

Hulde!

In deze nieuwsbrief

Roparun	2
Activiteitencircuit	2
Fietsen voor goed doel	3
Creatieve workshops	3
Beautyworkshops	4
Festival Pure Passie	4
Kleuren	5
Inzamelen	5
Helpende hand	5
Vlegeldag	5
Sponsors bedankt!	6
Nieuwe burens	6
Kunstmarkt Bospoort	6
Expositie	7
Oncologisch Centrum	7
Vacatures	7
Mont Ventoux	8-9
Mindfulness	9
Themamiddag voeding	9
Tellen tot Tien	10
For You Magazine	11

Deze nieuwsbrief is alweer de derde en tevens de laatste van dit jaar. U kunt hierin lezen hoe sprankelend en enthousiast alle vrijwilligers van ons Toon Hermans Huis zich inzetten voor onze doelgroep: mensen die geraakt worden door kanker, en hoe zij succes hebben met hun activiteiten.

Wij, het dagelijks bestuur, menen dan ook te mogen constateren dat onze nieuwe organisatievorm, een platte organisatie middels een managementteam geheel bestaand uit vrijwilligers, een goede keus is geweest. Een keus die het mogelijk heeft gemaakt om in deze tijd van zwaar weer op financieel gebied voor goede doelen organisaties, te blijven bestaan en de mensen waar we het allemaal voor doen, zo goed mogelijk te kunnen helpen.

we constateren dat het aan een behoefte voldoet.

We zijn ook bijzonder trots op onze afdeling Toon Tvenaars, die met een tomeloze energie de prachtige voorstelling 'Tellen tot Tien' voor kinderen van acht tot en met twaalf jaar in oktober van start laat gaan. Zij hebben alles zelf ontworpen en gemaakt.

Onze bijzondere erkentelijkheid gaat uit naar Onroerend Goed Maatschappij Th.G. Van den Bosch B.V. Dankzij hen zitten wij in het pand op de Telefoonweg 124b voor een zeer laag tarief. In ons gesprek met Martin Scherpenborg, die deel uitmaakt van de directie van Van den Bosch B.V., hebben wij fiat gekregen om voorlopig op een voor ons financieel draagbare manier door te gaan.

sponsor zijn. Hulde! Rest ons u veel interesse toe te wensen bij het lezen van de nieuwsbrief.

Het dagelijks bestuur,

Ries Beeuwkes,
Cora Leijdens,
Remko Steen

Handen

Dit zijn mijn handen...
Hou ze vast
en blijf een beetje hier

Dit zijn mijn handen...
Hou ze vast
het zijn er samen vier

Twee handen... ach
wat moet ik ermee
Vier is veel meer
Veel meer dan twee

Dit zijn mijn handen...
Hou ze vast
en blijf een beetje bij me

Toon



In deze nieuwsbrief kunt u zien hoe onze activiteiten zich uitbreiden en

Wij constateren daarmee dat zij op dit moment onze grootste

Pannenkoeken bakken voor deelnemers Roparun

Het is zondag 24 mei 2015 zes uur in de avond. Alle vrijwilligers die aangeboden hebben om deze nacht mee te helpen melden zich bij de 'Oase op de Veluwe' in de brandweerkazerne, zo ook onze vrijwilligers. Eerst wordt er samen gegeten. We genieten van een heerlijke chinese maaltijd en gaan daarna aan de slag. We zetten alles klaar om de deelnemers van de Roparun een prachtige doorkomst te bieden.

De hele Klinkenbergerweg wordt afgezet voor verkeer. Aan weerszijden van de weg branden maar liefst tweeduizend waxinelichtjes. Tegen 1 uur in de nacht bereiken de eerste lopers Ede. Ze worden opgewacht door enkele enthousiaste fietsers die hen vanaf de Otterloseweg naar de brandweerkazerne begeleiden. De slaapgelegenheden in de brandweerkazerne zijn klaargemaakt voor de slapers. Het Burgemeester van Dijkeplein staat vol met campers en vrachtauto's van de begeleidende teams.

Er is muziek, lekkere soep en er zijn kroketjes in de kantine. Het is een prachtige nacht.

Een goed samenwerkend team heeft van 20.00 uur tot de volgende ochtend 7.00 uur 1850 pannenkoeken gebakken en uitgedeeld aan lopers, begeleidende fietsers, langskomende teams in auto's en alle andere belangstellenden. Diverse lopers hadden er al op gerekend, ze wisten het nog van vorig

jaar: "In Ede krijgen we pannenkoeken!" Om 3 uur 's nachts kwam een aantal mensen van Hospice De Olijftak helpen bij deze bakklus. Geweldig!!! Om half 8 in de ochtend konden we moe maar voldaan naar huis. Volgend jaar doen we dit zeker weer, daar hebben we wel vermoeide en pijnlijke benen voor over. We weten tenslotte waarvoor we het doen: Zorg voor mensen met kanker!



Activiteitencircuit in Toon Tove-naars



Het activiteitencircuit dat woensdagmiddag 24 juni in Toon Tove-naars werd gehouden is heel goed bezocht. Het enthousiasme bij de kinderen was groot. Niemand wilde iets missen van het circuit dat bestond uit diverse onderdelen.

Aan het eind van de middag gingen de kinderen trots naar huis met hun zelfgemaakte en kleurige vliegtuigjes, sieraden van zelfgemaakte kralen en vlinders in vrolijke zomerse kleuren.

Fietsen voor het goede doel met Restore kringloop

Wethouder Leon Meijer nam op zaterdag 6 juni het eerste exemplaar van de fietsjubileumroute van Restore kringloop in ontvangst.

Met de fietsroute kunnen deelnemers fietsen voor drie goede regionale doelen én kennismaken met de Restore-locaties waaronder de winkels in Barneveld, Ede en Veenendaal. Zo snijdt het mes aan twee kanten. De fietsroute is een activiteit in het kader van het eerste lustrum van Restore kringloop dit jaar. De route is ontwikkeld door de RSA-groep van Scouting Bennekom.

Abe Stienstra, manager Restore kringloop: "Vanuit maatschappelijke betrokkenheid steunen wij regelmatig goede lokale doelen. Restore stelt nu 2500 euro be-

schikbaar voor het goede doel. Maar daar moet wel voor gefietst worden. Stap op de fiets en help mee zoveel mogelijk geld in te zamelen voor Kinderhospice Binnenveld uit Barneveld, Toon Hermans Huis Ede en Voedselbank Veenendaal."

Wethouder Leon Meijer: "Al vijf jaar is Restore kringloop van toegevoegde waarde. Hun werk draagt bij aan een duurzame gemeente. Waardevol dat de organisatie met deze fietsroute het goede doel steunt. Ik feliciteer alle medewerkers en vrijwilligers van harte met dit mooie jubileum."

Hoe het werkt:

De jubileumfietsroute doet zes Restore-locaties aan. Bij elke van deze locaties, vindt u een code.

Voor elke code die u noteert op de stempelkaart die op de fietsroutekaart staat, doneert Restore 2,50 euro aan het goede doel (tot een maximum van 10 euro per kaart). U kunt zelf kiezen welke van de drie goede doelen u steunt. Bovendien kunt u 25 euro extra verdienen voor het goede doel door uw leukste fietsfoto gemaakt bij een Restore-locatie op de Facebookpagina van Restore kringloop www.facebook.com/restorekringloop te delen. De foto met de meeste likes wint.

De jubileumfietsroute is gratis verkrijgbaar in de Restore kringloopwinkels in Barneveld, Ede en Veenendaal, Kinderhospice Binnenveld in Barneveld, Toon Hermans Huis Ede, Voedselbank Veenendaal en de plaatselijke VVV's van Barneveld, Ede en Veenendaal.

Workshop sieraden maken van Ghanese kralen.

Onze gastvrouw Gera Kroeze had weer een hele lading prachtige kralen meegebracht uit Ghana. Ze steunt daarmee de plaatselijke bevolking en biedt onze gasten een mooie gelegenheid om met deze kralen te werken. Op maandag 6 juli waren er weer 14 gasten de hele middag druk mee. Eerst uitzoeken met welke kralen ze wil-

len werken, moeilijk als er zoveel keuze is. Zoveel prachtige kralen in diverse kleuren, keurig gesorteerd en van divers formaat. "Zal ik met deze blauwe gaan werken? Waar kan ik dat mee combineren? Of toch maar met deze prachtige rode kralen?" Gera en haar assistente hadden het er druk mee.

Aan het einde van de middag ging iedereen tevreden en voldaan huiswaarts.

Maandag 5 oktober en maandag 16 november wordt deze workshop nogmaals gegeven. Aanmelden kan via info@toonhermanshuisede.nl of 06 - 22 161 969.



Beautyworkshops in het Toon Hermans Huis

Schoonheidsspecialiste en huidadviseuse Rianne van Nuland verzorgt 1x per maand beautyworkshops in het Toon Hermans Huis.

Elke maand is er een ander thema: Bij het begin beginnen: dagelijkse huidverzorging, Zacht, zachter, zachtst: net even meer aandacht voor je lichaam, Mini make-up shake-up: tips en trucs voor de perfecte basis make-up, Hot Towel Therapy : pakking met een heerlijke olie en Dé stress Relax : ontspanning voor de (lach) spieren.

In een klein groepje gaat u zelf aan het werk. Vooraf is er een persoonlijk huidadvies en u krijgt uitleg over het belang en de werking van natuurlijk verrijkte huidverzorgingsproducten. U probeert deze uit op uw eigen gezicht/huid. Gezelligheid staat voorop.

De workshops worden verzorgd door Rianne van Nuland van Mooi & Natuurlijk, Ede. Zij is al 25 jaar gediplomeerd schoonheidsspecialiste. Verder is zij huidadviseuse bij Nutrimetics, kleuradviseuse en geeft ze Pranic Hea-

lingen bij pijn. In haar vorige baan was Rianne werkzaam als doktersassistente in Ziekenhuis Gelderse Vallei Ede. Later als teamleider in een Instituut voor Kankerbestrijding in Arnhem. Door veel mensen wordt deze medische achtergrond als een meerwaarde ervaren.

U bent van harte welkom op één of meerdere beautyworkshops. Deze workshops worden elke eerste vrijdag van de maand gegeven. De kosten hiervan zijn 5 euro en u dient zich van tevoren aan te melden.

Festival Pure Passie

De laatste zaterdag van de Heide-week staat al maanden paars omcirkeld in onze agenda. Deze dag is namelijk Festival Pure Passie op Landgoed Kernhem.

Wij waren met twee kramen aanwezig. In één kraam hebben wij heel veel spullen verkocht en de andere kraam stond in de kinderkraam. Het was een zeer mooie en zonnige dag. In het kader van het Van Gogh-jaar hadden wij als activiteit voor kinderen aardappelstempelen op katoenen place-mats.

Er kwamen al snel vele kinderen op onze kraam af, het was een fantastisch gezicht, al die ingespannen snoetjes, apetrots op hun



creatieve werk. We hebben ook zelfgemaakte potjes jam verkocht en kinderkamerproducten geschonken door de organisatie Global Affairs uit Amsterdam.

Behalve verkoop en het stempelen hebben we ook talloze gesprekken met bezoekers gevoerd over de doelstelling van het Toon Her-

mans Huis en Toon Tvenaars Kinderinloop. Het interessante van onze informatieve gesprekken was, dat het vele persoonlijke en ontroerende verhalen heeft opgeleverd en dat men het fijn vond om van het bestaan van het Toon Hermans Huis te weten!



Kleuren

In ons Toon Hermans Huis organiseren wij elke derde vrijdag van de maand van 10.00 uur tot 11.30 uur 'Kleuren voor volwassenen'.

Gezellig samen zijn, samen kleuren, samen kleur geven met of aan lotgenoten.

Wij zorgen voor de kleurpotloden. Heeft u geen eigen kleurboek dan is deze (tegen betaling) op voorraad.

Deze activiteit is bedoeld voor volwassenen die geraakt worden door kanker. Ook naast betrokkenen, hulpverleners en mantelzorgers zijn van harte welkom.

Voraf aanmelden is niet nodig, loop gerust binnen. De volgende keer is op vrijdag 18 september.

Inzamelen

De eerste maanden van dit jaar werd er erg veel kleding gebracht. De afgelopen maanden was dat minder, maar ook met de 660 kilo die Reshare bij ons opgehaald heeft zijn we erg blij omdat wij 25 cent per ingezamelde kilo krijgen. Dit geld kunnen we erg goed gebruiken. Gebruikte, oude, afgedankte kleding, gordijnen, kussens, schoenen, het blijft welkom bij ons. Het mag vuil of stuk zijn, bij Reshare wordt alles goed uitgezocht voor hergebruik.

Wij zijn elke dinsdag-, woensdag - en donderdagmiddag van 13.00 uur tot 17.00 uur geopend.

Een helpende hand

Tot nu toe drukten de kosten van de schoonmaak van ons Toon Hermans Huis fors op ons budget. Te fors en daarom zijn wij op zoek gegaan naar een vrijwilliger die deze taak voortaan op zich wil nemen. En het is gelukt. Yvonne Witvliet wil deze taak voor ons gaan uitvoeren. Hier zijn wij uiteraard heel blij mee. Yvonne bewijst ons een grote dienst door dit als vrijwilliger voor ons te willen doen. Dank je wel Yvonne! Wij wensen jou veel succes en hebben er alle vertrouwen in dat we prettig zullen samenwerken. Wie Yvonne in haar vakanties zou willen vervangen wordt van harte uitgenodigd zich te melden bij Cees van den Heijkant: cees@toonhermanshuisede.nl

Vlegeldag Bennekom

De jaarlijkse Vlegeldag in Bennekom werd dit jaar ook door ons bezocht. We hadden een kraam toegewezen gekregen op een gunstige ruime plek. Daardoor was het voor de vrijwilligers van ons Toon Hermans Huis goed mogelijk om veel bezoekers van de Vlegeldag te vragen naar eventuele bekendheid

met en belangstelling voor ons inloophuis.

Opvallend was dat toch behoorlijk wat mensen ons kennen. Veel mensen wilden wel iets meer over onze doelstelling en werkwijze weten. Ook is er door een enkeling zelfs gevraagd

naar de mogelijkheid om vrijwilligerswerk te komen doen. We hebben veel folders en informatie over onze activiteiten kunnen uitdelen. We kijken terug op een geslaagde dag.



Sponsors bedankt!

Wat zijn we toch blij met jullie, alle sponsors die ons telkens weer een warm hart toegedragen.

Ons bestuur sprak in het voorwoord van deze nieuwsbrief al hulde voor de eigenaar van ons pand Onroerend Goed Maatschappij Th.G. Van den Bosch B.V. omdat zij het mogelijk maken dat wij voorlopig op een voor ons financieel draagbare manier door kunnen gaan.

En er zijn nog veel meer mensen die wij mogen bedanken. Diaconie Noorder Kerk collecteerde voor ons en dat bracht het geweldige bedrag van 750 euro op. Gorvita Woninginrichting & Projectinrichting Ede sponsorde ons een rails zodat wij de schilderijen in ons inloophuis voortaan nog mooier kunnen exposeren en tijdens Festival Pure Passie drukte één van de bezoekers onze coördinator zomaar 18 volle Perla spaarkaarten in

de hand wat ons toch maar mooi 36 euro korting op de boodschappen bij Albert Heijn geeft. Ook bedanken wij alvast alle sponsors die hun bijdrage hebben geleverd aan de voorstelling Tellen tot Tien. Een speciaal dank je wel gaat ook uit naar onze onderburen van Repro Mercurius. Broers Erik en Rini van Ernst: geweldig dat wij altijd op jullie kunnen rekenen. Jullie zijn voor ons van onschatbare waarde.

Kennismaken met de burenen

Sinds enkele weken hebben wij nieuwe burenen, het Centrum voor Jong Ondernemerschap. Het CVJO zit net als wij op de eerste verdieping. Hans Zomer stelt zijn bedrijf aan u voor.

Workshops, coaching, sparren met collega-ondernemers, het Centrum voor Jong Ondernemerschap (CVJO) in Ede biedt starters alle mogelijkheden om te groeien. "Hier kan ik tips en ervaringen uitwisselen en praten over mijn werk", zegt Karin Michielsen, die haar ideale werkplek heeft gevonden bij het CVJO.

Inmiddels werken negen ondernemers vanuit het CVJO aan de ont-

wikkeling van hun eigen bedrijf. "Ondernemers succesvoller maken, dat is onze missie", zegt Hans Zomer, aanjager van het CVJO.

Sinds vorig jaar bouwt hij samen met partners uit het onderwijs en het bedrijfsleven aan de broedplaats. "We bieden flexplekken, coaching en training, organiseren workshops en startersborrels met lezingen en houden elke week een inloopspreekuur waar ondernemers vragen kunnen stellen aan onze partners. Het gaat erom dat je hier als ondernemer geïnspireerd en gevoed wordt, niet alleen door coaching en ondersteuning, maar ook door met elkaar te praten en op nieuwe ideeën te komen. De

eerste vijf jaar zijn het moeilijkst als ondernemer. Bij het CVJO kunnen starters echt hun onderneming uitbouwen."

Diverse ondernemers hebben inmiddels hun vleugels uitgeslagen. Hans: "Het is jammer dat mensen weggaan, maar het is wél wat we voor ogen hebben. Als ondernemers succesvoller vertrekken dan toen ze binnenkwamen, is ons doel bereikt."

Als u startende ondernemers kent die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Voelt u zich dan vrij deze met ons in contact te brengen. Want hoe meer ondernemers de wind in de zeilen ervaren, hoe beter!

Kunstmarkt in de Bospoort

Zaterdag 29 september aanstaande is de jaarlijkse Kunstmarkt in de Bospoort. Ook onze Teken- en Schilderclub Lijn en Kleur is deze dag vertegenwoordigd. Heeft u altijd al willen schilderen maar de stap nog niet durven nemen? Komt u dan eens kijken wat voor een

mooie werkstukken onze cursisten hebben gemaakt.

U bent van harte welkom tussen 10.30 uur en 16.30 uur in de Grotestraat, de Notaris Fischerstraat, de Amsterdamseweg en de Posthoornstraat.



Expositie Rob Uittenbogaard-natuurfotograaf

In ons Toon Hermans Huis zijn van 16 september tot en met eind december de bijzondere natuurfoto's van fotograaf Rob Uittenbogaard uit Bennekom te bekijken. Met zijn werk wil Rob graag tonen wat hij in de natuur aan schoonheidervaart. Daarvoor zwerft hij regelmatig in zijn omgeving om wild en bijzondere landschappen te fotograferen. Maar ook bloemen, vlinders en eekhoorns dicht bij huis 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 lozend is, geeft dat een buitengewoon voldaan gevoel."

Met circa dertig foto's geeft de expositie een mooi overzicht van zijn werk.

De tentoongestelde foto's van Rob Uittenbogaard zijn te bezichtigen in het Toon Hermans Huis in Ede op dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13.00 uur tot 17.00 uur en op elke eerste zondag van 14.00 uur tot 16.00 uur.



Het Oncologisch Centrum

Als vrijwilligersorganisatie zijn we nu anderhalf jaar actief in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. "We kunnen constateren dat het helemaal naar wens gaat", zegt coördinator Marion Schimmel.

"We hebben een goede relatie met de baliemedewerkers, de artsen en de verpleegkundigen. We worden gewaardeerd en dat geeft ons een extra stimulans. De afgelopen periode heeft een aantal vrijwilligers bedankt voor het

werk in het Oncologisch Centrum. Daardoor was het soms een beetje lastig een sluitend rooster te krijgen. Gelukkig waren er altijd weer vrijwilligers die zich beschikbaar stelden om in te springen.

We hebben wel gemeend met een nieuwe groep te starten. Na een mail naar de vrijwilligers of ze iemand in de omgeving kennen die ze enthousiast kunnen maken om vrijwilliger te worden hebben we direct een nieuwe groep kunnen vormen.

In september starten we en in november kunnen de nieuwe vrijwilligers ingezet worden.

Ziekenhuis Gelderse Vallei



Vacatures



Het Toon Hermans Huis Ede biedt een warme en inspirerende omgeving voor vrijwilligers. Onze vrijwilligers zijn enthousiast en houden rekening met elkaar. We hebben altijd vrijwilligers nodig.

De vacatures die wij op dit moment graag willen invullen zijn: coördinator vrijwilligerswerk,

gastvrouwen en -heren, archiefbeheerder, huismeester, gastvrouw/heer voor onze kinderkamer Toon Tvenaars en fondsenwerver.

Kijkt u voor meer informatie over deze vrijwilligersfuncties op www.toonhermanshuisede.nl Wij verwelkomen u graag als collega!

John bedwingt Mont Ventoux

www.rijnpst.nl

de Rijn

Via social media samen op weg naar de Mont Ventoux

Je hebt de Alpe d'Huez en de Mont Ventoux. Beide bergen worden 'gebruikt' voor een goed doel, het KWF (Stichting Kanker Bestrijding). Twee Veenendalers die tot voor kort nog nooit van elkaar hadden gehoord, Janette van de Scheur en John Hermeling, gaan in september de Mont Ventoux te lijf. De één te voet, de ander op de fiets.

Door Christine Dijk

VEENENDAAL - John is co-ordinator en vrijwilliger van het Toon Hermans Huis Ede en werkzaam op het oncologisch centrum van ziekenhuis Gelderse Vallei waar hij gastheer is op de poli en de dagbehandeling. In een grijs verleden verkocht hij advertenties voor de Mini Krant/Veenendaalse Krant. Later had hij een organisatiebureau en hield hij tuinbeurzen bij de surfvijver en in natuurgebied De Rode Haan. Zijn vrouw overleed twee jaar geleden aan kanker. "Het klinkt raar, maar ik heb mijn draai gevonden omdat ik weet hoe mensen

die met kanker te maken krijgen zich voelen", vertelt hij. Tijdens een vakantie in Zuid-Frankrijk maakten John en zijn vrouw een Mont Ventoux-'happening' mee. Ze kregen diep respect voor de sporters. Zo ontstond het idee dat John ook mee zou doen. "Fietsen was

STRIJD TEGEN KANKER DOOR DE MOUNT VENTOUX TE BEKLIMMEN

geen hobby van mij; wij reden liever met onze camper naar de top. Maar nadat mijn vrouw overleden was, kocht ik een racefiets en ging ik trainen. Dat had ik immers beloofd."

Vorig jaar ging John voor het eerst de berg op. En dit jaar dus weer. Ook voor Janette van de Scheur is het de tweede keer dat ze de Mont Ventoux bedwingt. Zij kent eveneens een aantal mensen in haar omgeving die kanker hebben. "Ik doe daarnaast mee vanwege de sport en de natuur. Het is daar zo mooi!" De fanatieke wandelaarster traint onder begeleiding van het Centrum voor Bewegen, dat ook advies geeft over lopen in de bergen. Want dat moet je niet onderschatten,



Janette van de Scheur en John Hermeling, gaan in september de Mont Ventoux te lijf. De één te voet, de ander op de fiets. Foto: Christine Dijk

aldus Janette. John kwam Janette's profielfoto tegen op facebook, toen hij vrienden werd van Jeu de Boules-club Petenbos. "H, ook iemand met een Mont Ventoux-shirt!", dacht ik. Zo werd het contact gelegd. Nu bespreken ze gezamenlijk hoe ze het op 3 en 4 september gaan aanpakken. Het mooiste aan de beklimming is de onderlinge verbondenheid tussen de deelnemers. Iedereen heeft verschillende

bewegegeden. Maar allemaal zijn ze zich bewust van die slopende ziekte. Ook de emotie als fietsers, hardlopers en wandelaars de top bereikt hebben, is indruk-

wekkend. "Een veertienjarige jongen die net zijn laatste behandeling heeft gehad, er zijn doel - bovenop die berg komen - bereikt heeft... da doet wat met je."

Op 8 en 15 augustus presenteren John en Janette zich met een standje over 'hun' Mont Ventoux bij het Filmhuis. Op die zaterdagavonden is de film 'Ventoux' te zien. Wilt u de actie van John/Janette ondersteunen? Ga dan naar www.grootverzettegenkanker.nl/deelnemers/johnhermeling_of_janettevandescheur.



Stichting



Mont Ventoux

Grootverzettegenkanker.nl

John bedwingt Mont Ventoux (vervolg)

Hij heeft het gehaald! Voor het tweede jaar op rij heeft onze coördinator in het Oncologisch Centrum John Hermeling de top van de Mont Ventoux bereikt.

Apetrots zijn we op John. Vrijdag vier september zette hij zijn beste beentje weer voor en ging hij de Mont Ventoux te lijf. "Ik had altijd een heel ander beeld van een evenement als dit", vertelt John net voordat hij naar Frankrijk vertrekt. "Totdat mijn vrouw ziek werd en de noodzaak van onderzoek en het ontwikkelen van medicijnen pijnlijk duidelijk werd.

We waren op vakantie in Frankrijk en maakten daar samen de happening van de Mont Ventoux mee. We hadden diep respect voor deze sporters die alles op alles zetten om geld op te halen en daarmee

een geweldige bijdrage aan de strijd tegen kanker leveren. Voor mijn vrouw overleed deed ik haar de belofte om deze berg voor haar te beklimmen. Vorig jaar was het zo ver. Ongelofelijk wat een ervaring."

John kreeg de smaak te pakken en heeft de berg met het hoogste punt op 1912 meter dit jaar weer per fiets beklommen en zijn ambitie gaat verder. "Wij hebben het Toon Hermans Huis Ede voor 2016 aangemeld bij de Stichting Mont Ventoux. Als goed doel maar ook om zelf mee te doen."

Fietsers, hardlopers en wandelaars die deze uitdaging ook aan durven gaan, worden van harte uitgenodigd om zich bij John te melden.

John is te bereiken via john@toonhermanshusede.nl



Gratis introductie avond Mindfulness

We starten binnenkort weer met een korte cursus mindfulness. Deze cursus is speciaal voor mensen die geconfronteerd zijn met kanker bij henzelf of bij een naaste. Ook mensen die door een langdurige ziekte of door ziekte en dood in hun omgeving zorg en ondersteuning nodig hebben, zijn van harte welkom.

Therapeut en mindfulness trainer Marijke Baden: "Mindfulness is een methode die mensen houvast kan bieden in tijden van grote stress. Mindfulness betekent: gericht aandacht, in het hier-en-nu, zonder te oordelen. In tegenstelling tot de stroom 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 herstellen. Hierdoor ontstaat er ruimte voor momenten van rust."

Donderdag 1 oktober geeft Marijke Baden van 19.30 uur tot 21.30 uur een gratis introductieavond. Voor het volgen van de cursus zelf wordt een vergoeding van 8 euro per les gevraagd. Het totaalbedrag voor de vier cursusbijeenkomsten op de donderdagen 8, 15, 22 oktober en 12 november dient bij de eerste les op 8 oktober voldaan te worden.

De cursus gaat door bij maximaal zes personen.

Aanmelden kan via 06-22 161 969 of info@toonhermanshusede.nl

Thema voeding

Zaterdag 3 oktober wordt een bijeenkomst georganiseerd over het thema voeding. Er wordt een lezing gegeven door voedingsdeskundige Gemmie Raemakers.

Een gezonde en evenwichtige voeding is zeer belangrijk voor iedereen en specifiek voor mensen met kanker. Tijdens deze lezing wordt hier uitvoerig bij stilgestaan en kunt u hapjes proeven. Ook is er gelegenheid voor kleinschalig lotgenotencontact.

Het volledige programma staat op onze website.

Inschrijven voor deze bijeenkomst is mogelijk tot 27 september via www.hematon.nl/arnhem-nijmegen of via Marianne Raemakers 06-13 209 975 of Marijke Kleijn, 06-39 884 973. Zij zijn ook bereikbaar voor nadere informatie.

Toneelvoorstelling 'Tellen tot Tien'

www.edesepost.nl

Edese

Toneelvoorstelling van Toon Tovenars Kinderinloop

Toon Tovenars Kinderinloop komt dit najaar met de toneelvoorstelling Tellen tot Tien. In een voor kinderen van acht tot en met twaalf jaar begrijpelijke taal wordt uitgelegd wat kanker is en wat deze ziekte in het dagelijks leven teweeg brengt.

Door Ester Wormgoor

EDE - Als coördinatoren van Toon Tovenars Kinderinloop worden Lily en Antoinette wekelijks geconfronteerd met kinderen die op een of andere manier geraakt worden door kanker. Een zieke opa of moeder, ziek broertje of vriendinnetje, de confrontatie met kanker brengt veel vragen en emoties met zich mee. "Toon Tovenars Kinderinloop is een onderdeel van het Toon Hermans Huis Ede", leggen Lily en Antoinette uit. "Het is een veilige plek waar kinderen van vier tot en met veertien jaar lekker kunnen ontspannen, waar zij kinderen kunnen ontmoeten die ook iemand met kanker kennen, waar ze zelf mogen kie-

zen wat ze doen zoals schilderen en knutselen, waar ze mogen praten maar ook stil kunnen zijn of vragen kunnen stellen." Om zoveel mogelijk kinderen op de hoogte te brengen van het bestaan van Toon Tovenars heeft Paul van de Kerkhof een toneeluitvoering geschreven.

VOORSTELLING VOOR KINDEREN GERAAKT DOOR KANKER

Paul: "Tinus de tovenaarsleerling neemt zijn publiek mee in een avontuur dat hij beleeft wanneer hij kampioen kleurenspreuken probeert te worden. In plaats van kleuren te toveren laat hij de regenboogkleuren van het inloophuis verdwijnen. Zonder deze kleuren kan de deur van het inloophuis niet open en kunnen de kinderen die hier graag komen niet naar binnen. Hoe het afloopt mogen alle kinderen in Ede zelf komen zien." Lily en Antoinette hopen dat veel kinderen zich zullen aanmelden om de voorstelling te komen bekijken. "Het doel van Toon Tovenars is om kinderen aandacht te geven en een uitlaatklep te bieden. Uit ervaring weten



Tovenaarsleerling Tinus, Paul van de Kerkhof, samen met coördinatoren van Toon Tovenars Lily en Antoinette.

Foto Ester Wormgoor

wij dat dit kan helpen de situatie te verwerken en er op een emotioneel gezonde wijze mee om te gaan. Op deze manier willen wij proberen te voorkomen dat kinderen emotioneel in de knel komen en professionele hulp nodig hebben. Een van de kinderen die de inloopmiddag op woensdag regelmatig bezocht vertelde hoe moeilijk hij het vond om te praten over het naderende afscheid van zijn opa. Thuis

was hij bijna onhandelbaar. Elke morgen werd hij angstig wakker, bang dat zijn opa die nacht overleden zou zijn. Voor kinderen als deze jongen willen wij er zijn.

Bij ons kunnen zij praten over hun emoties en vragen wat zij thuis niet durven te vragen." Aanmelden: info@toonhermanshuisede.nl of 06-22161969.

Deze week krijgen alle scholen in Ede een uitnodiging voor de eerste twee voorstellingen van Tellen tot Tien op woensdag 7 en 14 oktober. De gratis voorstellingen vinden plaats in het Toon Hermans Huis Ede aan de Telefoonweg 124b en kunnen ook kosteloos op school plaatsvinden. Meer informatie over Toon Tovenars staat op www.toonhermanshuisede.nl

Na maanden van repeteren wordt de toneelvoorstelling 'Tellen tot Tien' van Toon Tovenars Kinderinloop woensdag 7 oktober en woensdag 14 oktober opgevoerd. In voor kinderen begrijpelijke taal wordt op een lichtvoetige manier uitgelegd wat kanker is en wat kanker in het dagelijks leven teweeg kan brengen. Tinus de tovenaarsleerling neemt zijn publiek mee in een avontuur dat hij beleeft wanneer hij kampioen Kleurenspreuken probeert te worden.

Auteur Paul van de Kerkhof heeft getracht de ernst van een ziekte als kanker op een voor kinderen beeldende wijze aan de orde te stellen. Naar onze mening is hij hier goed in geslaagd. De voorstelling is bestemd voor kinderen van acht tot en met twaalf jaar, voor volwassenen die de kinderen begeleiden en voor andere belangstellenden. Alle scholen in Ede krijgen in de komende weken een envelop met uitnodigingen om uit te delen aan hun leerlingen. Na-

tuurlijk hopen wij dat veel kinderen zich zullen aanmelden. Komen de data niet gelegen dan zijn wij bereid om deze toneelvoorstelling op een ander moment nogmaals in ons Toon Hermans Huis op te voeren. Om een idee te krijgen hoeveel bezoekers er op welke dag komen is aanmelden via info@toonhermanshuisede.nl of 06 - 22 161 969 gewenst. De voorstelling begint 7 oktober en 14 oktober om 13.30 uur, is om 15.30 uur afgelopen en vindt plaats in ons Toon Hermans Huis.

Ons Toon Hermans Huis in For You Magazine

Een rustige plek, los van medische behandelingen

'Het voelde als thuiskomen'

Als je te maken hebt met kanker, kan het zijn dat je behoefte hebt aan een luisterend oor van mensen die weten wat je doormaakt en die je kunnen helpen.

Het Toon Hermans Huis Ede is er voor iedereen die geraakt wordt door kanker. Marjo Sikkers bezocht het inloophuis toen zij bestraald werd tegen borstkanker. 'Ik was net geopereerd en begonnen aan de bestralingen. Ik was moe, eigenlijk te moe te werken, maar ik wilde wel wat afleiding. Ik had van het bestaan van het Toon Hermans Huis Ede gehoord en dacht: Ik ga gewoon eens kijken. Misschien is het wat voor me. Wellicht kan ik er iets vinden wat ik nog niet heb', vertelt Marjo Sikkers. 'De eerste keer was best ongemakkelijk. Ik snuffelde wat rond in de bibliotheek. Wat deed ik hier eigenlijk? Ik had toch genoeg mensen om mij heen die naar mij wilden luisteren? Het was alsof mijn twijfels gevoeld werden, want op dat moment kwam de coördinator naar mij toe en reageerde zó goed. Het voelde als een verademing. Ook toen ik na alle behandelingen terug aan het werk moest, heeft zij mij geweldig geholpen. Als ik die steun toen niet had gehad... Het Toon Hermans Huis Ede voelde voor mij als thuiskomen rondom kanker.'

Een huiselijke
omgeving
waar je je
verhaal kwijt
kunt



Een luisterend oor

Coördinator Regien de Bruyn: 'In de intensieve periode die volgt na de diagnose 'kanker' kan het fijn zijn om een rustige plek los van medische behandelingen te hebben. Een huiselijke omgeving waar gastvrouwen en -heren een luisterend oor voor je hebben, je voorlichting kunt krijgen, even je verhaal kwijt kunt of kunt meedoen aan een activiteit zoals schilderen of een creatieve workshop. Zo'n plek biedt ons inloophuis aan de Telefoonweg 124B in het centrum van Ede, ook voor naasten van mensen met kanker. Onze vrijwilligers zijn tevens in het Oncologisch Centrum aanwezig om mensen met kanker te ondersteunen.'

Toon Toveraars Kinderinloop

Omdat steeds meer kinderen te maken krijgen met kanker, meestal in hun gezin of naaste omgeving, is het Toon Hermans Huis Ede in 2013 een kinderinloop gestart. Toon Toveraars Kinderinloop is elke woensdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur op afspraak geopend voor kinderen van 4 tot en met 14 jaar. Coördinator Lily Prummel: 'Toon Toveraars biedt kinderen een veilige plek om te praten, zich creatief te uiten of om gewoon eens lekker te ontspannen. Onze toegewijde geschoolde vrijwilligers zijn gespecialiseerd in de zorg rondom kinderen en jongeren. Om zoveel mogelijk kinderen op de hoogte te brengen van het bestaan van Toon Toveraars, komen wij in oktober met de toneelvoorstelling 'Tellen tot Tien'. Alle scholen in Ede krijgen binnenkort een envelop met een grote stapel uitnodigingen voor de kinderen om deze voorstelling op woensdag 7 en woensdag 14 oktober gratis bij te wonen. Wie geen uitnodiging heeft gehad, is uiteraard ook welkom. Aanmelden is wel gewenst, zodat wij weten hoeveel kinderen en of begeleiders er komen.'

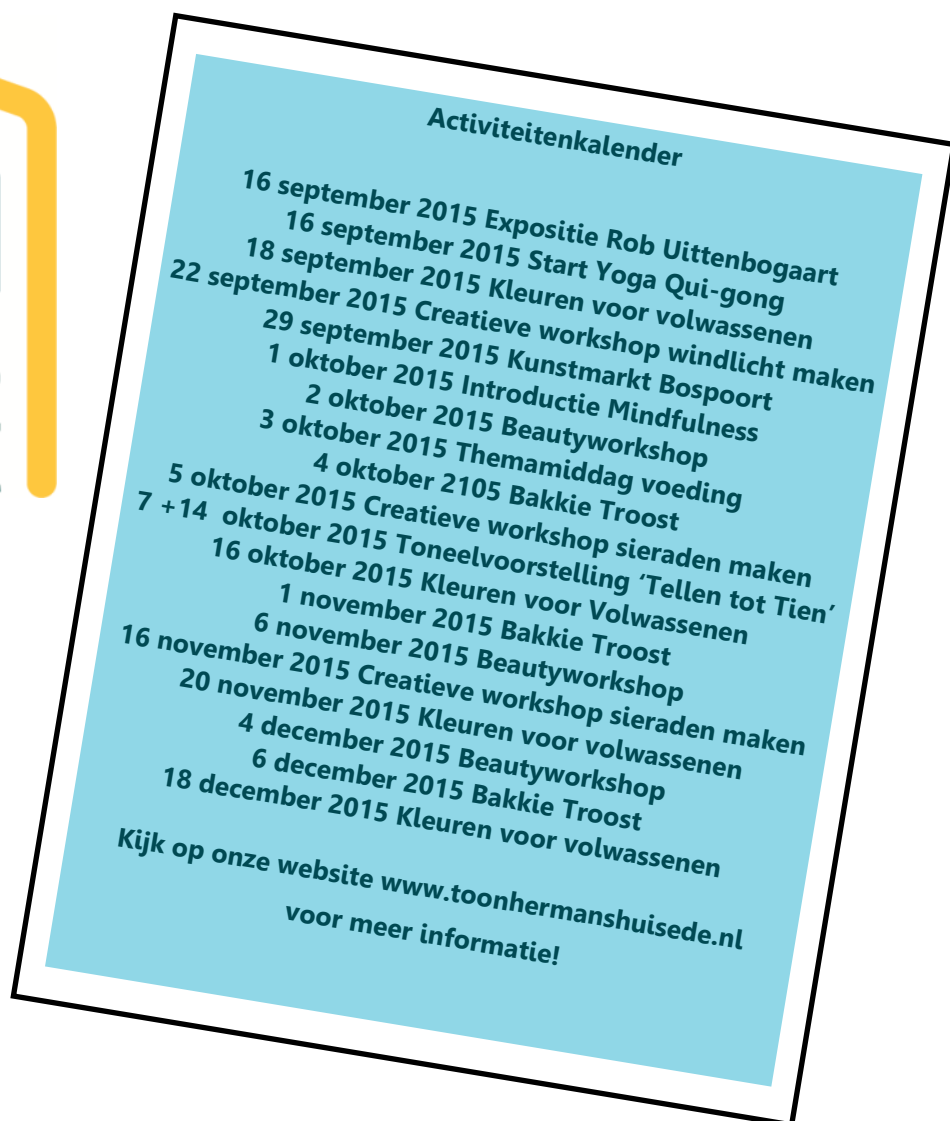
Kijk u voor de activiteiten en openingstijden op de website.

Toon Hermans Huis Ede | Telefoonweg 124B, 6713 AC Ede
telefoon 0318-619002 | mobiel 06-22161969
info@toonhermanshuisede.nl | www.toonhermanshuisede.nl





Toon Hermans Huis Ede
Telefoonweg 124B
6713 AL Ede
0318-619002 of
06-22 161 969
info@toonhermanshuisede.nl



Open Dag 6 februari 2016!

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 op 1 september weer van start gegaan is? Zij zingen om de week op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur.

Wij elke eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur een Bakkie Troost schenken?

Eindredactie: Ester Wormgoor