uit Wageningen haar werken.

Mieke is vooral bekend als schrijfster van kinderboeken. Zij brak door met haar boek *Tasjesdief*, dat veelvuldig werd bekroond en bovendien werd verfilmd. Inmiddels staan er ruim 75 boeken op haar naam, waarvan zij er enkele zelf heeft geïllustreerd.

De laatste jaren is Mieke zich naast schrijven gaan toeleggen op schilderen. Zij werkt met acryl en kiest voor vrolijke uitbundige kleuren. Katten zijn een geliefd onderwerp voor haar; ze kunnen een mens troosten en amuseren.

Meer informatie over Mieke van Hooft is te vinden op www.miekevanhooft.nl



Welkom!

Eind 2017 deden er weer elf nieuwe vrijwilligers mee aan onze driedaagse opleiding. Van harte welkom allemaal!

Staand v.l.n.r.:

Wera Schaap, Joke Vonk, Wendy Schouten (Wendy is één van onze buddy's), Ton van Rijswijk-Peters, Arjan Reinders, Leny Oosterbaan (Leny is één van onze coördinatoren), Johanna Scholts en trainer Pety Toutenhoofd.

Zittend v.l.n.r.:

Christa Hoek, Cissie van Egmond, Bea van Ruiswijk, Trudy Damink en Mathilde Rijsemus.



2017 in cijfers

Onze gasten weten ons inloophuis aan de Telefoonweg steeds beter te vinden. Zomaar een paar getallen over het jaar 2017:

- 100 gasten bezochten onze inloopmiddagen op dinsdag, woensdag en donderdag
- 456 mensen deden mee aan de teken- en schildermiddagen van Lijn en Kleur op dinsdag en donderdag
- 96 kinderen kwamen naar de woensdagmiddaginloop van Toon Tvenaars Kinderinloop
- 13 mensen deden mee met Kleuren voor volwassenen
- 30 gasten kregen een Bakkie Troost ingeschonken op zondag
- 30 gasten deden mee aan een creatieve workshop
- 18 mensen zingen om de week bij ons koor Zingen voor je Leven.

Sponsors bedankt!

Omdat ons inloophuis voor mensen die geraakt worden door kanker geen subsidie ontvangt, zijn wij afhankelijk van bedrijven, organisaties en particulieren die ons een warm hart toedragen.

In het laatste kwartaal van 2017 vierden wij het vijftienjarig bestaan van onze stichting en dat feest werd bijna geheel mogelijk gemaakt door donateurs en sponsors.

Restaurant Klein Zwitserland zorgde voor de bediening, Restaurant Vroeger zorgde voor de hapjes, De Compaen schonk een bedrag voor drankjes en Mekelenkamp leverde planten voor een gezellige aankleding. We hadden een anonieme sponsor die het Toon Concert voor ons heeft betaald. Teskwik sponsorde de cadeautjes voor onze gasten en vrijwilligers, bloemsierkunst Daan Meurs schonk ons bloemen voor onze sprekers en niet te vergeten Van den Bosch Vastgoed. Zij

stelden de grote ruimte naast ons inloophuis ter beschikking, zodat we genoeg ruimte hadden om iedereen te ontvangen. Ook kregen we veel bloemen en donaties.

Een speciale vermelding voor Bouwbedrijf Kreeft, een sponsor van het eerste uur, is wel op zijn plaats. Ook nu konden wij weer op de steun van dit Edese bouwbedrijf rekenen.

En er was meer. Van der Scheur kantoor- en bedrijfsmeubelen schonk ons een kast, Kringloopwinkel Bromtol in Bennekom brengt ons maandelijks de niet verkochte tweedehands kleding en uit de kerstactie die Opella voor ons heeft gehouden, is het mooie bedrag van 118 euro gekomen. Drukkerij van Eden heeft kalenders voor ons gedrukt en Dineke van Taartendoos heeft een workshop cupcakes versieren gegeven die deels gesponsord was. Hartelijk bedankt allemaal.

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. Jannie komt naar onze Klimopgroep. "Het is net of je het heel koud hebt en dan dichtbij de open haard mag zitten en weer helemaal warm wordt." Jannie vertelt haar verhaal.

"... en dan krijg je na uitgebreid onderzoek te horen dat je uitgezaaide borstkanker hebt. Je prognose is slecht, je krijgt een pilletje en de boodschap dat we over drie maanden weten of het medicijn aanslaat. Familie en vrienden komen langs, iedereen is erg geschrokken.

Na drie maanden hoor je dat de medicijnen aanslaan, 'maar dit betekent niet dat je beter bent', wordt er wel bij gezegd. Natuurlijk ben je dankbaar, maar waar haal je de energie vandaan om het 'gewone leven' op te pakken?

'Het Toon Hermans Huis, de Klimopgroep, zou dat wat zijn?', dacht ik. Na een eerste ochtend wisten mijn man en ik het: dit voelt goed. Het is net of je het heel koud hebt en dan dichtbij de open haard mag zitten en weer helemaal warm wordt."

Maar wat gebeurt er dan? "We zitten met elkaar aan tafel en praten naar aanleiding van een thema. Liesbeth, ervaringsdeskundige en afgestudeerd rouw- en verliesdeskundige, Ageeth zingevingsbegeleider, en nog drie mensen die met kanker in aanraking zijn gekomen.

We drinken samen koffie, praten een uurtje met het thema als uitgangspunt, gaan daarna knutselen

en praten tijdens het knutselen verder. Het gaat niet om het knutselen zelf, maar om de vrije ongedwongen sfeer die door het samen bezig zijn ontstaat. Het is ook niet zomaar wat knutselen, maar alles is zorgvuldig voorbereid en er is met een bepaald doel voor gekozen.

Er ontstaat vertrouwen in elkaar, je mag vrijuit praten, je hoeft niets, maar alles mag. Er wordt over niets een oordeel uitgesproken en inhoudelijk gaat er niets naar buiten.

Tja en dan is voor even de druk weer van de ketel en hebben we weer nieuwe energie."



3800 kilo kleding

Ieder jaar gooit een Nederlander gemiddeld veertien kilo kleding in de vuilnisbak. Zonde! Want die kleding kan vaak nog prima gebruikt worden.

Daarom zamelt het Leger des Heils al meer dan honderd jaar gebruikte kleding en textiel in. Reshare is de naam van de afdeling die zich hiermee bezighoudt. Wij helpen Reshare hierbij. In 2015 zamelden wij 2050 kilo in, in

2016 was dat 2585 kilo en in het afgelopen jaar werd er maar liefst 3800 kilo kleding naar ons Toon Hermans Huis gebracht.

Verzorgingshuizen, voetbalverenigingen, zelfs hele buurten zamelen kleding in en brengen dat naar ons inloophuis. Kringloop De Bromtol schenkt ons maandelijks hun niet verkochte kleding. Wat een mooi initiatief! Waarom wij zo blij zijn met zoveel kleding? Wij krijgen 25

cent per ingezamelde kilo, dan weet u genoeg toch?!

Denkt u ook aan ons als u uw kast opruimt? Wij zijn elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag en elke eerste zondag van de maand geopend om uw textiel in ontvangst te nemen.

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Lydia Meurs is één van hen. Zij is gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en organiseert maandelijks een creatieve workshop voor de jonge bezoekers van Toon Tovernaars Kinderinloop.

Twee weken na mijn operatie had ik een afspraak met de arts in het ziekenhuis voor de uitslag. Ik kreeg goed nieuws. Mijn lymfklieren waren schoon en zelfs de tumor was goedaardig. Ik heb echt een engeltje op mijn schouder gehad. Maar wat moest ik nu met het Toon Hermans Huis. Daar heb ik niet lang

praktijk gekomen. Het Toon Hermans Huis en mijn massagepraktijk betekenen veel voor mij. Zorg voor een ander.

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

Ik heb niet één moment. Alle momenten dat ik in het Toon Hermans Huis ben, geven mij een goed gevoel. Als het bij mij anders was gelopen, had ik ook één van de gasten kunnen zijn. Wat is het fijn om mensen te verblijden met een bakje koffie, thee, een koekje en een luisterend oor of een creatieve workshop te geven aan de kinderen. Er gewoon te kunnen zijn. De huiselijke warme sfeer doet goed.

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

Een warm liefdevol nest. Ik zie het niet als werk. Ik heb veel lieve mensen ontmoet, zowel collega's als gasten. Het maakt deel uit van mijn leven. Ik plan mijn massageafspraken echt om het Toon Hermans Huis heen. Bijna iedere week ben ik er wel een keer en hoop dit nog lang te mogen en kunnen doen.

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

Twijfelt u nog? U bent van harte welkom om eerst één of meerdere dagdelen mee te lopen alvorens u met de opleiding start.



Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Drieënhalf jaar geleden ben ik in het ziekenhuis terecht gekomen. Ik had een tumor in mijn dikke darm en moest geopereerd worden. Het was voor 99% zeker dat de tumor kwaadaardig was. Er is toen een stuk darm verwijderd en de lymfklieren daarom heen zijn ook weggehaald. Tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis heb ik bezoek gehad van één van de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis. Dit was een hartverwarmend gesprek. Na dit gesprek heb ik me voorgenomen om gebruik te maken van het Toon Hermans Huis.

over na hoeven denken. Ik ben op de website gaan kijken of ze nog vrijwilligers nodig hadden, in welke vorm dan ook. Ik heb meteen gebeld en een afspraak gemaakt met Regien. Het was een fijn gesprek en ik kreeg te horen dat ik in september kon starten met de cursus voor gastvrouw. Op dat moment was ik nog herstellende, maar ik heb het aanbod met beide handen aangepakt. Werken kon ik voorlopig toch nog niet. In het dagelijkse leven heb ik een massagepraktijk. Dit vergt fysiek veel van je lijf en daarom heb ik vier maanden niets kunnen doen. Gelukkig hebben mijn vaste klanten veel geduld gehad en zijn na die tijd weer in mijn

Welkom Arrien!

'Kent u het Toon Hermans Huis in Ede?' Deze vraag stel ik als oncologieverpleegkundige vaak tijdens de begeleiding van mensen met kanker. Sinds 1 januari 2018 ben ik niet alleen ambassadeur van het Toon Hermans Huis, maar ook bestuurslid. Mijn naam is Arrien van Prooijen – de Jong, ik woon in Wageningen, ik ben getrouwd met Hans en ben trotse moeder van drie prachtige dochters: Syralene, Marelin en Violaure. Zingen is mijn passie, muziek kleurt mijn leven en maakt me blij. Ik zing bij het Gelderse Opera en Operette gezelschap, het GOOG.

Sinds 1988 ben ik werkzaam in de gezondheidszorg als specialistisch verpleegkundige Oncologie en Spoed Eisende Hulp, in Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. Ik heb mijn verpleegkunde opleiding gedaan in het Pieter Pauw Ziekenhuis en vervolgens de Oncologiespecialisatie in het Radboud.

Na deze specialisatie studeerde ik voor de tweedegraads lerarenopleiding Verpleegkunde aan de Hogeschool in Utrecht en volgde later de opleiding tot Spoedeisende hulp verpleegkundige aan het Universitair Medisch Centrum, het UMCU. Ik heb mijn werk in de kliniek altijd gecombineerd met het medisch- en verpleegkundig onderwijs. Sinds 2015 ben ik niet meer werkzaam in het ziekenhuis. Ik heb bewust gekozen voor het onderwijs op de Hogeschool in Ede, de CHE, daar werk ik 2,5 dag. Daarnaast geef ik psychosociale begeleiding aan mensen met kanker thuis. De combinatie van onderwijs en het geven van psychosociale zorg als oncologiever-

pleegkundige vind ik rijk en waardevol. Ik leer elke dag.

Sinds 2009 werk ik voor de stichting Care for cancer. Care for cancer biedt individuele ondersteuning aan mensen met kanker en hun naasten. Het doel van deze zorg is dat cliënten minder stress en onzekerheid ervaren en sterker staan in het ziekteproces. In 2017 heb ik een masterstudie afgerond over de Contextuele benadering. Voor deze masterstudie heb ik een praktijkonderzoek gedaan naar de effecten van kanker in het gezin.

Dit onderzoek beschrijft kanker in het gezin en de meerwaarde van de contextuele benadering door de oncologieverpleegkundige. De ziekte kanker wordt individueel beleefd, maar er bestaan grote overeenkomsten in ervaring en beleving van cliënten, zo blijkt uit dit onderzoek.

De diagnose kanker wordt als een doodsb bericht ervaren en de toekomst van het leven lijkt voorgoed veranderd. De ziektebegeleiding is gericht op de betreffende persoon. Echter, kanker treft niet alleen de persoon in kwestie, maar ook alle betrokkenen eromheen, alle betekenisvolle relaties, de partner, het gezin en de familie. Kanker nestelt zich in alle aderen tot in de kleinste haarvaatjes van het netwerk en het systeem. De



persoon met kanker hecht in bijna alle gevallen grote waarde aan de relatie met de partner, gezin en familie. De begeleiding van het hele gezin vind ik dus van grote waarde. Ik ben dankbaar dat ik mag werken voor Care for cancer en dat mensen mij een inkijkje gunnen in het leven met kanker en dat ik een stukje mee mag lopen in dit loodzware proces! Kanker heb je niet alleen. Ik ben auteur van twee studieboeken die sinds 1999 gebruikt worden in vakopleidingen tot verpleegkundige en/of verzorgende.

Meer weten over mijn onderzoek?
<http://www.arrienvanprooijen.nl/kanker-in-het-gezin.php>

Gastvrouw Liesbeth ontwikkelt spel Stap voor Stap



Door Ester Wormgoor

‘Dit spel is mijn erfenis aan de wereld’

Therapeutisch spel Stap voor Stap

Liesbeth van den Brink heeft een bordspel ontwikkeld voor mensen die te maken hebben met kanker of net als zij niet meer te genezen zijn. “Mijn grootste wens is dat dit spel, als onderdeel van begeleiding van deze mensen, als een olievlek verspreid wordt over Nederland.” De Ede Post gaat bij Liesbeth op bezoek.

EDE - Aan de muur van haar gezellige huisje hangt het prototype van het bordspel. Liesbeth heeft de definitieve versie net in huis. “Het is een slingerpad dat symbool staat voor de levensweg die iemand gaat en wat iemand onderweg kan tegenkomen”, legt Liesbeth uit. Liesbeth werd vier keer getroffen door kanker. In 2009 kreeg zij baarmoederkanker en in 2012 en in 2015 borstkanker. “Dat moment zorgde voor een ommekeer in mijn leven”, herinnert Liesbeth zich. “Ik ben toen gestart met de opleiding rouw- en verliesbegeleiding.”

en verliesbegeleider af met als afstudeeropdracht een therapeutisch spel voor mensen die kanker hebben, hebben gehad of net als ik niet beter worden. Hoe is het idee voor dit spel ontstaan? “In de gesprekken over mijn leven met kanker miste ik de aandacht voor verlies. De dingen die veranderen, die ik kwijtraakte of al kwijt was. Ik wilde naast het vooruit kijken juist ook de ver-

‘IK WILDE VOOR-UITKIJKEN EN OOK DE VERLIESKANT AANDACHT GEVEN’

Afstudeeropdracht

In 2016 krijgt Liesbeth het onheilspellende bericht dat haar kanker terug is en alleen nog palliatief behandeld kan worden. “Dat betekende ook dat ik mijn werkzaamheden als groepsbegeleider in een gezinsvervangend tehuis moest afbouwen. In 2017 rondde ik succesvol de opleiding rouw-

verliesbegeleiding af met als afstudeeropdracht een therapeutisch spel voor mensen die kanker hebben, hebben gehad of net als ik niet beter worden.

Deze ervaring werd haar motivatie voor het ontwikkelen van het spel. “De gebeurtenissen op het levenspad zijn vormgegeven door vraagkaartjes over verlies en herstel. Er worden door middel van metaforen vragen over



Liesbeth van den Brink: “Mijn grootste wens is dat dit spel, als onderdeel van begeleiding van mensen die kanker hebben, hebben gehad, of net als ik niet te genezen zijn, als een olievlek verspreid wordt over Nederland.”

gesteld. Het heeft mij veel energie gegeven om hiermee bezig te zijn. Dit bordspel is mijn erfenis aan de wereld. Het vervult me met dankbaarheid dat het spel nu voltooid is.”

Het therapeutisch spel Stap voor Stap is te bestellen via www.spelstapvoorstap.nl. Liesbeth is als vrijwilliger verbonden aan het Toon Hermans Huis Ede en leidt één keer per maand een gespreksgroep. Maandag 8 januari van 10.00 uur tot 12.00 uur wordt het spel Stap voor Stap gebruikt om op speelse wijze met elkaar in gesprek te gaan. U bent van harte uitgenodigd op de Telefoonweg 124b in Ede.



Onze activiteiten

Naast de inloop op dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag organiseren wij regelmatig activiteiten waarvoor u zich kunt aanmelden.

Elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt er getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur. Eén keer in de twee weken wordt er op dinsdagochtend gezongen door ons koor Zingen voor je Leven. Eén keer in de maand komt de Klimoproep bij elkaar. Elke maand komt een ander thema aan bod waar samen over gesproken wordt. Er is een workshop Kleuren voor volwassenen, er worden regelmatig sieraden gemaakt van Afrikaanse kra-

len en met Pasen en Kerst maken we een paas- en kerststuk. Ook worden er meerdere keren per jaar thema-avonden georganiseerd over diverse thema's rondom kanker. In februari start een nieuwe cursus yoga. Deze cursus bestaat uit tien lessen en wordt gegeven door onze yogadocente Jet van Vugt. Ook in februari begint een training mindfulness door Lex Bubbers. Mindfulness bij kanker geeft handreikingen, tips en oefeningen. Het kan mensen met kanker helpen om te gaan met angst, pijn, en machteloosheid en wel-

licht nieuwe inzichten bieden. Elke eerste zondag van de maand schenkt onze gastvrouw Ida tussen 14.00 uur en 16.00 uur een Bakkie Troost voor u in. En dan is er natuurlijk nog Toon Toveraars Kinderinloop voor kinderen van vier tot twaalf jaar. Elke woensdagmiddag organiseren wij een creatieve workshop voor hen. Meedoen mag, maar hoeft natuurlijk niet. Je bent ook gewoon welkom.

Elke maand leest u in onze activiteitenagenda welke activiteiten er plaatsvinden. Uiteraard staan deze ook vermeld op onze website www.toonhermanshuisede.nl

Wie zoet is, krijgt lekkers...

Eén keer per jaar nodigen wij al onze vrijwilligers uit voor een gezellig samenzijn. Dit keer was dat voor een heerlijke high tea.

Leny had samen met haar zoon uren in de keuken gestaan om allerlei lekkers te bakken en Cees en Gerrit zorgden voor een sfeervolle aankleding van ons inloophuis.

Na een welkomstwoord van onze nieuwe voorzitter Miranda konden we genieten van alle lekkernijen.

Dineke Cost van Taartendoos gaf een workshop cupcakes versieren en na afloop kregen onze vrijwilligers een cadeautasje én een kalender met foto's van ons Toon Hermans Huis mee naar huis. De drukkosten van de kalender waren grotendeels gesponsord door Drukkerij van Eden en ook Dineke Cost hanteerde een gereduceerde prijs. Beiden, hartelijk dank hiervoor!



Open huis op zaterdag 3 februari



Ter gelegenheid van Wereldkankerdag

Open Huis

- Informatie over ons Toon Hermans Huis
- Informatie over haarwerken en lingerie voor borstkankerpatiënten
- Workshop tekenen, schilderen en kleuren
- Verkoopstand t.b.v. ons inloophuis
- Informatiestand Oncologisch Centrum ZGV
- Voetreflex- en lichaamsmassage
- Informatiestand Healing Gardens
- Schoonheidsbehandeling
- Optredens van ons koor Zingen voor je Leven
- Informatie over onze vacatures
- Diverse kinderactiviteiten bij Toon Tvenaars Kinderinloop
- Informatiestand Veluwse Wens Ambulance

Zaterdag 3 februari 2018
11.00 uur - 16.00 uur

Toon Hermans Huis Ede
Telefoonweg 124b
6713 AL Ede
(lift aanwezig)

0318-619002 of 06-22161969
www.toonhermanshuisede.nl
info@toonhermanshuisede.nl



Toon Hermans Huis Ede

Telefoonweg 124B

6713 AL Ede

0318-619002 of

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * Ons inloophuis elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 17:00 uur geopend is?**
- * Er elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur?**
- * Ons koor Zingen voor je Leven om de week op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur repeteert?**
- * Wij elke eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur een Bakkie Troost schenken?**
- * Er voor kinderen van vier tot twaalf jaar elke maand vier gratis creatieve workshops worden georganiseerd bij Toon Tvenaars Kinderinloop?**
- * U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een e-mail te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?**

Graag tot ziens in De Open Hof

In deze nieuwsbrief

Verhuizing Open Hof	2
Open Huis	3
GemeenteBelangen	4
Uitgiftepunt	4
Breiboezem	
Mijn leven met kanker	5
Meer dan zingen	6
Klimopgroep	6
Welkom!	6
Mijn werk als vrijwilliger	7
Doppen en kleding	7
Pannenkoeken bakken voor Roparun	8
Doorkomst Ede in de prijzen	8
Toon Tuin	9
Sponsors bedankt!	9
Wilt u een buddy (zijn)?	10
Mindfulnessstraining	11
Gesloten	11

Het is alweer mei! De krokussen, narcissen en zelfs de tulpen raken al weer bijna uitgebloeid, tijd voor een beetje warmer weer en wat meer vrije tijd.

Tenminste, dat zou je denken maar als we naar de agenda van ons Toon Hermans Huis kijken, staat ons nog heel wat te doen! Onze belangrijkste activiteit in de komende maanden is de verhuizing.

Het pand waar we tot voor kort nog heel comfortabel in konden verblijven, wordt binnenkort verkocht. Gelukkig hebben wij een nieuwe plek gevonden waar we onze activiteiten kunnen voortzetten: De Open Hof.

Deze locatie doet zijn naam eer aan en wij zijn dan ook heel blij dat wij

hier ook welkom zijn. Op 1 juni verhuizen we. Onze coördinatoren zijn al weken bezig om dit voor te bereiden, het is een hele klus!

En dan de Roparun. De Roparun is een estafette-loop van meer dan 500 kilometer van Parijs en Hamburg naar Rotterdam waarbij mensen, in teamverband, een sportieve prestatie leveren om geld op te halen voor mensen met kanker. Ook wel een avontuur voor het leven genoemd.

Dat blijkt overigens ook uit het motto: "Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven". Wij ondersteunen deze hardlopers al jaren en ook dit jaar gaan we in het pinksterweekend aan de slag met grote emmers vol beslag om

de hele nacht voor de vermoeide teams pannenkoeken te bakken.

Het is een prachtig gezicht als je de teams aanziet komen. De hele straat vol met brandende waxinelichtjes, zo krijgen ze een warm welkom. Als je nieuwsgierig bent naar al onze activiteiten nodig ik u van harte uit deze nieuwsbrief eens door te lezen. Wellicht tot ziens in De Open Hof!

Het dagelijks bestuur

Geluk

Het heeft geen enkel nut te juichen of te morren.

Je ziet de bloemen die je plukt toch mettertijd verdorren.

De grote kunst schuilt altijd weer in het omgaan met je kansen.

Als het geluk jouw kant opkomt dan moet je ermee dansen.

Toon



Wij gaan verhuizen!

Wij gaan verhuizen! We hebben een prachtige nieuwe locatie gevonden en wel in De Open Hof in Ede.

Dit jaar in oktober is het alweer zeven jaar geleden dat wij de sleutel van ons Toon Hermans Huis aan de Telefoonweg kregen. Dankzij een verhuurder die ons het pand tegen een zeer schappelijke huur wilde aanbieden en een groot aantal Edese ondernemers dat ons inloophuis belangeloos wilde verbouwen, waren wij voorlopig verzekerd van een prachtige locatie. Voorlopig, want de afspraak was dat de verhuurder ons wilde helpen tot zich een huurder of koper zou aandienen die wel de commerciële huur- of verkoopprijs kon betalen.

een nieuwe huisvesting te vinden. En dat is geluk! 1 juni aanstaande verhuizen wij naar De Open Hof. De Open Hof is een multifunctioneel gebouw. Het wordt gebruikt als kerk en als zalencentrum. Hiervoor is er een horecagedeelte beschikbaar. Hans Kaldeway is de beheerder. "De Open Hof is in 1972 in gebruik genomen. Het was toen één van de eerste gebouwen in Veldhuizen B. Door de jaren heen is het gemoderniseerd tot een gezellig gebouw waar mensen graag naar toe komen."

In De Open Hof is bijna elke avond wat te doen. Er zijn vier verschillende bridgeclubs die er op maandag, woensdag en donderdag bridgen en een aantal van deze clubs geeft ook cursussen.

Wij huren drie ruimtes in De Open Hof. Een huiskamer, waar wij u als onze gast kunnen ontvangen, een creatieve ruimte waar onze teken- en schilderclub aan het werk kan en de kinderen die Toon Tove-naars Kinderinloop bezoeken welkom zijn en een kantoor. Ons koor Zingen voor je Leven mag in de kerk zingen en als wij een thema-avond organiseren, kunnen wij één van de zalen gebruiken. De grote parkeerplaats waar gratis geparkeerd kan worden maakt het voor ons helemaal af. De eerste week van juni gebruiken wij om ons inloophuis dezelfde warme uitstraling te geven als aan de Telefoonweg. Vanaf dinsdag 12 juni ontvangen wij u graag op dezelfde tijden als u van ons gewend bent.



Eind januari hadden we een gesprek met onze verhuurder. De boodschap was vriendelijk en duidelijk. De eerste verdieping van ons pand wordt verkocht, er worden appartementen van gemaakt. Omdat de koopovereenkomst snel zou worden ondertekend, hadden we een maand of vier om

Ook zijn er twee slankclubs, een schaakvereniging en een zangkoor gevestigd en worden er taalondersteuningscursussen en cursussen Engels en Frans gegeven. Ook wordt er door diverse verenigingen gebruik gemaakt van de zalen. Er is veel reuring in dit gebouw en dat vinden wij fijn.

Ons adres wordt:
Hoflaan 2
6715 AJ Ede

Ons telefoonnummer blijft:
06 - 22 161 969

Ons Open Huis

Ieder jaar wordt op Wereldkankerdag, 4 februari, wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker.

In Nederland spannen vele organisaties zich in om mensen met kanker en hun naasten de zorg, begeleiding en ondersteuning te bieden waaraan zij behoefte hebben. Door hun aanbod in de periode rond Wereldkankerdag gezamenlijk te presenteren, willen zij de bewustwording rondom kan-

ker vergroten en stimuleren dat mensen met kanker en hun naasten de weg naar passende zorg en ondersteuning weten te vinden.

Omdat wij graag willen dat mensen die worden geraakt door kanker ons inloophuis weten te vinden, houden wij rondom Wereldkankerdag een Open Huis. Dit jaar was dat op zaterdag 3 februari. Voorafgaand aan deze dag hebben onze gastvrouwen rozen uitgedeeld in het centrum van Ede

en mensen uitgenodigd voor deze dag.

Wij kijken terug op een prachtige dag. Ruim honderd mensen waren deze dag naar ons inloophuis gekomen om kennis te maken met onze activiteiten, zich te laten informeren door de diverse standhouders of te genieten van een optreden van ons koor Zingen voor je Leven.

Fijn dat u er was!



Bezoek van GemeenteBelangen

In ons Toon Hermans Huis krijgen wij regelmatig bezoek van wet-houders en raadsleden. In februari waren raadsleden Ellen Wijnsouw en Jet Verhoeff van GemeenteBelangen naar ons inloophuis gekomen. Gastheer Ton, gast Rebecca, coördinator Leny en bestuurslid Eijo hebben hen verteld over onze activiteiten.

"Wat een fantastische organisatie", schrijft Jet Verhoeff na afloop op haar Facebookpagina. "Het was een waardevol werkbezoek, complimenten voor alle vrijwilligers. Wij blijven meedenken."



Uitgiftepunt van Stichting BreiBoezem

Gebreide borsten, gratis en op maat gemaakt. Stichting BreiBoezem maakt jaarlijks honderden vrouwen blij die hun borsten door kanker waren verloren. Veel patiënten vinden de katoenen prothese lekkerder zitten dan de veel zwaardere siliconen variant.



Je kunt er alles mee doen, weet Wendie Verweij (34) van stichting BreiBoezem uit eigen ervaring. Ze heeft net als veel andere vrouwen haar siliconen prothese ervoor aan de kant gelegd. "Het klinkt misschien vreemd, maar de BreiBoezem voelt heel zacht en natuurlijk."

De BreiBoezem is niet meer dan een gebreid bolletje wol dat je in je bh stopt. "Het is gemaakt van 100 procent katoen, dus je krijgt geen irritaties." Ook is de prothese lekker licht. Heel anders dan de siliconen variant. "Sommige vrouwen krijgen daar last van hun nek of rug van."

De BreiBoezem is een uitkomst voor vrouwen van wie net een borst is geamputeerd. Dan is het fijn iets zachts tegen de littekens aan te hebben. Ook vrouwen die behalve chemo ook bestraling moesten ondergaan, gebruiken de katoenen prothese. Wendie: "Je moet vaak een jaar wachten voordat je een borstreconstructie kunt laten doen. Dat heb ik zelf ook gehad." Daarnaast is er nog een grote groep vrouwen van 70 plus. "Die zeggen: ik heb 20 jaar rondgelopen met die stomme siliconen. Nu is er eindelijk een alternatief."

De katoenen boezem is bedacht in de Verenigde Staten, door een jonge vrouw met een breiwinkel-tje. "Zij is gewoon aan het breien geslagen", zegt Wendie. "Knitted Knockers heeft ze ze genoemd." Via Australië is het initiatief naar Nederland overgewaaid. Wendie en de andere vrouwen van stichting BreiBoezem hebben in Nederland de juiste materialen gevonden en de productie van de breisels op gang gebracht. "Vrijwillige breisters breien erop los." (Bron: rtlnieuws)

Sinds enkele maanden is ons Toon Hermans Huis uitgiftepunt van Stichting BreiBoezem.

Wilt u meer informatie over Stichting BreiBoezem of wilt een breiboezem ontvangen? Kijkt u dan op www.breiboezem.nl.

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. Marion schildert wekelijks bij onze teken- en schilderclub Lijn en Kleur. "Ik ben eerst mijn man en later mijn vriend verloren aan kanker en met hen veel van mijn vrienden en kennissen... En toen ontdekte ik het Toon Hermans Huis Ede." Marion vertelt haar verhaal.

"Nico was de liefde van mijn leven. Hij was 25 jaar ouder dan ik, maar hij was het gewoon voor mij. Hij had tien jaar kanker toen hij in 2006 overleed. Eerst had hij darmkanker. Hij werd geopereerd en kreeg 44 bestralingen." Een stoma is onvermijdelijk, maar lichamelijk gaat het redelijk goed. "Een jaar later tijdens een controle wordt er een plekje op zijn lever ontdekt. Een plekje dat er tijdens de operatie die volgt drie blijken te zijn. Weer volgen er 40 bestralingen."

En het is nog niet voorbij. Weer wordt er een gezwel ontdekt, dit keer op zijn stuitje. Nico moet om de week aan de chemo. Dit duurt vijf jaar. "Soms vroegen we weleens aan de oncoloog of hij een chemo kon overslaan. Even een pauze van alles. Nico en ik waren altijd gek op varen en hadden een caravan en boot in Giethoorn. Als het ook maar even kon, waren we daar te vinden. Samen met onze zoon. Nico was altijd opgewekt, stond positief in het leven en klaagde nooit als hij pijn had." Marion zorgt 24/7 voor haar man. Nico grijpt elke behandeling aan. Niet alleen voor zichzelf,

maar ook omdat ze er in het ziekenhuis van konden leren. "Elke uitslag was weer spannend. We namen altijd een fles wijn mee. En als de uitslag goed was, was die fles voor dokter Balk."

Dan gaat het steeds slechter met Nico. Hij verblijft regelmatig in het ziekenhuis. Het is 2006 als in september de vrouw van zijn schoolvriend Nees, ook een vriendin van Marion, plotseling overlijdt. Als binnen veertien dagen nog een vriend van Nico plotseling overlijdt, is dat de druppel. "Nico kon niet meer. Samen vertelden we onze zoon Nick die toen 13 jaar was, dat papa niet meer thuis zou komen. Hij heeft nog lekker bij hem gezeten en toen kwam het onvermijdelijke afscheid. Uiteindelijk is Nico twee dagen later in mijn armen overleden."

Marion verliest niet alleen haar grote liefde, maar ook veel vrienden. Marion en haar zoon Nick zijn vanaf dan op elkaar aangewezen en krijgen een hele sterke band met elkaar. "Sommige mensen belden nog één keer, anderen lieten helemaal niets meer van zich horen. Als weduwe was ik blijkbaar een bedreiging." In Nees vindt Marion haar gelijke. Ook hij is zijn vrouw verloren en Marion en Nees krijgen een relatie. "We woonden niet sa-

men, maar hadden het goed samen." Het is net Kerst geweest als Nees Marion belt. "Nees had bloed geplast."

Twee weken later volgt de diagnose: blaaskanker met uitzaaiingen in de lymfeklieren in zijn buik. Opereren kon niet meer. Chemo zou zijn leven alleen rekken. Nees had nog drie maanden. "Ik ben zoveel mogelijk bij hem geweest. Op een avond in maart werd hij ineens vreselijk bang. We gingen slapen... en Nees werd niet meer wakker... Precies zoals hij het gewild had. Ik kon niet meer. Weer moest ik afscheid nemen. Ik had nergens meer zin is. Ik kookte alleen, omdat ik moest eten. Weer moest ik afscheid nemen van een aantal mensen om ons heen.

En toen kwam ik Jantina tegen, de schilderdocent van het Toon Hermans Huis. We raakten in gesprek en Jantina vertelde dat zij schilderes gaf. Ik was altijd al gek op schilderen en besloot een keer te gaan. En nu kom ik hier elke week. Het is gezellig en als ik wil praten kan dat. De sfeer is heel goed. Als iemand het moeilijk heeft, is daar ruimte voor, maar er wordt ook gelachen met elkaar. Wat ik ook zo fijn vind, is dat ik hier altijd terecht kan, ook in de zomer als het vakantie is. Ik kijk er elke week naar uit."



Meer dan zingen

Om de week wordt er gezongen door de koorleden van Zingen voor je Leven. Koorlid Noor vertelt hoe zij deze ochtenden ervaart.

“Natuurlijk zingen we op onze koorbijeenkomsten allerlei leuke liedjes en mooie liederen, maar Frohmut probeert ons ook verder te helpen met het ontwikkelen van onze stem.” De ochtend begint met een paar ontspanningsoefeningen. “Een relaxed lichaam is tenslotte de basis voor een vrij geluid. Zittend op de stoel met onze ogen dicht spannen we onze spieren en laten ze weer los.

Daarna proberen we al luisterend naar elkaar klanken naar het midden van de kring te sturen. Soms leidt dit tot een mooi geheel, maar het kan ook een schrille disharmonie opleveren. Dat gebeurt zeker bij deze oefening. Je mag je

handen niet voor je oren doen, leert Frohmut ons. Laat de klanken binnenkomen en verdraag ze. Dat is een veel vruchtbaardere houding. Tenslotte gaan we in groepjes van drie oefenen. Twee koorleden houden dezelfde klank aan. De derde probeert hier over-

heen te variëren. Dat is moeilijker dan het lijkt, want het vraagt een zekere vrijheid. Tijdens de samen-zang valt je eigen stem niet op. Nu wel.

Kortom; zingen met Frohmut is meer dan zingen.”



Klimopgroep

Als je gehoord hebt dat je niet meer beter wordt, gaat er van alles door je heen.

Je komt terecht op twee sporen; je wilt uit het leven halen wat erin zit, maar je wilt je ook voorbereiden op het afscheid nemen. Hoe doe je dat? Wat wil je nog bespreken. Wat wil je nog doen? Wat is voor jou kwaliteit van leven? Over dit onderwerp praten we samen op maandag 28 mei aanstaande van 10.00 uur tot 12.00 uur. Deze bijeenkomst van de Klimopgroep is voor de laatste keer aan de Telefoonweg.

Ook in juli komt de Klimopgroep bij elkaar, maar dan aan de Hoflaan. Op maandag 2 juli aanstaande is er een gezellig samen-

zijn als afsluiting van de zomervakantie.

De ochtenden van de Klimopgroep worden geleid door Ageeth Jansen, gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en zingevingsbegeleider, en Liesbeth van den Brink, ook gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en tevens rouw- en verliesbegeleider. Er zijn geen kosten aan verbonden.



Welkom!

Regelmatig verwelkomen wij nieuwe vrijwilligers in ons Toon Hermans Huis. Dames en heren die gastvrouw of -heer willen worden in ons inloophuis of in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei, maar ook een huismeester, schoonmaakster of administratieve krachten. In februari bracht Marianne Klies een bezoek aan ons Open Huis en bood spontaan aan ons administratief te willen ondersteunen. Geweldig Marianne, we zijn heel blij met jouw besluit om één van onze vrijwilligers te worden.

Onze gastvrouwen- en heren krijgen allemaal een driedaagse cursus aangeboden. In juni start de volgende opleiding.

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Lia van Aalst is één van hen. Zij is gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Ik ben vrijwilliger geworden, omdat ik nog vol in het leven sta en andere mensen graag wil helpen. Ik heb zelf ervaren hoe belangrijk het is om verdriet met iemand te kunnen delen. Vijftig jaar geleden heb ik de opleiding tot verpleegkundige gevolgd. Die opleiding heb ik door omstandigheden niet kunnen afmaken. Toen heb ik de opleiding bloemsierkunst gedaan, maar de zorg voor anderen was mij op het lijf geschreven.

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

Iets wat mij altijd is bijgebleven is een meisje van vier jaar dat leuke-

mie had. Elke zondag was zij aanwezig bij de kerkdienst in het ziekenhuis. Zij zong altijd het lied 'Als kaarsjes branden in de nacht'. Ze zag er zo broos en kwetsbaar uit. Dat beeld vergeet ik nooit meer.

Ook de gesprekken die ik voer met de gasten van ons Toon Hermans Huis, maken diepe indruk op mij. Het is mooi om te zien hoe de schildergroep met elkaar omgaat. Ze delen hun belevenissen, maar ook hun passie. Dat maakt het Toon Hermans Huis mogelijk.

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

Ook met mijn collega-vrijwilligers beleef ik veel mooie momenten. We delen dingen met elkaar en kunnen overleggen. Ik ga altijd met een goed gevoel naar huis. Ik hoop het zeker nog een paar jaar te mogen blijven doen.

Ik kijk er naar uit om mijn steentje bij te dragen in ons nieuwe Toon Hermans Huis.



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

Doppen en kleding

Wekelijks worden er kilo's kleding en doppen bij ons ingeleverd. De kleding schenken wij aan Reshare. Voor elke ingeleverde kilo krijgen wij 25 cent. In 2017 zamelden wij 3800 kilo in en dat betekende dus een kleine 1000 euro voor ons Toon Hermans Huis. Prachtig toch! Ook als wij verhuisd zijn, blijven wij kleding inzamelen.

Bij de doppen gaat het voortaan iets anders. Plastic doppen en deksels kunt u vanaf heden niet

meer bij ons inleveren. Omdat wij het een geweldig initiatief vinden en KiKa als goed doel graag willen ondersteunen, vertellen wij u natuurlijk wel waar u dat wel kunt doen. Ans Fleijman zamelt de doppen in. Ans woont aan de Nettelhorst 19 in Ede. U mag uw tas gewoon voor de deur zetten.

Ans bedankt iedereen hartelijk voor het inzamelen in de afgelopen jaren.



'Zonder toeschouwers geen Roparun!'

Pinksteren staat bij veel vrijwilligers van ons inloophuis al jaren in het teken van de Roparun. Ook dit jaar zijn onze vrijwilligers in de nacht van Eerste op Tweede Pinksterdag aanwezig bij Doorkomst Ede en bakken zij heerlijke pannenkoeken voor de lopers en hun begeleiders.

Co Vink is de initiatiefnemer van Doorkomst Ede. "Roparun is een estafetteloop van ruim 500 kilometer", legt Co uit. "Verschillende teams lopen van Parijs en Hamburg naar Rotterdam om geld op te halen voor palliatieve zorg voor mensen met kanker.



Een Roparunteam bestaat uit maximaal acht lopers die ieder gemiddeld zo'n 65 kilometer lopen oftewel meer dan anderhalve marathon(!). Daarnaast bestaat een team uit minimaal twee fiet-

sers en nog een aantal mensen in de begeleiding. Denk hierbij aan chauffeurs, verzorgers, cateraars en wegkapiteins."

Ook dit jaar is Brandweer Ede weer het middelpunt van Doorkomst Ede. Net als voorafgaande jaren doet een team van vrijwilligers er alles aan om iedereen fysiek en mentaal in topconditie te krijgen voor de laatste kilometers naar Rotterdam.

Een groepje enthousiaste fietsers wacht de lopers in Ede op. Een aangename verrassing als je zo lang in het donkere bos gelopen hebt. Bij de brandweer wacht hen een slaapplek, een rustplaats of een maaltijd. Onze vrijwilligers bakken pannenkoeken en dat weten de lopers inmiddels. Gretig worden ze in ontvangst genomen.



Dit jaar is de Roparun van 20 op 21 mei. De eerste lopers worden rond 3 uur 's nachts verwacht.



Zonder toeschouwers is er geen Roparun! Tijdens de Roparun zijn er momenten waarop de deelnemers het echt even moeilijk hebben.

Wanneer er dan toeschouwers langs de route staan, is dat vaak net dat steuntje in de rug dat zij nodig hebben. Komt u deze kankers ook aanmoedigen? U bent van harte welkom bij de brandweerkazerne in Ede.

Meer informatie over de Roparun is te vinden op www.roparun.nl

Doorkomst Ede weer in de prijzen

Wethouder Van Huijstee reikte woensdagmiddag 25 april de Roparuncheques uit aan drie goede doelen, waaronder ons Toon Hermans Huis.

Doorkomstplaats Ede won 12.500 euro, omdat zij in 2017 de derde plaats behaalde in de categorie 'Leukste doorkomst'. Dit bedrag werd verdeeld over drie goede

doelen. Naast ons Toon Hermans Huis waren dat: Hospice de Olijftak en Kinderhospice het Binnenveld. In totaal werd er in Nederland door Roparun 75.000 euro overgemaakt aan goede doelen. Dit geld komt ten goede aan (palliatieve)zorg voor kankerpatiënten.

Op de foto: Bestuurslid Roland

van den Bergh, coördinator Regien de Bruyn en wethouder Harry van Huijstee.



'Onze Toon Tuin is er klaar voor'

De afgelopen weken is er hard gewerkt op Tuinenpark De Koekelt. Jos, Herman, Hans en Kees hebben volop gewied, gespit en bemest en de grond van onze Toon Tuin daarmee klaargemaakt om beplant te worden.

Een eigen volkstuin is voor veel mensen een bron van plezier en ontspanning. Wat is er nou leuker dan groenten en fruit uit je eigen tuin op tafel te zetten. Groenten die je zelf gekweekt hebt. Lekker in de buitenlucht. Juist als je ziek bent, is buiten bewegen en gezond eten erg belangrijk en daarom zijn we dit jaar gestart met een moestuinproject.

Elke woensdagmiddag wordt er tussen 14.00 uur en 16.00 uur onder begeleiding van geschoolde vrijwilligers getuinierd bij Tuinenpark De Koekelt.

De grond van onze Toon Tuin is inmiddels plantklaar, dus niets staat ons nog in de weg om samen aan de slag te gaan. Iedereen die meedoet krijgt een stukje tuin dat hij of zij naar eigen inzicht mag beplanten.

Voor wie lastig in de grond kan werken, zijn er kweektafels. Deze hebben wij gekregen van het Aeres. De kweektunnel, waar planten met veel vruchten onder ge-



kweekt kunnen worden, is beschikbaar gesteld door de voorzitter van De Koekelt. Ook is er een kasje geplaatst waar paprika's en tomaten kunnen groeien én een tuinhuisje waar wij ons gereedschap kunnen opslaan. Kortom, we zijn er helemaal klaar voor.

Heeft u ook zin om mee te tuinieren? Onze vaardige en enthousiaste vrijwilligers geven u met plezier alle tips en tricks om van uw moestuin een succes te maken.

Iedereen die nieuwsgierig is en zin heeft om te tuinieren, mag meedoen. Er is nog grond be-



Wilt u meer informatie over dit project? Neemt u dan contact met ons op. Ons telefoonnummer is 06 - 22 161 969.

Sponsors bedankt!

Waar zouden we toch zijn zonder onze sponsors? We vallen in herhaling, maar wat zijn we dankbaar voor alle gulle gevers die ons inloophuis een warm hart toedragen.

In het afgelopen kwartaal kregen we van het Aeres, vroeger het Groenhorst College, vier kweektafels geschonken voor ons moes-

tuinproject de Toon Tuin.

BM Koeriers maakte een bedrag van 200 euro naar ons Toon Hermans Huis over. Het prijzengeld dat zij hadden gewonnen bij de Heideoptocht. Wat een verrassing was dat!

De Protestantse Gemeente Veenendaal collecteerde voor ons en verraste ons met 500 euro. Wat

geweldig dat u weer aan ons gedacht heeft!

En dat geldt ook voor De Oude Kassa in Veenendaal. De Goede Doelen winkel steunt ons al jaren en schonk ons in maart maar liefst 1700 euro.

Aan alle gulle gevers veel dank!

Wilt u een buddy?

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



Wilt u een buddy zijn?

Wie de diagnose kanker krijgt, kan overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid.

Als ervaringsdeskundige weet u dat als geen ander.

U heeft de diagnose inmiddels verwerkt, de behandeling ondergaan en de gevolgen ervaren. Door een luisterend oor te bieden en uw ervaringen te delen, kunt u iemand die dezelfde diagnose heeft gekregen, helpen zijn of haar leven weer op te pakken. Wilt u een buddy zijn? ■



- buddy@toonhermanshuisede.nl
- www.toonhermanshuisede.nl
- www.geldersevallei.nl/buddy

Als buddy krijgt u ter ondersteuning van uw werkzaamheden een korte training van het Toon Hermans Huis Ede.



Buddyproject met Ziekenhuis Gelderse Vallei

Patiënten met borst- en darmkanker kunnen via Ziekenhuis Gelderse Vallei begeleiding ontvangen in de vorm van een buddy, een geschoolde vrijwilliger van ons Toon Hermans Huis.

Leny Oosterbaan coördineert deze samenwerking vanuit ons inloophuis. "De eerste match heeft inmiddels plaatsgevonden. Een ervaringsdeskundige die enkele jaren geleden dezelfde diagnose heeft gekregen, is gekoppeld aan een patiënt die op dit moment darmkanker heeft. De match is geslaagd. De patiënt heeft het als zeer prettig ervaren om vragen en gevoelens met een buddy te kunnen delen. En dat is precies de bedoeling van deze samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei. Op dit moment is het buddy-

project alleen nog voor patiënten met borst- en darmkanker, maar we hebben besloten om het verder uit te breiden. Na de zomer worden er opnieuw buddy's opgeleid die ondersteuning kunnen bieden bij andere soorten kanker.

Heeft u kanker gehad, heeft u de ziekte verwerkt en wilt u een patiënt die nu kanker heeft helpen het leven weer op te pakken?

Of bent u geraakt door kanker en vindt u het fijn om hier samen met een ervaringsdeskundige over te praten en uw ervaringen te delen?

Neemt u dan contact op met ons Toon Hermans Huis via buddy@toonhermanshuisede.nl



In een informatieve video vertellen medewerkers van Ziekenhuis Gelderse Vallei en ons Toon Hermans Huis meer over dit project.

<https://www.youtube.com/watch?v=qihWJoYltfo&t=1s>

De video is op YouTube te vinden onder de naam: Buddyproject Oncologisch Centrum Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Succesvolle mindfulnesstraining

In de afgelopen periode heeft Lex Bubbers een mindfulnesstraining gegeven aan negen gasten van ons Toon Hermans Huis. De training bestond uit acht lessen op de woensdagavonden en een stilte-dag op een zaterdag tussen de zesde en zevende training.

Lex Bubbers: "Die bewuste zaterdag was zo'n beetje de koudste en meest winderige dag van maart. De wandelmeditatie die buiten plaatsvond en het zwijgend genieten van de lunch zijn de deelnemers goed bijgebleven. Met mindfulness richten we de

aandacht naar binnen en leren we accepterend om te gaan met heftige emoties. Ook worden we ons bewust van automatische denkpatronen die ons neerslachtig kunnen maken."

Een korte inventarisatie onder de deelnemers na afloop van de training leerde dat iedereen zich beter in staat voelt om met de angst voor kanker en andere emoties om te gaan. Dat men minder piekerde. Sommige deelnemers hadden minder slaapproblemen. Kortom, een prima ervaring. Wij

zijn voornemens om in het najaar weer een mindfulnesstraining te organiseren. Houd onze nieuwsbrief en activiteitenagenda hier voor in de gaten.



Gesloten

Vrijdag 1 juni verhuizen wij van de Telefoonweg naar de Hoflaan in Ede.

Om deze verhuizing zo soepel mogelijk te laten verlopen, zijn

wij van dinsdag 29 mei tot en met vrijdag 8 juni gesloten. Wij hopen u vanaf dinsdag 12 juni weer te ontmoeten tijdens onze reguliere inloopmiddagen en natuurlijk bij

één van onze activiteiten. Rond de vijftiende van elke maand ontvangt u onze nieuwe activiteitenagenda.



Tot 29 mei 2018:

Toon Hermans Huis Ede

Telefoonweg 124B

6713 AL Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Vanaf 12 juni 2018:

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

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

Feestelijke opening

In deze nieuwsbrief

Onze verhuizing	2
Uitnodiging	3
Mantelzorgbeurs	4
Food Floor	4
4350 kilo kleding	4
1.000.000 doppen	4
Toon Tuin	5
Breiboezem	6
Sponsoren bedankt!	6
Ede doet mee	6
Mijn werk als vrijwilliger	7
Zingen voor je Leven	7
Mijn leven met kanker	8-9
Verwendag	9
Afscheid Liesbeth	9
Welkom en tot ziens	9
Exposities	10
Foto-expositie	11
Klimopgroep	11

Hoewel we nog aan het nagenieten zijn van de prachtige zomer, zijn de activiteiten en daarmee de werkzaamheden in ons Toon Hermans Huis alweer in volle gang. We zijn ontzettend blij met onze nieuwe locatie.

Velen hebben geholpen bij de verhuizing van de Telefoonweg naar De Open Hof. Klasse! Ook de samenwerking met de beheerder verloopt heel plezierig.

De ontvangst van de deelnemers aan de Roparun bij de brandweerkazerne was een succes. De inzet van alle vrijwilligers bij het pannenkoeken bakken was geweldig. We zijn benieuwd of we als Door-

komst Ede weer in de prijzen vallen. Het geld hiervan wordt in Ede besteed aan de palliatieve zorg, waar ook wij van profiteren. Aangezien wij afhankelijk zijn van giften is dit een welkome aanvulling op ons budget.

Al enige tijd zijn we in gesprek met de gemeente. Deze contacten verlopen heel plezierig en hebben geleid tot het verstrekken van subsidie. We zien dit als een blijk van waardering voor ons werk. Dit laat onverlet dat wij op vele manieren proberen fondsen te werven om ons werk te kunnen voortzetten.

Dit jaar zijn we gestart met het project Toon

Tuin. Voorheen noemden we dit nog Healing Gardens, maar we vonden Toon Tuin beter bij ons passen. Tot nu toe is het een succes. Ondanks de droogte en de warmte is het met hulp van collega-tuinders gelukt om een goede opbrengst te oogsten. Ook volgend jaar willen we dit voortzetten.

We kijken uit naar de officiële opening van onze nieuwe locatie. 4 oktober zal wethouder Willemien Vreugdenhil ons Toon Hermans Huis in De Open Hof feestelijk openen. We hopen velen van u daar te zien.

Gelukkig zijn

Elke dag opnieuw proberen
of je rijk bent of berooid
Gelukkig zijn
dat moet je leren
Er zijn er zat
die leren het nooit

Toon



Onze verhuizing naar De Open Hof is een feit



Komt u 4 oktober ook opnieuw kennismaken?



Betreft: Uitnodiging

Beste bezoeker van ons Toon Hermans Huis,

Het kan u bijna niet ontgaan zijn; we hebben een nieuwe locatie! Sinds 1 juni is ons inloophuis voor ieder die geraakt wordt door kanker gevestigd in De Open Hof aan de Hoflaan in Ede. Een prachtige plek die voldoet aan al onze wensen. Donderdag 4 oktober willen we onze nieuwe locatie op feestelijke wijze in gebruik nemen. Daarbij mag u natuurlijk niet ontbreken.

Programma: 4 oktober 2018

- | | |
|-------------------------------|--|
| 13.30 uur - 14.00 uur: | Inloop |
| 14.00 uur - 15.00 uur: | Welkom door onze vicevoorzitter Eijo Balk |
| | Interview met onze gasten |
| | Toespraak van wethouder Willemien Vreugdenhil |
| | Openingshandeling |
| 15.00 uur - 16.00 uur: | Gezellig samenzijn met een hapje en drankje |

Wij hopen dat u deze middag aanwezig kunt zijn. Graag voor 21 september aanmelden via info@toonhermanshuisede.nl

**Hartelijke groet,
Bestuur en MT Toon Hermans Huis Ede**

Terugblik op de mantelzorgbeurs

Om de bekendheid van ons inloophuis te vergroten, staan onze vrijwilligers regelmatig op beurzen en informatiemarkten.

De mantelzorgconsulenten van Malkander nodigden ons uit voor de Mantelzorgbeurs die zij 1 juni organiseerden in Cultura. Uiteraard namen wij deze uitnodiging aan.

Coördinator Regien de Bruyn: "Informatie geven over onze werkzaamheden aan mantelzorgers vinden wij erg belangrijk. Het bleek inderdaad erg zinvol om met onze informatiestand op de beurs te staan.

Er was voldoende belangstelling en we hebben met diverse mensen uitgebreid gesproken over onze mogelijkheden. Het bleek

dat een aantal mensen ons inloophuis niet kent en niet weet waarvoor zij bij ons terecht kunnen.

Een zinvolle dag dus, waar wij met voldoening op terugkijken."

Food Floor

Donderdag 28 juni vond de tiende editie van de Food Floor plaats. Diverse organisaties presenteerden hun initiatief op het gebied van eten.

Ook ons Toon Hermans Huis was vertegenwoordigd om te vertellen over ons moestuinproject Toon Tuin. Het thema van deze avond was 'Eten delen Ede'. Elke organisatie had iets te eten of te drinken meegenomen om met de aanwezigen te delen. Wij deelden verse smoothies van spinazie, aardbeien, blauwe bessen en frambozen uit om te laten zien hoe eenvoudig het is om met verse groenten en vers fruit een eenvoudig maar gezond tussendoortje te maken. Bedankt Smaakstad Ede voor deze mogelijkheid om onze Toon Tuin te presenteren.



De deelnemers die hun initiatief op het gebied van eten presenteerden.

Foto: Chris Ouboter, Edenieuws.nl

4350 kilo kleding

Zoals u inmiddels weet zamelen wij kleding en schoenen in voor Reshare. In de eerste acht maanden van dit jaar bracht u maar liefst 4350 kilo naar ons inloophuis. Aangezien wij 25 cent per kilo krijgen, hebben we daar tot nu toe dus al ruim 1000 euro mee verdiend. Geweldig toch!

1.000.000 doppen en deksels

We gaan door met het inzamelen van plastic doppen en deksels voor KiKa. Ook op onze nieuwe locatie staat een grote ton waarin u uw plastic doppen en deksels kunt deponeren. Ans Fleischman haalt de doppen bij ons op en wist ons onlangs te vertellen dat

er in Ede in vier jaar tijd al 1.000.000 doppen zijn ingezameld. Het kunststofrecyclebedrijf dat de doppen inzamelt maakt voor elke ingezamelde kilo 20 cent over naar KiKa. Hoe meer doppen we dus sparen hoe meer geld er naar KiKa gaat.

Een ochtend in onze moestuin

Het is 10 uur in de ochtend als ik arriveer bij Tuinenpark De Koekelt. Vriendelijk word ik begroet. "Goedemorgen, ben jij ook van het Toon Hermans Huis?" "Ja dat klopt, ik kom eens kijken. Door de verhalen die ik in ons inloophuis gehoord heb, ben ik nieuwsgierig geworden naar de Toon Tuin."

Er is al een groepje gasten en vrijwilligers aanwezig. Niet iedereen is er vandaag. "Werk en een bezoek aan het ziekenhuis", verklaart één van de vrijwilligers hun afwezigheid.



Het is warm geweest, maar de tuin staat er mooi bij. Elke avond is er even gesproeid. De tomatenplanten in de kweektunnel zijn hard gegroeid. Cees knipt er een paar tomaten af. "Deze moet je echt proeven, zo heb je ze nog nooit gegeten." Ik neem er graag een paar mee naar huis. "Kropje sla erbij", vraagt Jaap terwijl hij naar de kweektafel loopt. Ondertussen zit Kees op zijn knieën bij de wortels. Hij heeft ze eigenlijk wat te dicht op elkaar gezet en moet ze nu wat uitdunnen.



Janny heeft net aan de kweektafel gewerkt en haar krukje nu bij de boontjes gezet. Voorover leunen gaat niet zo goed, maar zittend op een krukje gaat het prima. Er wordt een half uurtje lekker in de moestuin gewerkt en dan is het tijd voor koffie in Clubhuis 't Veldhuus.

Ook andere tuinders sluiten aan en er wordt gezellig gekletst. Er is interesse in elkaar, maar het gaat echt niet alleen over ziek zijn. Er worden onderling tips uitgewisseld. Iemand weet nog een lekker recept voor een courgettesoep en een ander vertelt hoe lekker postelein, dat ook nog eens een bron van omega-3 onverzadigde vetzuren is, in de stampot is. "Of je trekt er heel eenvoudig soep van of verwerkt het rauw in een salade."

De koffie is op. Heel gezellig natuurlijk dat geklets, maar er moet tenslotte ook nog gewerkt worden, dus de tuinders gaan terug naar hun moestuin. Ik neem afscheid, maar kom zeker terug. Boodschappen doen is niet nodig vandaag.



Vanavond eten we boontjes en sla met tomaat, hartstikke vers uit eigen tuin.

Ester



Toon Tuin is elke woensdag tussen 14.00 uur en 16.00 uur bij Tuinenpark De Koekelt. Bij warm weer wordt er in de ochtend in de moestuin gewerkt. Wilt u een kijkje komen nemen of gezellig meedoen? Neemt u vooraf even contact op hoe laat wij aanwezig zijn.

Comfortabele gebreide borstprothese



Ze zitten comfortabel, zijn ademend en wasbaar en speciaal ontwikkeld voor vrouwen die getroffen zijn door borstkanker en een borstamputatie hebben ondergaan. De BreiBoezem, een gebreide borstprothese die u gratis kunt ontvangen via Stichting BreiBoezem.

Veel vrouwen vinden gebreide borstprotheses prettiger en comfortabeler dan siliconen borstprotheses. Siliconen borstprotheses zijn vaak zwaar en kunnen nekklachten veroorzaken.

De gebreide borstprotheses hebben een lichtgewicht vulling en zijn gemaakt van 100% katoen waardoor huidirritaties worden voorkomen. De borstprotheses van BreiBoezem kunnen, in tegenstelling tot siliconen borstprotheses, in een gewone BH worden gedragen.

Wanneer een BreiBoezem door de breisters gebreid en gecontroleerd is, wordt deze verpakt in een cadeautasje en afgegeven bij één van de uitgiftepunten. Ons Toon Hermans Huis is zo'n uitgiftepunt.

Wilt u meer weten over Stichting BreiBoezem of wilt u een breiboezem ontvangen? Kijkt u dan op www.breiboezem.nl.

Sponsors bedankt!

Wat zijn we toch blij met alle particulieren, bedrijven en organisaties die ons steunen.

Voor onze verhuizing naar De Open Hof hebben wij diverse schildermaterialen gekregen van Weijman Schilderwerken om ons inloophuis een frisse opknappbeurt te geven. Mondial Waaijberg Verhuizers stelde een ver-

huishwagen met chauffeur ter beschikking om de verhuizing soepel te laten verlopen.

Smaakstad Ede heeft ons een subsidie gegeven van 1100 euro om ons project Toon Tuin te kunnen starten.

Ook hebben wij een prachtige donatie van de familie van een gast gekregen. En het ROC in Ede heeft een veiling gehouden

die het mooie bedrag van 100 euro opbracht.

Het is ontroerend hoe vaak er aan ons inloophuis wordt gedacht. Dankzij uw bijdrages kunnen wij een hoop mooie dingen voor onze gasten doen.

Aan iedereen heel veel dank!

Een tegemoetkoming aanvragen

Het gemeentebestuur van Ede vindt het belangrijk dat iedereen mee kan doen aan de maatschappij. Ook inwoners met een laag inkomen en beperkt eigen vermogen.

Voor deze inwoners en hun kinderen zijn er daarom de regelingen 'Meer Kinderen Meedoen' en 'Meer Volwassenen Meedoen'. Volwassenen en kinderen van 6 tot en met 17 jaar krijgen dan een tegemoetkoming van 200 euro per kalenderjaar. Zij kunnen deze tegemoetkoming gebruiken om



aan sport-, cultuur- en recreatieve activiteiten mee te doen. Ook wanneer u graag wilt deelnemen aan één van onze activiteiten, zoals ons Koor Zingen voor je Leven en de eigen bijdrage is voor u te hoog, kunt u deze tegemoet-

koming aanvragen. Via www.ede.nl/berekenuwrecht vraagt u deze en andere inkomensondersteunende regelingen aan. U heeft hiervoor uw DigiD nodig. U ziet direct of u in aanmerking komt voor een regeling. De tegemoetkoming voor 2018 kunt u aanvragen tot 1 december 2018.

Meer informatie over deze tegemoetkoming vindt u op www.ededoetmee.nl

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Tineke Weerman is één van hen. Zij is gastvrouw in ons Toon Hermans Huis en in het Oncologisch Centrum, een trouwe pannenkoekenbakster tijdens de Roparun en vertelt regelmatig met liefde over ons inloophuis op informatiemarkten. Tineke beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Vijf jaar geleden kwam ik door een reorganisatie op straat te staan. Ik had mezelf voorgenomen om met 62 jaar met vervroegd pensioen te gaan om iets in de zorg te gaan doen. Nu kwam ik in de WW terecht maar ik had helemaal geen zin om hele dagen thuis te zitten.

Ik heb 44 jaar fulltime gewerkt en vond mezelf te jong om niets te doen. Via een ex-collega kwam ik bij De Medewerker terecht en daar lag een vacature van het THH. Die heb ik eerst even apart gelegd, want dat vond ik toch wel heftig. Ik ben eerst bij de vrijwil-

ligersvereniging van het UWV begonnen en heb toen toch de stoupe schoenen aangetrokken en een afspraak bij het THHE gemaakt. Nu vijf jaar later werk ik daar en in het Oncologisch Centrum van ZGV nog steeds met heel veel plezier.

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

Er waren meerdere bijzondere momenten, maar waar ik nog vaak aan terug denk zijn de twee jonge vrouwen die ik bij Oncologie heb leren kennen. Dat waren toch kanjers. Ze hadden allebei een slechte prognose, maar vorig jaar in dezelfde week kwamen ze op me afgerend met de mededeling dat ze 'schoon' waren. De een werkt nu weer fulltime als hoofd verkoop van een kledingzaak en de ander geniet van elk moment. Daar krijg ik de rillingen van. Ook bij het THHE heb ik een paar fijne gesprekken gehad.

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



Veel sociale contacten, maar ook respect en voldoening.

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

Zingen voor je Leven

Ons koor 'Zingen voor je leven' bestaat uit mensen die allen op een of andere manier geraakt zijn door kanker. "Dat verbindt en zorgt voor een warme, saamhorige sfeer tijdens de repetities", vindt koorlid Noor van der Gulden. "Het is extra bijzonder als we, zo nu en dan, een optreden voor de boeg hebben. Met nog meer inzet dan normaal worden de liedjes en liederen dan geoeffend."

En dat terwijl we echt geen professionele zangers zijn. Sterker nog, bij ons geldt: iedere stem is mooi en iedereen kan zingen. Noten kunnen lezen is al helemaal geen vereiste. Dirigente Frohmüt Knie haalt met haar ontspannen aanpak bij iedereen het beste naar boven."

Misschien heb je zin om mee te doen. Op de dinsdagochtenden in de even weken komt ons koor van

10.00 tot 12.00 uur bij elkaar in ons Toon Hermans Huis.

In het najaar zijn de landelijke Koordagen. Zingen voor je Leven Ede doet mee op zaterdag 13 oktober in Oss.

Meer informatie over de koorochtenden in ons Toon Hermans Huis is te vinden op onze website.

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.



John Wijsmuller weet sinds een jaar dat hij prostaatkanker heeft met uitzaaiingen in zijn botten. Bij een zoektocht op internet ontdekte hij ons Toon Hermans Huis. "Een inloophuis dat gedurende de vakantie geopend was en waar ik de hele zomer kon komen schilderen, daar wilde ik heen", zegt John. "Ik vond het geweldig en kom nu al twee maanden elke week."

John houdt van schilderen, het liefst met anderen, want dat is wel zo gezellig. De schilderclub waar hij normaalgesproken graag komt, was deze zomer dicht dus ging John op zoek naar een alter-

natief. "En toen kwam ik bij het Toon Hermans Huis terecht. We zijn allemaal kankerpatiënten of naasten van, maar dat betekent niet dat het alleen over ziek zijn gaat. Integendeel, we hebben het ook gewoon heel gezellig met elkaar."

John vertelt zijn verhaal. "Het is juli 2017 als ik niet meer kan lopen van de pijn. Ik ben in korte tijd enorm afgefallen.

De weegschaal geeft 25 kilo minder aan, seks is niet fijn en plassen doet pijn. Dit was foute boel", dacht ik. Enige tijd later wordt Johns gevoel bevestigd. "Ik kreeg te horen dat ik prostaatkanker heb met uitzaaiingen in mijn botten."

Direct beginnen de behandelingen. "Ik kreeg een spuit, een chemische castratie, die zes maanden werkt. Door die injectie wordt er geen testosteron meer aangemaakt én de groei en deling van de kankercellen stopt. Ik merkte gelijk resultaat. Twee weken later liep ik weer, ik vond het geweldig."

John krijgt een bestraling van zijn heup, elke drie maanden een infuus om zijn botten sterker te maken, zes chemobehandelingen en prednison om alle narigheden van de behandelingen te onderdrukken.

"Van de kanker ben ik heel ziek geweest. Ik zag eruit alsof ik dood ging. Mensen schrokken als ze mij zagen en liepen van schrik weg. De chemo's ontnamen me alle energie. Ik kwam erachter dat hormonen bepalen wie je bent. Ik raakte steeds dieper in de put. Ik zat veel thuis, liep met een rollator of wandelstok en de boodschappen thuisbrengservice bleek een uitkomst. Dankzij mijn hondje moest ik nog wel drie keer per dag de deur uit."

Als het wat beter gaat, besluit John te gaan daten voor vriendschap. Dat had hij in het verleden al vaker gedaan, maar het bleek erg lastig om iemand te vinden die dacht net als hij. "Maar nu was ik ziek en wat ik eerst zo belangrijk vond, bleek helemaal niet zo belangrijk te zijn. Ik heb nu drie hele leuke vriendschappen met vrouwen met wie ik regelmatig wat ga eten of bijvoorbeeld naar een concert ga. Ik verbaas mij er nog steeds over hoe zoiets kan gaan."

Eén jaar later

John is inmiddels een jaar verder. "Lopen gaat goed en er is weer 10 kilo bij. Mijn PSA-waarde is nul en ook mijn testosteron is nul. Dat betekent dat het goed werkt. Het warme weer is voorbij en ik voel mij beter. Vandaag heb ik een geweldige dag. Genezen doe ik niet, maar ik ben optimistisch. Ik pas mij aan aan de omstandigheden

Mijn leven met kanker (vervolg)

waarin ik nu zit."

En blijf je ook nu de zomer bijna voorbij is bij ons schilderen? "Ik vind het heel fijn dat het Toon Hermans Huis ook in de zomervakantie geopend was. De opzet van de schildermiddagen is perfect. Het schilderen is twee middagen per week, ik ga op dinsdagmiddag. Alle materialen zijn aanwezig; penselen, doeken en acrylverf. Ik gebruik mijn eigen spullen, gewoon omdat ik het gewend ben, maar dat hoeft dus niet. Het lotgenotencontact vind ik heel fijn. Ik kan ook thuis schilderen, maar samen schilderen is gewoon zoveel leuker. We stimuleren elkaar en dat werkt opbeurend. Het was een mooie invulling van deze zomer en ik ga zeker door!"



Verwendag

Werkgroep Ede Wageningen van Borstkankervereniging Nederland organiseert jaarlijks een verwendag voor mensen die borstkanker hebben of hebben gehad.

Dit jaar is deze verwendag op 27 oktober. Het is een dag om je zorgen even helemaal te vergeten. Van 10.30 uur tot 15.30 uur staan alle medewerkers klaar voor het geven van verwenbehandelingen. Verder zijn er workshops en informatiestands. Ook ons Toon Hermans Huis is uitgenodigd om dit jaar weer aanwezig te zijn.

Aanmelden voor deze dag kan tot 24 oktober door een mail te sturen naar:
bvn.edewageningen@gmail.com
 of te bellen met 06-28541965.

Afscheid Liesbeth

Afscheid nemen is nooit makkelijk, zeker niet als het voor altijd is. Op 11 juli jongstleden hebben wij afscheid moeten nemen van onze collega Liesbeth van den Brink. Liesbeth was een zeer gewaardeerde gastvrouw in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Zij ontwikkelde het spel Stap voor Stap en leidde met veel liefde en respect samen met collega Ageeth de Klimopgroep. Wij zullen Liesbeth herinneren als een warme en liefdevolle collega.



Welkom en tot ziens

Wij hebben vijf nieuwe vrijwilligers opgeleid. Een warm welkom aan: Lonneke Waldthausen, Suus Beeuwkes, Marian van Steden, Amelia van der Meulen en Rina van Aalten.



Lily Prummel heeft voor de zomervakantie met een gezellige workshop afscheid genomen van haar Toon Tvenaars Kinderinloop. Alhoewel, van een echt afscheid is gelukkig geen sprake. Lily heeft toegezegd dat wij altijd een beroep op haar mogen blijven doen!

Exposities in De Open Hof en Gezondheidscentrum Veldhuizen

Elke dinsdag- en donderdagmiddag wordt er getekend en geschilderd in ons Toon Hermans Huis. Om u te kunnen laten zien waar er de laatste tijd aan gewerkt is, houden onze cursisten in september en oktober twee exposities.

Onze dinsdaggroep onder leiding van schilderdocente Henrike van de Kraats exposeert in onze nieuwe locatie: De Open Hof, en de schilderijen van onze donderdaggroep onder leiding van schilderdocente Jantina Boelens zijn te bewonderen in Gezondheidscentrum Veldhuizen. "Een prachtige manier om kennis te maken met onze nieuwe locatie en onze nieuwe wijk", vinden de docenten.

Grote en kleine werken wisselen elkaar af. De onderwerpen zijn divers; de natuur, gebouwen, muzikanten, acrobaten, stillevens en portretten, er komt van alles aanbod.

Heeft u altijd al willen leren tekenen of schilderen en lijkt het u leuk om een keer mee te doen? Schuift u gezellig aan. Op dinsdagmiddag zijn er nog plekje vrij. We beginnen om 13.30 uur.



De Open Hof

De expositie van onze Lijn en Kleur cursisten in ons Toon Hermans Huis start medio september en is tot en met eind oktober te bekijken tijdens de openingstijden van De Open Hof. Komt u op een dinsdag- of donderdagmiddag? Dan vertellen onze cursisten met liefde over hun werken.



Gezondheidscentrum Veldhuizen

De expositie van onze Lijn en Kleur cursisten in Gezondheidscentrum Veldhuizen op Winkelcentrum Bellestein is in september en oktober te bewonderen gedurende de openingstijden van het gezondheidscentrum.

Expositie van natuurfotograaf Rob Uittenbogaard

Wij sluiten dit jaar af en beginnen met jaar 2019 met een foto-expositie van natuurfotograaf Rob Uittenbogaard.

In de maanden november, december en januari zijn diverse natuurfoto's te bewonderen.

Rob Uittenbogaard wil met zijn werk graag tonen wat hij aan schoonheid ervaart in de natuur. Daarvoor zwerft hij regelmatig in zijn omgeving rond om wild en bijzondere landschappen te fotograferen. Maar ook bloemen, vlinders en eekhoorns dicht bij huis zijn zijn geliefde fotografieobjecten. Rob Uittenbogaard: "De verwondering die de natuur in mij oproept daagt me uit om deze vast te leggen in fotografische weergaven. Licht, kleur en omgeving zijn belangrijke factoren, maar ook rust, spanning, concentratie en fantasie. En als dan tenslotte het resultaat voor maker en kijker lonend is, geeft dat een buitengewoon voldaan gevoel."



De foto-expositie van Rob Uittenbogaard is te bewonderen gedurende de openingstijden van ons Toon Hermans Huis. Dinsdag, woensdag en donderdag van 13.00 uur tot 16.30 uur en elke eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur.

Klimopgroep start in oktober

Ook dit najaar vinden er in ons Toon Hermans Huis weer bijeenkomsten plaats van de Klimopgroep. Elke bijeenkomst, die bedoeld is voor (ex)kankerpatiënten en hun naasten, heeft een eigen thema.

De bijeenkomsten van de Klimopgroep worden geleid door gastvrouwen Ageeth, Lydia, Lia en Cocky. We beginnen in oktober met het spelen van het spel Stap voor Stap, dat door onze collega Liesbeth is bedacht en ontwikkeld. Ageeth: "Dit spel is een manier om op een speelse wijze met

elkaar in gesprek te gaan. Dit wordt ervaren als steunend en helpend in het proces van het hebben (gehad) van kanker."

Meedoen is kosteloos, aanmelden is gewenst.



Houd onze activiteitenagenda en website in de gaten voor de data waarop de bijeenkomsten plaatsvinden.



Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * Ons inloophuis elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 16:30 uur geopend is?**
- * Er elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur?**
- * Ons koor Zingen voor je Leven om de week op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur repeteert?**
- * Wij elke eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur een Bakkie Troost schenken?**
- * Er voor kinderen van vier tot twaalf jaar elke maand vier gratis creatieve workshops worden georganiseerd bij Toon Tvenaars Kinderinloop?**
- * Er elke derde vrijdag van de maand van 10.00 uur tot 11.30 uur gekleurd wordt door volwassenen?**
- * U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een e-mail te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?**