

Een mooi nieuw jaar

In deze nieuwsbrief

Mindfulness	2
Vaardag	2
Vrijwilligersbanenmarkt	3
Een gezellige avond	3
Sponsors bedankt!	4
Korendag	4
Creatieve workshops	4
Kerstviering	4
Even voorstellen	5
Reshare	5
Onze bibliotheek	5
Nieuws vanuit IPSO	6
Portret van een Vrijwilliger	6
Thema-avond Voeding bij kanker	6
Vrijwilligers gezocht	7
Open Huis	8
Toon Toveraars	9 /
Kinderinloop	10
Yoga & Tai Chi/Qi Gong	10
Bakkie Troost	10
Expositie Gerrie van Koutrik	11
Jubileumconcert	11
Groot Edes Dictee	12
Fototerugblik 2014	13

Langs deze weg willen wij allen betrokken bij het Toon Hermans Huis Ede het beste voor het nieuwe jaar toewensen. Tijdens de feestelijke

kerstbijeenkomst is door het bestuur al de blik gericht op het nieuwe jaar en is de verwachting uitgesproken dat ook 2015 voor het Toon Hermans Huis Ede weer een goed jaar wordt. Dit laatste wordt thans direct bevestigd door positieve ontwikkelingen, waarvan de samenwerking met de Rotary Club Ede en de goede ontvangst van het recente artikel in De Edese Post niet onvermeld mogen blijven. Wij hopen dan ook dat er op korte en ook wat langere termijn sprake

zal zijn van een aanwas van nieuwe vrijwilligers op de verschillende te onderscheiden functies.

Zoals ook in de voorgaande jaren het geval was zal wederom het verkrijgen van subsidies en de sponsoring veel aandacht gaan vragen. Het is afwachten hoe het KWF en IPSO zullen gaan reageren op verzoeken van onze kant. In ieder geval zal er weer een nieuw subsidieplan aangeleverd dienen te worden.

Wij maken van de gelegenheid gebruik nogmaals coördinatoren Paulien van Veldhuizen, Mieke Landesbergen en Jaap van Veldhuizen die ons op korte termijn

gaan verlaten of al verlaten hebben te bedanken voor alle geleverde vrijwillige inzet. John Hermeling gaat de honneurs van Mieke Landesbergen waarnemen en wij wensen hem daar succes bij. Ook de penningmeester van het bestuur, Eef Diergaarde, zal ons begin van dit jaar verlaten en het stokje overdragen aan Roland van den Bergh. Eef heeft ons vier jaar lang op financieel gebied met raad en daad ter zijde gestaan. We willen hem uiteraard daarvoor danken.

Het dagelijks bestuur,

Ries Beeuwkes,
Cora Leijdens en
Remko Steen

Geluk

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

Mindfulness

Voorafgaand aan de cursus mindfulness heeft Marijke Baden op donderdag 2 oktober een avond georganiseerd om belangstellenden over deze cursus te informeren. Op 10 oktober is de cursus die uit zes lessen bestond gestart.

Waarom mindfulness?

Mindfulness betekent gerichte aandacht, in het hier-en-nu, zonder te oordelen.

In tegenstelling tot de stroom van gedachten en emoties waarin je vaak meegevoerd wordt, leert mindfulness je om je aandacht gericht te gebruiken, zodat je meer 'in het moment' bent. Een proces als kanker heeft de neiging om de aandacht te trekken naar de dingen die gebeurd zijn en naar verwachtingen over de toekomst. Mindfulness is een manier om het contact met het hier-en-nu te her-

stellen. Hierdoor ontstaat er ruimte voor momenten van rust. We zijn van plan om deze cursus ook dit najaar opnieuw aan te bieden. De ervaring leert dat onze gasten voorkeur hebben om de lessen in de ochtenduren te volgen zodat zij daarna zo nodig hun rust kunnen nemen. Houdt u onze website in de gaten. Staat u in ons gastenbestand? Dan krijgt u automatisch bericht.

Vaardag

De schippers van watersportvereniging VADA te Wageningen hebben op 11 oktober 2014 een Vaardag georganiseerd. Leest u de enthousiaste verhalen van twee van de deelnemers.

Via het Toon Hermans Huis Ede kreeg ik een uitnodiging van het Nautischfonds Kankerpatiënten Nederland, tegenwoordig Vaarkracht, om een dag te gaan varen. Ik vond het een leuk gebaar voor mensen met kanker, de wind door je haren en een frisse neus halen. Zaterdag 11 oktober was het zover. Mijn zus en ik vertrokken naar Wageningen. Er waren al heel wat gasten uit de wijde omgeving aanwezig. In een wat waterig zonnetje dronken we koffie met koek op het terras of in het clubhuis. Er lagen achttien motorbootjes op ons te wachten. Het duurde best lang voor ieder een plaatsje toegewezen had gekregen, maar na een uur vertrokken we in optocht van Wageningen naar Arnhem. We werden gastvrij ontvangen door de schipper en zijn vrouw.

Na een kleine klimpartij waren we aan boord en toen.....varen maar!!! De dieselmotortjes maakten een snorrend geluid en het uitzicht was geweldig. Hoe Hollands kan zoiets zijn; koeien grazend op de Uiterwaarden, een reiger op stelt-

poten en eenden dobberend op de golfslag van de boten. We varen Wageningen, Renkum en de Westerbouwing voorbij. Na twee uur tuffen en vele lekkere hapjes later varen we de sluisen binnen. Een leuk gezicht, alle bootjes gemeerd aan de zijkanalen van de sluisen. Dan worden we 'geschut' en gaan de sluisdeuren weer open. Inmiddels is de zon erbij gekomen en zitten we lekker in het zonnetje op het dek. Als we bij Arnhem zijn gaan we weer terug. De lucht trekt dicht en het begint te regenen. Wij klimmen weer naar binnen.

Even later komt er een motorsloep langs en krijgen we een lunchpakket aangereikt. We praten en eten gezellig met de schipper en zijn vrouw en met Eric en Jolanda uit Zeewolde. Mijn zus Anke is inmiddels gepromoveerd tot stuurvrouw, ze mag zelfstandig varen. Tegen vieren zien we de 'skyline van Wageningen' weer opdoemen en neemt de schipper het roer over en loodst ons het haventje binnen. We leveren onze vragenlijst in bij het clubhuis en sluiten de dag af met een glaasje of een kop koffie. Voor Vaarkracht laten we een wens achter: Bedankt, dit is voor herhaling vatbaar.
Gerda Dalebout

Hallo allemaal,
Wij zijn Bjorn en Léon Suurland, misschien kent u ons nog van het tv-programma 'Een goede buur'. Wij zijn de kleinkinderen van Arie Franke die helaas op 22 februari 2014 overleden is aan de gevolgen van kanker.

Wij zijn uitgenodigd door Lily Prummel van het Toon Hermans Huis Ede om mee te gaan met de Vaardag op 11 oktober 2014. Het was een leuke dag, we hebben heerlijk gevaren, het weer was zonnig. We zijn richting Arnhem gevaren en hebben op de boot geluncht. Er gingen ongeveer vijftien boten mee, wij waren de enige 'jonge' knullen, maar we hebben het gezellig gehad! Het was een leuk dagje uit! Wij willen het Toon Hermans Huis Ede en Vaarkracht hiervoor hartelijk bedanken!

Groeten van, Bjorn en Léon Suurland



Vrijwilligersbanenmarkt

De Medewerker organiseerde op 15 oktober 2014 een vrijwilligersbanenmarkt in het gemeentehuis van Ede.

De bedoeling van deze markt was om je als vrijwilligersorganisatie te presenteren. Je kon aangeven wat voor en hoeveel vrijwilligers je nodig hebt.

Bezoekers van de vrijwilligersbanenmarkt konden langs de stands lopen en kijken of er een passende vacature voor hen was. Voor ons Toon Hermans Huis was het een erg leuke en geslaagde avond. We hebben diverse gesprekken gevoerd en ons inloophuis weer op de Edese kaart kunnen zetten.



Een gezellige avond

Hans Wolven, docent van tekenen schildersgroep Lijn en Kleur, heeft de vrijwilligers van ons Toon Hermans Huis donderdag 20 oktober 2014 verrast met een gezellige avond.

Hans Wolven: "Deze avond had een bijzonder tintje. Het was een

verwenmoment voor alle vrijwilligers. Restaurant Balkan aan de Grotestraat had zijn deuren gastvrij voor ons geopend en gezorgd voor een feestelijk maal. Duo D-late uit Ede zorgde voor de muzikale omlijsting. Na afloop kreeg iedere bezoeker nog een rijk gevulde goodiebag mee naar huis."

Deze activiteit werd mede mogelijk gemaakt door een aantal sponsors. Wij bedanken Stichting Idee in Uitvoering, Toko Fenis, Notenspecialzaak Cést Bon, DA Drogisterij en Parfumerie Bellestein en Boek en Buro Grotestraat.

Sponsors bedankt!

Voor de tiende keer op rij is door het Edese Bouwbedrijf Kreeft een sportief evenement georganiseerd, waarbij netwerken, sporten en fundraising samenkomen.

Op dinsdag 16 september was de accommodatie van de Wageningse Roeivereniging Argo het middelpunt van bedrijvigheid. In totaal hebben 65 relaties van het Edese bedrijf deelgenomen aan deze dag, die daarbij werden getraakteerd op prachtig nazomerweer.

Het ene deel van de groep heeft kunnen genieten van een fraaie wandeltocht rond de Grift en de Grebbeberg in Rhenen, het andere deel heeft op de racefiets onder andere de Posbank bij Rheden bezocht. Rond 16.00 uur waren alle deelnemers weer terug in Wageningen. Hier werd door de directie van Bouwbedrijf Kreeft aan vertegenwoordigers van een aantal regionale goede doelen de opbrengst van deze sportieve dag

overhandigd.

Maar liefst vier cheques van ieder 2.500 euro werden onder toezicht oog van wethouder Michiel Uitdehaag van de Gemeente Wageningen namens de organisatie van de "Kreeft Hike & Bike" uitgereikt door Dirk Jan van den Brink en Marten Kreeft.



Dit keer werden ons Toon Hermans Huis Ede, Inloopcentrum Meet- in uit Ede, Stichting Vrienden Ziekhuis Gelderse Vallei uit Ede en Stichting Zwembad 't Wiljaer uit Scherpenzeel aangenaam verrast met deze donaties. De organisatie van de "Kreeft Hike & Bike" liet tot slot nogmaals weten

zeer verguld te zijn met de fantastische opbrengst van deze mooie dag.

Wij bedanken Bouwbedrijf Kreeft heel hartelijk voor dit geweldige bedrag!

Restore

Van Restore Kringloop Ede mochten wij in de feestelijke decembermaand twee kerstbomen en kerstversiering in ontvangst nemen. Ons Toon Hermans Huis zag er hierdoor warm en gezellig uit. Bedankt Restore!

Emmaüs

Ook Kerkelijkcentrum Emmaüs wordt bijzonder bedankt. De collecte die werd gehouden voor ons Toon Hermans Huis heeft een bedrag van 1100 euro opgebracht. Voor dit bedrag hebben wij een goede computer met alle toebehoren kunnen aanschaffen. Geweldig!

Korendag

Stichting Kanker in Beeld heeft op zaterdag 1 november 2014 een korenfestival gehouden. Deze Korendag vond plaats in het Jaarbeursgebouw. Alle koren van de inloophuizen in Nederland waren uitgenodigd om mee te doen. Er waren honderden zangers en zangeressen.

Natuurlijk was ook het koor Zingen voor je Leven van ons Toon Hermans Huis Ede vertegenwoordigd. Het was een enorm gezellig dag waarbij veel geleerd is over stemtechnieken en hoe er op een goede manier in canon wordt gezonden. Wat ons betreft is deze dag voor herhaling vatbaar.

Creatieve workshops

De creatieve workshops die maandelijks in ons Toon Hermans Huis worden gegeven worden iedere keer heel goed bezocht.

Op dinsdag 28 oktober 2014 heeft onze gastvrouw Ria Evertsen samen met een grote groep gasten voederkransen gemaakt.



Maandag 24 november gaf gastvrouw Gera Kroeze een workshop sieraden maken van Afrikaanse kralen.

Op dinsdag 9 december werden er kerstkransen gemaakt.

Een complimentje voor gastvrouwen Ria en Gera is wel op zijn plaats. Door hun aanstekelijk enthousiasme zitten de workshops iedere maand weer vol.

Ook in 2015 staat er maandelijks een creatieve workshop gepland. De data vindt u op de achterzijde van deze nieuwsbrief in de activiteitenkalender.

Kerstfeest

Net voor Kerst, op donderdag 18 december, hebben wij samen met onze vrijwilligers nog even teruggeblikt op het oude jaar maar vooral vooruit gekeken naar het nieuwe jaar. De schoonzoon van onze coördinator Marion had voor een geweldig feestmaal gezorgd.

Coördinatoren Paulien en Mieke werden deze avond in het zonnetje gezet om hen te bedanken voor hun geweldige inzet de afgelopen jaren. Paulien en Mieke, dank jullie wel voor alles. Jullie waren van grote betekenis voor ons Toon Hermans Huis. We gaan jullie missen!



Even voorstellen: John Hermeling

John Hermeling heeft sinds december de functie van coördinator in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei overgenomen van Mieke Landesbergen. Hieronder stelt hij zich aan u voor.

Mijn naam is John Hermeling. Ik woon in Veenendaal en ben geboren in 1954 te Arnhem.

Na mijn studie in Arnhem zijn mijn vrouw en ik in 1978 getrouwd, gaan wonen en werken in Veenendaal en werd er ook gewerkt aan twee prachtige kinderen. Een zoon en een dochter. Inmiddels is er een lieve schoonzoon en een baldadige kleinzoon van inmiddels 9 jaar bijgekomen.

Na mijn opleidingen heb ik diverse commerciële functies vervuld. Onder andere bij de Veenendaalse Krant, fietsimporteur Cycle Peugeot Nederland en ons eigen Organisatie & Evenementenbureau 'Star Events'. In 1999 besloten we het roer radicaal om te gooien zoals dat zo mooi heet en ons bedrijf te verkopen en koers te zetten op een toekomst met meer vrije tijd. Ik ben een nieuwe baan gaan zoeken, heb gesolliciteerd bij een verpakkingsbedrijf, werd aangenomen, volgde een interne opleiding voor machineoperator

en mijn nieuw job was daar. Normale werktijden, weekenden vrij, snipperdagen, veel vakantie-dagen en zo kregen we de rust en ruimte voor ons gezin, voor vrienden en voor reizen.

December 2012 liep alles anders. "Mevrouw Hermeling u heeft longkanker", werd er verteld. Verdriet, onbegrip, boosheid, 55 jaar. Waarom? Niemand weet het. Tijdens de behandelingen in Ziekenhuis Gelderse Vallei Ede hadden wij fijne gesprekken met de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Ede en ineens wisten we van het bestaan van het Toon Hermans Huis. Mijn vrouw is 17 mei 2013 thuis overleden. Twee maanden later zat ik met mijn verdriet aan de stamtafel van het Toon Hermans Huis Ede en het voelde goed.

In januari 2014 ben ik gaan trainen voor de beklimming van de Mont Ventoux (2000 meter hoog) in Zuid Frankrijk en 5 september 2014 stond ik samen met 700 deelnemers en mijn racefiets op de top van deze prachtige berg.

In september 2015 doe ik weer mee en hoop dan opnieuw sponsorgelden bij elkaar te fietsen voor KWF Kankerbestrijding.

De warme ontmoeting in 2013 met het Toon Hermans Huis Ede heeft voor mij een dusdanige draai aan mijn leven gegeven dat ik met passie en liefde als gastheer en coördinator voor het Toon Hermans Huis Ede in het Oncologische Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei mag werken.

Ik ben er nu voor anderen zoals anderen er voor mijn vrouw en mij waren.

Wat zal ze met trots ons vrijwilligerswerk voor het Toon Hermans Huis Ede van boven volgen.

Ik wens iedereen een gelukkig en gezond nieuw jaar.

John Hermeling



Reshare

In 2014 hebben we een prachtig resultaat behaald met het inzamelen van oude kleding, gordijnen, lakens, schoenen ed. U heeft ons geholpen om maar liefst 1965 kilo in te zamelen. Omdat wij voor elke opgehaalde kilo 25 cent krijgen hebben wij hiervoor ongeveer 491 euro ontvangen. Onze hartelijke dank hiervoor! Ook in 2015 blijft de grote box van het Leger des Heils gewoon in onze hal staan.

Onze bibliotheek



Graag attenderen wij u nogmaals op onze bibliotheek. We hebben een uitgebreide verzameling boeken over uiteenlopende thema's rondom het onderwerp kanker. We hebben ook kinderboeken over dit onderwerp. Misschien een reden om eens binnen te lopen en een keer rond te kijken in onze bibliotheek?

Nieuws vanuit IPSO

IPSO, de overkoepelende organisatie van onze inloophuizen, heeft het afgelopen jaar onderzoek laten doen bij de inmiddels 85 inloophuizen in Nederland.

Onderzoek naar de evaluatie van het bezoek aan inloophuizen door mensen met kanker en hun naasten, maar ook een behoefteonderzoek. Maken mensen waarvoor de inloophuizen bedoeld zijn hier gebruik van?

Uit de onderzoeken blijkt duidelijk behoefte te zijn aan inloophuizen.

Men adviseert te werken aan naamsbekendheid en imagoverbetering: 'Bekend maakt bemind'.

Een gevarieerd aanbod lijkt essentieel voor een groter bereik. Ook blijkt er behoefte te zijn aan individuele activiteiten. Wat opvalt is dat er erg weinig verwezen wordt door zorgprofessionals.

De bezoekers zijn blij dat ze hun verhaal kwijt kunnen, ervaringen kunnen delen met lotgenoten en hebben het gevoel er minder alleen voor te staan. Ze ervaren het

inloophuis als onmisbaar en zien het bezoek als zeer waardevol. Ze zijn tevreden over het maatwerk en het flexibele aanbod. Wel zouden ruimere openingstijden wenselijk zijn.

Op allerlei aspecten wordt een gemiddeld rapportcijfer van boven de acht gegeven.

Portret van een (anonieme) vrijwilliger

Hoe ben je vrijwilliger geworden?
Op zoek naar vrijwilligerswerk, zag ik een advertentie van het Toon Hermans Huis Ede. Ik heb niet direct gereageerd maar mij eerst afgevraagd of ik het verdriet en de emoties die dit vrijwilligerswerk naar ik dacht met zich mee zou brengen wel aan kon. Na een poosje besloot ik het een kans te geven, ik wilde graag zinvol bezig zijn.

Waarom koos je uiteindelijk voor ons Toon Hermans Huis?

Bij het sollicitatiegesprek werd mij duidelijk dat ik iets kon betekenen voor de gasten die op zoek zijn naar een luisterend oor. Ook de samenwerking met andere gastvrouwen sprak mij aan. Na een speciale cursus ben ik gastvrouw geworden.

Hoe is het om gastvrouw te zijn?
In de mooie ruimte aan de Telefoonweg 124 B, die in de loop van de tijd dat ik gastvrouw ben een lift kreeg, wachtte ik op gasten. In

het begin kwamen er niet zoveel gasten als ik gehoopt had. Gelukkig weten onze gasten de weg naar ons inloophuis nu steeds beter te vinden. Met verdriet maar ook met humor en hoop, vechtend voor hun levensvreugde.

Denk jij er ook aan om vrijwilliger te worden? Loop eens binnen en ervaar zelf wat ons Toon Hermans Huis betekent voor haar gasten en vrijwilligers.

Thema-avond Voeding bij kanker

Bij 55-75% van mensen met kanker komen smaak- en reukveranderingen voor en vervalt de sensatie van een aangename smaak en reuk en daardoor het plezier in eten.

Deze veranderingen kunnen een tijdelijk karakter hebben, maar ook lang voortduren en soms permanent zijn. Smaak- en reukveranderingen en aversie tegen bepaald voedsel kunnen ontstaan als gevolg van metabole onregeling, chemotherapie, radiotherapie in het hoofd-halsgebied, koorts, mondproblemen, infecties in de mondholte, dehydratie (uitdroging) en medicatie.

Op maandag 2 februari aanstaande komt Hannie Postema, diëtiste in Ziekenhuis Gelderse Vallei, algemeen advies en tips bij smaakverlies geven. Ook zal zij het gebruik van drinkvoeding, zogenaamde superfoods en gezondheidsgranen bespreken.



Deze avond is bedoeld voor mensen die geraakt worden door kanker en hulpverleners.

Aanvang 19.30 uur. Onze deur gaat open om 19.00 uur. Kosten voor deze avond zijn 3,50 euro p/p incl. koffie of thee.

Voor meer informatie of aanmelden: 06-22161969 of via info@toonhermanshuisede.nl

Vrijwilligers gezocht

Een helpende hand bij kanker

'Je hebt iemand nodig, stil en oprecht...' U herkent ze vast de woorden van Toon Hermans die het begin vormen van het prachtige gedicht dat hij schreef over vriendschap. "Net zoals onze gasten ons nodig hebben, zo hard hebben wij u nodig. Als bestuurslid, als gastvrouw, -heer én als sponsor."

Door Ester Wormgoor

Infomercial

Kanker is een ingrijpende ziekte. Voor uw lichaam, maar ook in het dagelijks leven. Niet alleen de persoon die de diagnose kanker krijgt maar ook zijn of haar partner, ouders, kinderen en andere dierbaren worden hierdoor geraakt. "Juist in de intensieve periode die volgt na de diagnose kan het fijn zijn om een rustige plek te hebben, een plek los van medische behandelingen. Een huiselijke omgeving waar gastvrouwen een luisterend oor voor u hebben, u voorlichting kunt krijgen, u even uw verhaal kwijt kunt of kunt meedoen aan een activiteit. Zo'n plek biedt ons Toon Hermans Huis Ede", vertelt Cora Leijdens die samen met Ries Beeuwkes en Remko Steen het dagelijks bestuur van het Toon Hermans Huis Ede vormt.

Ruim een jaar geleden is het Toon Hermans Huis Ede gestart met een nieuwe en met name voor de zorgsector unieke organisatiestructuur. "Een gouden greep", zo vindt voorzitter Ries Beeuwkes, Remko Steen: "De eenhoofdige leiding is vervangen door zes vrijwillige coördinatoren die in drie duo's verantwoordelijk zijn voor ons inloophuis aan de Telefoonweg, Toon Tovernaars Kinderinloop en het Oncologisch Centrum in Ziekenhuis Gelderse Vallei. Ieder werkt vanuit zijn eigen kracht. Het bestuur krijgt meer en meer een ondersteunende en faciliterende functie. We hebben samen met onze inmiddels bijna honderd vrijwilligers een professionele organisatie neergezet."

Cora Leijdens vult aan: "Daar plukken we nu de vruchten van. Onze gasten weten ons steeds beter te vinden. De thema-avonden die wij rondom het thema kanker organiseren worden druk bezocht, de meeste activiteiten en cursussen die worden gegeven zijn vol of zo goed als



Ries Beeuwkes, Cora Leijdens en Remko Steen vormen het dagelijks bestuur van het Toon Hermans Huis Ede.

vol en voor deelname aan onze schilderclub is zelfs een wachtlijst. Het is toch geweldig dat wij al deze mensen een helpende hand kunnen bieden."

Vrijwilligers

Het Toon Hermans Huis Ede draait volledig op vrijwilligers. Ries Beeuwkes: "Door alle bezuinigingen in de gezondheidszorg wordt er een steeds groter beroep op ons gedaan. We zijn zo hard gegroeid dat we dringend op zoek zijn naar een bestuurslid dat op basis van zijn of haar netwerk de vrijwilligers bij onder andere de fondsenwerving faciliteert, een coördinator bedrijfsvoering, een coördinator voor ons inloophuis aan de Telefoonweg, een administratieve kracht en gastvrouwen en -heren."

Een functieprofiel van de betreffende vacatures vindt u op de website www.toonhermanshuisede.nl. Zet u zaterdag 7 februari 2015 alvast in uw

agenda, dan organiseert het Toon Hermans Huis Ede de jaarlijkse open dag.

Geen subsidie

Het Toon Hermans Huis Ede ontvangt geen subsidie van de overheid, gemeente of het KWF. "Dat wordt vaak ten onrechte gedacht", zegt Ries Beeuwkes. "Wij zijn volledig afhankelijk van donaties van particulieren en bedrijven die ons inloophuis een warm hart toedragen. Financiële middelen zijn nodig om de bestaande activiteiten te kunnen blijven organiseren en nieuwe te ontwikkelen. Zowel voor de gasten van ons inloophuis als voor de kinderen van Toon Tovernaars Kinderinloop."

U kunt het werk van het Toon Hermans Huis Ede steunen door een donatie over te maken naar IBAN NL15RABO0105596701 ten name van Stichting Inloophuis Gelderse Vallei te Ede.



Voor wie geraakt wordt door kanker

Toon Hermans Huis Ede
Telefoonweg 124 b
6713 AL Ede

06-22161969

info@toonhermanshuisede.nl
www.toonhermanshuisede.nl

Open Huis in ons Toon Hermans Huis

In het kader van Wereldkankerdag houden wij zaterdag 7 februari van 10.00 uur tot 16.00 uur Open Huis. Om kennis te maken met ons inloophuis organiseren wij deze dag diverse activiteiten waaronder voetreflexmassage, lichaamsmassage, een kleine schoonheidsbehandeling en u kunt mee doen aan een proefles yoga, Tai Chi/Qi Gong en mindfulness. Bij binnenkomst kunt u zich voor deze activiteiten inschrijven.

Verder zijn er diverse informatie- en verkoopstands, houdt onze docent Hans Wolven een workshop tekenen/schilderen en geeft ons koor Zingen voor je Leven een aantal optredens.

Ook willen wij u kennis laten maken met ons werk binnen het Oncologisch Centrum in Ziekenhuis Gelderse Vallei. Dat doen we door middel van een foto/diapresentatie.

Natuurlijk willen wij u ook graag onze Toon Tvenaars Kinderinloop laten zien waarbij u kennis kunt maken met onze begeleiders terwijl de kinderen zich vermaken bij diverse activiteiten. Kortom, we hebben een vol programma en heten u dan ook van harte welkom!



Ter gelegenheid van Wereldkankerdag

Open Huis

- Informatiestand Toon Hermans Huis Ede
- Workshop tekenen en schilderen door Hans Wolven
- Informatie over pruiken, haarstukjes en lingerie voor borstkankerpatiënten
- Fotopresentatie Oncologisch Centrum ZGV
- Voetreflex- en lichaarsmassage
- Schoonheidsbehandeling
- Proefles Yoga/Tai Chi en Mindfulness
- Optreden van ons koor Zingen voor je Leven
- Diverse kinderactiviteiten bij Toon Tvenaars Kinderinloop

Zaterdag 7 februari 2015

10:00 - 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



Open dag



Zaterdag 7 februari
van 10.00 uur tot 16.00 uur.
Telefoonweg 124b
www.toonhermanshuisede.nl

Een woensdagmiddag bij Toon Tvenaars Kinderinloop



Er zitten 1 meisje en 4 jongens aan de tafels in het atelier. Hun leeftijd is verschillend, maar de reden van hun komst naar de inloopmiddag van Toon Tvenaars is hetzelfde: op een directe manier zijn ze met kanker in aanraking gekomen. De kinderen weten dit van elkaar en weten dat ze hierover mogen en kunnen praten. Maar ook weten ze, dat dit zeker geen must is. Ze mogen hier zijn, zoals ze zijn. Deze middag is voor hen om van te genieten.

Ieder van hen heeft een keuze kunnen maken uit de diverse mogelijkheden aan creatieve activiteiten, die ik van tevoren op één van de tafels heb uitgesteld. Een jongen, de jongste van het stel, heeft een kleurplaat gekozen waar hij met overgave aan werkt. Een 9- en een 11-jarige hebben de passer ontdekt en proberen hiermee zo goed en zo kwaad als het gaat mooie cirkels te trekken om een mandala te maken met een zelfbedacht ontwerp. Een ander lijkt helemaal weggedoken in zichzelf bij het beschilderen van een krokodil. Weliswaar één in miniformaat, maar met vervaarlijk scherpe tanden. Zo is elk kind op zijn of haar wijze aan het werk. O, er wordt

zeker wel gepraat en geprapt. En soms wil je gewoon de ervaringen en resultaten, die er tijdens het werken ontstaan, hardop met de anderen delen. Dit gebeurt voor de anderen weleens op een verkeerd moment, zodat dit storend kan zijn. Een opmerking hierover van één van de anderen, heeft een zodanige positieve uitwerking, dat ik me daar niet mee hoeft te bemoeien. Er kan weer in alle rust en in een ontspannen sfeer gewerkt worden. De kinderen gaan zo in hun werk op, dat een aantal van hen zich geen tijd gunt om het glaasje sap en het koekje, dat hen door één van de gastvrouwen wordt aangeboden, te nuttigen.

De middag is omgevlogen. Wanneer het tegen half 4 loopt en ik roep dat we gaan opruimen klinkt er als uit één mond "Nu àààlll.....???" Snel wordt er nog een laatste hand gelegd aan het werkstuk. Op mijn verzoek te helpen met opruimen wordt door iedereen meteen daadwerkelijk gereageerd, behalve door Nick. Hij is nog druk bezig. Ik loop naar hem toe en zeg zachtjes, dat we op gaan ruimen. Nick houdt even op met werken, wijst op de tekening en zegt: "Ik wil dit nog afma-

ken. Hij is voor jou." Wauw! Dit is zijn eerste bezoek aan Toon Tvenaars en hij maakt voor mij een tekening. Een warm gevoel van ontroering stroomt door mij heen. Zonder verder iets te zeggen draai ik me om en laat hem verder werken.

Even later komt Nick naar mij toe en geeft mij de tekening. "Ik kan 'm niet meer inkleuren", zegt hij. Nog steeds van mijn stuk gebracht neem ik de tekening in ontvangst en samen kijken we er naar. Ik vind de tekening prachtig en bedank Nick voor het kunstwerk dat hij speciaal voor mij gemaakt heeft. "Ik hang 'm daar op", be- loof ik en wijs naar de kast. De week daarop heeft Nick de tekening alsnog ingekleurd.

Bij het afscheid bedank ik de kinderen voor hun komst en vraag hoe zij de middag gevonden hebben en of ze weer terugkomen. Vijf paar stralende ogen in vijf gezichten met rode konen kijken mij aan en door elkaar wordt er geroepen: "Cool!", "Hartstikke leuk", "Volgende week kom ik weer. Ja, toch pap?"

Lily Prummel



Creatieve workshop Toon Toveraars Kinderinloop

Toon Toveraars Kinderinloop organiseert woensdag 18 februari 2015 een creatieve workshop voor kinderen van zes tot twaalf jaar. Jij komt toch ook?

Wat kun je maken van een uitgelezen boek?

Een vaas of egel: een plaatsje om je geheimen in te bewaren.



Wanneer: woensdag 18 februari 2015

Hoe laat: 13.30 tot 15.30 uur

Waar: Toon Hermans Huis Ede, Telefoonweg 124 b, Ede

Aanmelden: 0318-619002 of 06-22161969 of

info@toonhermanshuisede.nl

Kosten: 1,50 euro (incl. materiaal, sap en iets lekkers)

Gecombineerde les yoga en Tai Chi/Qi Gong

In ons Toon Hermans Huis start in februari een gecombineerde les yoga en Tai Chi/Qi Gong.

Deze cursus bestaat uit acht lessen en wordt gegeven op 4, 11 en 18 februari, op 4, 11, 18 en 25 maart en op 1 april vanaf 19.00 uur. De cursus is bestemd voor volwassenen met of na kanker en hun naasten en wordt gegeven door gediplomeerd docente Hanna Witten. Ook mensen die door een andere langdurige ziekte of door ziekte en dood in hun omgeving zorg en ondersteuning nodig hebben zijn van harte welkom.

Hanna Witten: "De Tai Chi/Qi Gong oefeningen zijn heel geschikt om je energie te laten stromen, te ontspannen in beweging, je adem te verdiepen en te verruimen en zo je gezondheid te promoten, te herstellen en/of de ge-

kregen balans te onderhouden. Deze cursus combineert de langzame, symmetrische, gracieuze bewegingen van de oude Chinese bewegingsleer met geleide meditatie, ontspanningstechnieken en adem oefeningen uit de yogatraditie en mindfulness.

Het uiteindelijke doel van dat alles is persoonlijke levensenergie (Chi/Qi in het Chinees) te reguleren en te sturen in het lichaam om fit en energiek de dag te beginnen. Ieder oefent op zijn/haar eigen wijze. De oefeningen zijn voornamelijk staand maar je kunt eventueel ook zittend doen."

Tijdens de yogaoefeningen wordt geleerd hoe je kunt omgaan met de moeilijke emoties die bij het ziekte- en herstelproces horen. Yoga leert je spanning maar ook

ontspanning in je lijf te voelen en helpt je om weer vertrouwen te krijgen in je eigen lichaam. Door de oefeningen wordt je lichaam soepeler en krachtiger. Dat helpt om beter met stress om te gaan en dat heeft positieve gevolgen, zowel fysiek als mentaal voor het herstelproces en brengt lichaam en geest weer beter in balans.

Voor deze cursus wordt een eigen bijdrage van 48 euro per persoon voor acht lessen gevraagd. Het lesgeld dient op de eerste avond in z'n geheel te worden voldaan.

U kunt zich voor deze cursus aanmelden door een email te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl

Bakkie Troost

Ook in 2015 staat er elke eerste zondag van de maand weer een Bakkie Troost voor u klaar.

Onze deuren zijn geopend op zondag 1 februari, 1 maart, 5 april, 3 mei, 7 juni, 5 juli, 2 augustus, 6 september, 4 oktober, 1 november en 6 december 2015. U bent van harte welkom tussen 14.00 uur en 16.00 uur.



Expositie van Gerrie van Koutrik



In het Toon Hermans Huis Ede is vanaf 17 februari weer een nieuwe expositie te bekijken, namelijk de schilderijen van Gerrie van Koutrik-Dirksen.

Gerrie vond tekenen altijd al leuk maar de wens om te schilderen kwam pas later.

"In 1992 ben ik in Ede bij Cultura, toen nog Krek, teken- en schilderlessen gaan volgen. In het begin maakten we priegeltekeningen met een luciferhoutje en Oost-Indische inkt. Ook figuurtjes van klei tekenden we na. Het waren leuke oefeningen maar het fijne werk bleek niet aan mij besteed."

Toen Gerrie later na aquarelverf ook olieverf ging gebruiken voelde zij dat dit het was wat zij wilde doen. "Bij docent David Tonnaer leerde ik werken op groot formaat. Lekker de ruimte voor kleurrijke dingen. Bij Alide Bouwsema volgde ik een cursus portrettekenen en -schilderen. Heel leuk om te doen en leerzaam door de verschillende technieken.

Ik gebruik nu ook graag acrylverf. Ook handig als we met de camper op reis zijn."

Over haar werk vertelt Gerrie: "De onderwerpen wisselen. Ze zijn kleurrijk, abstract; waterimpresies, kinderen spelend aan het strand of aan het bellen blazen. Op verzoek heb ik al diverse honden geschilderd. Bijzonder leuk om te doen."

De expositie van Gerrie van Koutrik is te bezichtigen tijdens onze openingstijden op dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13.00 uur tot 17.00 uur en op elke eerste zondag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur

Jubileumconcert koor Zingen voor je Leven



Zingen voor je Leven Ede, het koor van ons Toon Hermans Huis, viert op zondag 15 februari aanstaande het vijf jarig bestaan met een jubileumconcert in Cultura. Koordirigente Frohmut Knie vertelt wat de bezoekers van dit concert mogen verwachten: "Deze middag treden de koren van Zingen voor je Leven

Ede, Arnhem en Nijmegen op. Zij brengen meerstemmige koorzang, Wereldmuziek en licht klassieke muziek met harp van Diana de Vries, soloharpiste van Het Gelders Orkest. Ook accordeonist Willem Freriks zal het koor bij enkele liederen begeleiden." Cora Leijdens: "Cultura is ons koor

en daarmee het Toon Hermans Huis Ede altijd zeer goed gezind. Wij bedanken Cultura dan ook hartelijk voor de mogelijkheid om het vijf jarig jubileum van ons koor in dit centrum van kunst en cultuur in Ede te mogen vieren."

Het jubileumconcert van ons koor Zingen voor je Leven begint zondag 15 februari om 14.30 uur. De entreprijs bedraagt 10 euro, dit bedrag is inclusief twee gratis drankjes en gratis garderobe. De helft van de entreprijs komt ten goede aan het koor Zingen voor je Leven. De kaarten zijn te koop bij Cultura in Ede aan de Molenstraat 45 in Ede.

Voor nadere informatie kunt u ons bereiken op 06-22161969 en via info@toonhermanshuisede.nl

Opbrengst Groot Edes Dictee voor ons Toon Hermans Huis

In de raadszaal van het gemeentehuis in Ede wordt woensdag 25 maart voor de vijfde keer het Groot Edes Dictee georganiseerd. Onlangs maakte de Rotaryclub Ede het goede doel bekend waarvoor geld ingezameld wordt. Deze keer gaat de opbrengst naar ons Toon Hermans Huis!

De Rotaryclub Ede zet zich al tientallen jaren in voor lokale goede doelen. Dat is één van de belangrijkste taken van de serviceclub. Lout van der Hoeven, voorzitter van het Groot Edes Dictee: "Twee jaar geleden was onze club te gast bij het Toon Hermans Huis Ede. We werden geraakt door het goede werk dat de vrijwilligers daar doen.

Na de projecten voor het Rode Kruis, Ziekenhuis Gelderse Vallei en de Voedselbank Ede kozen de leden van de club er dit jaar van ganser harte voor om het Toon Hermans Huis Ede te steunen."

De Rotaryclub verbindt zich voor meerdere jaren aan ons inloophuis. "We geven niet alleen geld, maar bieden ook directe hulp en denken mee. De eerste onderlinge contacten zijn erg plezierig en we kijken uit naar de verdere samenwerking."

De Rotaryclub Ede hoopt met het Groot Edes Dictee, dat dit maal geschreven en voorgelezen wordt door schrijver en journalist Jeroen Siebelink, veel geld op te halen

zodat wij ons werk kunnen voortzetten en uitbreiden. "Hopelijk melden veel, goed gesponsorde schrijvers, maar vooral ook bedrijven zich aan voor dit evenement", besluit Lout van der Hoeven.

Uiteraard zijn wij bijzonder verheugd met de keuze voor ons Toon Hermans Huis. Cora Leijdens: "Ik sluit me helemaal aan bij de woorden van Lout. Onze contacten zijn heel plezierig gestart. Wij zijn heel blij met het vooruitzicht zowel financieel als concreet meer lucht te krijgen. Een combinatie van praktische steun en geld is de ideale vorm van ondersteuning voor een vrijwilligersorganisatie."



Bert Middelman, voorzitter Rotaryclub Ede, Lout van der Hoeven, voorzitter Groot Edes Dictee en het dagelijks bestuur van het Toon Hermans Huis Ede: Cora Leijdens, Ries Beeuwkes en Remko Steen.

Zomaar wat mooie momenten in 2014





Toon Hermans Huis Ede
Telefoonweg 124B
6713 AL Ede
0318-619002 of
06-22161969
info@toonhermanshuisede.nl



Wist u dat:

Lokale Omroep Ede onlangs opnames heeft gemaakt in ons Toon Hermans Huis? Dit filmpje geeft een heel goede indruk van de activiteiten in ons inloophuis. Het filmpje is te bekijken op <https://www.youtube.com/watch?v=MRSRoyJ1SG8>

Ons inloophuis elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 17:00 uur geopend is?

Er elke donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur?

U als sponsor mee kunt schrijven met het Groot Edese Dictee op 25 maart aanstaande?

U zich aan kunt melden voor ons gastenbestand door een email te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?

Eindredactie: Ester Wormgoor