

2020!

In deze nieuwsbrief

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Miranda Freriks,
Voorzitter dagelijks bestuur

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

Toon

'Het leven na kanker voelt intenser'



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

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

'Het leven na kanker voelt intenser'

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

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

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

Begeleiding kankerpatiënten moet beter

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

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



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

- Herman van Dieren

‘Het leven na kanker voelt intenser’ (vervolg)

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

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

Praten heeft geholpen

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

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



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

- Shaida Ahdour

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

Onbewust een buddy

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

Ziekte als een straf van God?

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

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

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

Project is kosteloos

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



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

- Shaida Ahdour

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

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

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

Welkom!

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

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

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



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

Ons Toon Hermans Huis op de Verwendag



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



Ons pareltje Toon Tuin

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

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

<https://drive.google.com/file/d/1TsGQPTS9rEd5Xvtn0TpMahg1A3Tgw-4q/view?usp=s>

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

45.000 euro voor palliatieve zorg

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

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

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

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

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

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



Burgemeester Verhulst ontvangt een cheque van initiatiefnemer Co Vink.

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

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



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

Mijn leven met kanker

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

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

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



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

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

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

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

Mijn leven met kanker (vervolg)

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

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

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

Dankjewel voor het delen van je positieve verhaal Annelies! Ester

Mijn werk als vrijwilliger

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

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Twee exposities: Salman Ezzammoury en Jantina Boelens

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

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

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



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



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

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

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

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

Bij de opname van 'Kerst vier je samen'

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

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



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

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



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

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

Zomaar wat cijfers over 2019

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

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

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

Hebben 15 gasten meegedaan met Kleuren voor volwassenen.

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

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

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

Bezochten 27 gasten onze bijeenkomsten van de Klimopgroep

Deden 73 gasten mee aan een creatieve workshop.

Brachten 52 mensen een bezoek aan onze thema-avonden.

Waren er buiten onze gasten om nog 78 bezoekers.

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

Een maand vol verrassingen

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



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



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



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

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

Soep, soep en nog meer soep!

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



Open Huis op zaterdag 7 maart aanstaande!

Open Huis

Toon Hermans Huis Ede

Zaterdag 7 maart 2020
12.00 - 16.00 uur

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

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

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

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



Steun en aandacht voor wie geraakt wordt door kanker



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

Kijk voor meer informatie op
www.toonhermanshuisede.nl

Spreekuur ProstaatKankerStichting in ons Toon Hermans Huis

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

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

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



staatanker en de gevolgen voor je relatie.”

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

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

volgen op seksueel gebied? Stel uw vragen gerust.”

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

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

Zingen voor je Leven in kerkdienst De Open Hof

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

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





Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshusede.nl

www.toonhermanshusede.nl

Wist u dat:

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

Eindredactie: Ester Wormgoor