

Pluk geluk!

In deze nieuwsbrief

Gun jezelf een buddy	2-3
Dikke cheque door kerstmarkt Het Streek	4-5
AED cursus	5
Twee exposities	6
AVG	7
Wereldkankerdag	7
Open Huis	8-9
Benefietconcert en programma	9-13
Concert Zingen voor je Leven	14
Sponsors bedankt!	14
OC ZGV	15
Thema-avonden en Klimopgroep	15
Mijn leven met kanker	16
Mijn werk als vrijwilliger	17
Cijfers 2018	17

Het boze breekt het kwaad verdeelt
Maar liefde bindt en liefde heelt

Toon

Zo aan het begin van dit nieuwe jaar schrijf ik voor jullie het eerste voorwoord van onze nieuwsbrief. Een nieuwsbrief vol met nieuwtjes en tips voor 2019.

We zijn inmiddels alweer een tijdje samen op weg in ons nieuwe onderkomen in De Open Hof en dat bevalt ons uitstekend. We kunnen gebruik maken van verschillende ruimtes. Bent u nieuwsgierig? Tijdens ons Open Huis op zaterdag 16 februari leiden we u met veel plezier rond. Direct na het Open Huis is er een benefietconcert waarvan de opbrengst geheel ten bate van ons inloophuis is. Het belooft fantastisch te worden. Op pagina 9 leest u hoe u nu al een entreebewijs kunt bemachtigen zodat u zeker bent van een zitplaats.

In het najaar van 2018 is weer een nieuwe groep vrijwilligers opgeleid. Een speciaal

welkom voor jullie allemaal, we zijn heel blij met jullie komst, want we kunnen jullie hulp goed gebruiken!

Voor 2019 wens ik iedereen het allerbeste. In de afgelopen weken heb ik veel mooie wensen ontvangen. Kaartjes via de post, maar ook digitale wensen. Ik heb me verwonderd over alle soorten en maten. Filmpjes met dansende

ijsberen op het ijs, regenbogen, pratende rendieren en fonkelende sterren. De mooiste kreeg ik van een oud collega en ik geef hem graag aan jullie door:

Ik wens jullie... wolkenroze, opluchtlicht, land in zicht en pluk geluk.

Gelukkig nieuwjaar!
Miranda Freriks,
Voorzitter dagelijks bestuur



Gun jezelf een buddy!

Samen met Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn wij in 2018 een project gestart voor mensen bij wie borstkanker of darmkanker werd vastgesteld. Zij kunnen een buddy krijgen; een maatje die de diagnose borst- of darmkanker al langer geleden kreeg. Als ervaringsdeskundige herkent een buddy de emoties, vragen en onzekerheden. Een buddy helpt kankerpatiënten het eigen leven weer op te pakken. De patiënt kiest op een website zijn of haar eigen buddy. De eerste matches zijn gemaakt. Het

ker. Natuurlijk proberen de artsen en verpleegkundigen van Ziekenhuis Gelderse Vallei alle nodige informatie te geven over het leven tijdens en na de behandeling.

Maar soms willen patiënten niet alles met hen delen. Of er is behoefte aan een ander soort contact dan de relatie patiënt – zorgverlener. Aan contact met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt. Die uit eigen ervaring herkent wat de ander zegt.

Een buddy is een lotgenoot, een maatje. Het is iemand die ooit dezelfde diagnose kreeg, een behandeling heeft gehad en de ziekte heeft verwerkt. Een buddy vertelt wat er mogelijk is, geeft tips en biedt een luisterend oor. Een buddy helpt iemand het leven na de diagnose kanker weer op te pakken.

Behoeftte aan een lotgenoot Catharina (59) is herstellende van darmkanker. Ze vertelt: 'De behandeling van de kanker ging in een sneltreinvaart. Ik had voor een korte periode een stoma nodig, een darmopening op de buik. Daar plak je een zakje op om de ontlasting op te vangen. Als verpleegkundige wist ik hoe ik een stoma moest verzorgen. Maar ik wist ook welke nadelen eraan zitten. En ik zat met een heleboel vragen; hoe gaat het herstel verder? Mijn man steunde me wel, maar ik had behoefte aan een lotgenoot. Aan iemand waar ik mijn ervaringen mee kon delen. En waar ik mijn vragen bij kwijt kon.'

Een lotgenoot vond ze in Wendy (57), die zelf ook darmkanker heeft gehad. Wendy: 'Het Toon Hermans Huis koppelde ons aan elkaar en het contact ging vanaf het begin als vanzelf. Ik herkende zoveel in het verhaal van Catharina! Nu kon ik mijn eigen ervaringen met kanker gebruiken om een ander te helpen.'

Voor Catharina voelde het contact als een warm bad. 'Wendy heeft aan den lijve ondervonden waar ik nu middenin zit. Het lucht op om met iemand te praten die als geen ander weet waar jij het over hebt en die begrijpt wat het met je doet.'



bericht 'U heeft kanker' komt vaak keihard aan. Veel tijd om erbij stil te staan is er meestal niet. Onmiddellijk begint een traject van onderzoeken, meestal gevolgd door een operatie. En daarna start de bestraling, chemotherapie en soms ook nog hormoontherapie. Pas als dat allemaal achter de rug is en de periode van herstel begint, komen de emoties vaak los. Samen met allerlei praktische vragen over het leven met de gevolgen van kan-

ker. Juist voor deze groep patiënten startte ons Toon Hermans Huis samen met Ziekenhuis Gelderse Vallei het buddyproject. Dit project koppelt een buddy aan iemand die recent de diagnose darmkanker of borstkanker kreeg. Op een speciale website presenteren de beschikbare buddy's zich. De patiënt krijgt een inlog, kiest de buddy die het beste bij hem of haar past en meldt dit aan ons Toon Hermans Huis. Wij zorgen voor het eerste contact.

Gun jezelf een buddy (vervolg)

Ik raad iedereen een buddy aan. Natuurlijk kun je op internet surfen en daar je vragen stellen, maar een persoonlijk contact is toch onvervangbaar. Durf een drempel over te gaan en vraag om een buddy. Gun het jezelf.'

In december waren onze buddy's Woutske en Willem, verpleegkundig specialist van Ziekenhuis Gelderse Vallei Martine Jansen en onze coördinator Leny Oosterbaan uitgenodigd om in het programma Gelderland Helpt van Omroep Gelderland te vertellen over ons buddyproject.

Heeft u de aflevering gemist?

Deze is terug te luisteren via:

<https://>

www.omroepgelderland.nl/radio/programma/276022042/Gelderland-Helpt/aflevering/30247

Meer informatie:

Zoekt u een buddy of wilt u buddy zijn? Bespreek het met uw contactpersoon in Ziekenhuis Gelderse Vallei of neem contact op met ons Toon Hermans Huis via 06 – 22 161 969 of buddy@toonhermanshuisede.nl.

Kijk voor meer informatie op www.toonhermanshuisede.nl.



Een dikke cheque en veel aandacht!

Alles hadden ze uit de kast gehaald om er een succesvolle kerstmarkt van te maken. En niet voor niets, bleek donderdag. Toen verersten de brugklassen van Het Streek Bovenbuurtweg de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Ede met een grandioze cheque ter waarde van maar liefst 1650 euro.

Het is begin december als de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Ede een bezoekje krijgen van twee docenten van Het Streek. "Wij willen een kerstmarkt organiseren en jullie zijn ons goede doel. Tja, als je zo'n mooi aanbod krijgt, kun je niets anders dan het met twee handen aanpakken", zegt coördinator Regien de Bruyn.

"Er zijn natuurlijk veel goede doelen, maar wij wilden graag een lokaal goed doel", vertelt docent Monique van Dinteren. "Een goed doel dat kinderen aanspreekt. Het Toon Hermans Huis is er voor mensen met kanker en hun familieleden. Helaas krijgt iedereen er direct of indirect in zijn omgeving wel mee te maken, dus daarom hebben wij voor het Toon Hermans Huis Ede gekozen."

Voorafgaand aan de kerstmarkt gaven Ester Wormgoor en Ageeth Jansen in de tien brugklassen een gastles over het inloophuis. Ester vertelde over het inloophuis en over het moment dat zij acht jaar geleden zelf de diagnose kreeg. Bijna als vanzelf vertelden de leerlingen over hun ervaringen met kanker. Een zieke moeder, een opa die net overleden was. "Soms was het ook muisstil in de klas", vertelt Ester achteraf. "Er werden ook veel vragen gesteld. 'Was je bang om dood te gaan? Ben je nou echt weer helemaal beter?



Kan dat na kanker? Was je al vrijwilliger in het inloophuis toen je zelf ziek werd en hoe vond je het toen om daar te zijn? En wat doen jullie dan voor de mensen die bij jullie komen? Hebben jullie als goed doel eigenlijk wel een ANBI nummer? Mooie vragen, die ik natuurlijk allemaal eerlijk heb beantwoord."



De kerstmarkt was een succes, zo'n succes dat er maar liefst 1650



euro werd opgehaald. "Grandioos", vinden Regien, Ageeth en Ester.

"We gaan dit geld gebruiken om



Een dikke cheque en veel aandacht (vervolg)

nog meer activiteiten voor onze gasten te organiseren. Wij hebben in de afgelopen jaren gemerkt dat dat onze drempel toch iets lager maakt.

Wat naast deze opbrengst voor ons ook heel belangrijk is, is de aandacht die ons inloophuis hierdoor heeft gekregen. We hebben de afgelopen weken weer nieuwe gasten mogen verwelkomen, ook broertjes en zusjes van kinderen van Het Streek die nu gezellig op woensdagmiddag komen knutselen bij Toon Toveraars Kinderinloop."

Het Toon Hermans Huis Ede zou vaker middelbare en lagere scholen in de gemeente Ede bezoeken. "Om te vertellen over ons inloophuis. Dat mensen, volwassenen maar zeker ook kin-

deren van vier tot en met twaalf jaar, weten van ons bestaan. Over wat wij voor hen kunnen betekenen en dat zij ons weten te vinden als dat nodig is."



Vorbereid op wat hopelijk nooit nodig is

Natuurlijk hopen we dat we het nooit nodig zullen hebben, maar stel toch... dan zijn onze vrijwilligers in ieder geval voorbereid.



Wij danken Kees Huikeshoven van EHBO De Samaritaan hartelijk voor zijn duidelijke en enthousiaste uitleg over het gebruik van de AED.

Twee exposities in De Open Hof

Heeft u de prachtige natuurfoto's van Rob Uittenbogaard al zien hangen? Nog niet? Geen nood, ze hangen er nog tot eind februari.

Rob legt de schoonheid en de verwondering die hij ervaart in de natuur graag vast. Licht, kleur en omgeving zijn belangrijke factoren bij zijn fotografie. Maar ook rust, spanning, concentratie en fantasie. Wild, bijzondere landschappen, bloemen, vlinders en eekhoorns zijn geliefde fotografieobjecten.

Deze foto-expositie in De Open Hof is gedurende de openingstijden te bekijken. Dit kan nog tot en met 28 februari aanstaande.



In de maanden maart, april en mei hebben wij weer een nieuwe exposant. Dan exposeert Carla van Laar haar textiele wandversieringen in De Open Hof.

Carla is opgegroeid in een gezin waar lappen en garens altijd voor handen waren. "Ik heb een opleiding gedaan in beeldende kunst met de nadruk op textiel. Kleur en textuur liggen mij na aan het hart en zijn dan ook kenmerken van mijn werk."

Carla bezoekt regelmatig tentoonstellingen en zoekt contact en samenwerking met andere kunstenaars. "Dat heeft een positieve invloed op mij."

De natuur is een constante inspiratie voor haar werk en zij omarmt het toeval. "Ik werk vrij intuïtief en ben blij met onverwachte dingen die ik vind of die al experimenterend ontstaan. Hierdoor ontdek ik steeds nieuwe mogelijk-

heden die erom vragen uitgewerkt te worden."

Behalve werk voor aan de wand, van klein tot groot, maakt Carla ook ruimtelijk werk.

"Ook het maken van boekjes en boekobjecten hebben mijn be-

langstelling. Ik kan daar veel van mijzelf in kwijt."

De expositie van Carla van Laar is net zoals de huidige expositie van Rob Uittenbogaard gedurende de openingstijden van De Open Hof te bezichtigen.



Wetgeving omtrent uw privacy

De Algemene Verordening Gegevensbescherming is de nieuwe wet ter bescherming van ieders privacy en persoonsgegevens.

Ook wij hebben voor ons Toon Hermans Huis Ede een privacyreglement opgesteld waarin is vastgelegd welke persoonsgegevens wij aan onze gasten en vrijwilligers vragen, hoe wij hiermee omgaan en hoe wij de privacy garanderen.

Het uitgangspunt is dat wanneer u bij ons Toon Hermans Huis staat ingeschreven, u ervan uit kunt gaan dat uw privé-gegevens ook echt privé blijven.

Wij verwerken deze gegevens in onze database, zodat we u onder andere op de hoogte kunnen houden van de activiteiten van het

Toon Hermans Huis. We slaan uw gegevens op in een beveiligde database en daar blijven ze ook. Ook bewaren wij uw gegevens niet langer dan noodzakelijk voor een goede dienstverlening.



Onze medewerkers hebben de verplichting vertrouwelijk met persoonsgegevens om te gaan. We geven uw gegevens nooit door aan derden, tenzij u daarvoor vooraf persoonlijk toestem-

ming hebt gegeven. Uiteraard hebt u altijd recht om inzicht te krijgen welke gegevens van u in onze database zijn opgenomen. En als u wilt dat wij deze corrigeren en/of verwijderen dan doen wij dat.

Naast het privacyreglement hebben wij ook onze overeenkomsten met onze vrijwilligers aangepast aan de nieuwe wetgeving. En ook onze klachtenregeling is vernieuwd.

Als u een kopie van onze regelingen wilt, bel of mail ons. En wij sturen u het toe.

Aandacht voor de impact van kanker

**WERELD
KANKER
DAG 4 FEB**

Ieder jaar wordt op Wereldkankerdag (4 februari) wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker. Deze dag is officieel gemarkeerd om het bewustzijn rondom kanker te vergroten en om preventie, detectie en behandelingen aan te moedigen, maar ook om het belang van een goede kwaliteit van leven voor mensen met kanker - én voor hun naasten of nabestaanden - te onderstrepen.

Het thema van 2019 is: late gevolgen. Dit jaar staan de zogenoemde 'late gevolgen' van kanker centraal. Voor veel mensen die kanker hebben gehad, wordt het leven nooit meer zoals het was. Zij worden onder meer belemmerd door vermoeidheid, angst voor terugkeer van de ziekte, verminderde concentratie of relationele problemen. In Nederland

spannen vele organisaties zich in om mensen met kanker en hun naasten de zorg, begeleiding en ondersteuning te bieden waaraan zij behoefte hebben. Rond Wereldkankerdag brengen zij dit aanbod gezamenlijk onder de aandacht.

Wilt u meer weten?
www.wereldkankerdag.nl



Ons Open Huis

Open Huis Toon Hermans Huis Ede

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

Wij leiden u even rond en u krijgt informatie over diverse activiteiten die wij organiseren:

Van gewoon even bijpraten onder het genot van een kop koffie, tot het zingen in een koor of deelname aan leuke workshops als tekenen en schilderen, mindfulness, sieraden maken.

En nog veel meer, ook voor kinderen en zelfs voor liefhebbers van tuinieren!

In samenwerking met ziekenhuis Gelderse Vallei zijn wij gastheer en-vrouw op de afdeling Oncologie en hebben wij buddy's, voor de ondersteuning en begeleiding van lotgenoten.

Zaterdag 16 februari 2019
12.00 - 15.30 uur

Ter gelegenheid van
**WERELD
KANKER
DAG2019**



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

Ons Open Huis (vervolg)

Ieder jaar wordt rondom Wereldkankerdag wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker. Op diverse plaatsen worden activiteiten georganiseerd. Ons Toon Hermans Huis houdt een Open Huis om ieder die geraakt wordt door kanker kennis te laten maken met onze activiteiten.

Dit jaar is ons Open Huis op zaterdag 16 februari van 12.00 uur tot 15.30 uur aan de Hoflaan 2 in Ede.

Bij de deur wordt u hartelijk ontvangen door één van onze gastvrouwen of -heren. U kunt een rondleiding krijgen door ons inloophuis en er is van alles te zien. Stands met informatie over onze

activiteiten zoals Bakkie Troost, de Klimopgroep en Toon Tuin, onze samenwerking met het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei, het buddyproject, haarwerken en Stichting Breiboezem.

Ook kunt u zich bij de deur inschrijven voor een gratis voetreflex- en lichaamsmassage en schoonheidsbehandeling. En er zijn workshops die u zeker niet wilt missen. U kunt aanschuiven bij de workshop Kleuren voor volwassenen, een workshop sieraden maken, een workshop mindfulness of een workshop bij ons koor Zingen voor je Leven volgen. Ook geeft ons koor gedurende deze

dag twee optredens. Altijd al willen leren tekenen of schilderen? Loop dan eens binnen in onze creatieve ruimte, ga in gesprek met onze cursisten van Lijn en Kleur en bekijk hun mooie werken. En koopt u ook een lootje voor de loterij? Er zijn mooie prijzen te winnen.

Natuurfotograaf Rob Uittenboogaard exposeert deze maand nog in De Open Hof, dus ook zijn prachtige foto's zijn te bekijken. Genoeg redenen om 16 februari nu direct in uw agenda vrij te houden!

Benefietconcert: Valentijnconcert Ensemble d'Amour

Een Valentijnconcert waar de liefde vanaf spat, zo is het benefietconcert dat zaterdag 16 februari aanstaande wordt gehouden ten bate van ons Toon Hermans Huis het beste te omschrijven.

Bekende solisten uit de regio verzorgen deze muzikale avond met opera, operette en musical, maar ook met klassiek ballet en streetdance. Operazangers en zangeressen Martine Alink, Wilma Engelage, Arrien van Prooijen de Jong, Veronique Lamers, Pieter Troost en Eddy Braam verzorgen het veelzijdige programma. Zij worden daarbij ondersteund door een toonaangevend ensemble met brede ervaring in de wereld van de opera dat speciaal voor deze gelegenheid is omgedoopt tot het Ensemble d'Amour. U kunt genieten van delen uit bekende opera's en musicals. Wat denkt u van de Zauberflöte, Barcarole: Belle nuit,

o nuit d'amour, of het Vilja lied van Frans Léhar? Dit alles onder leiding van dirigent Hans Lamers en pianist Chris Kok. Tijdens de pauze van dit concert wordt er gedanst door de leerlingen van Dansstudio Poppelaars. Na afloop kunt u nagenieten onder het genot van een drankje en de swin-

gende klanken van de band Timecruise.

Kaartverkoop:
 Volwassenen 10 euro
 Studenten 13-18 jaar: 5 euro
 Kinderen: gratis

Aanvang: 16.00 uur



Benefietconcert: Valentijnconcert Ensemble d'Amour (vervolg)



Benefietconcert: Valentijnconcert Ensemble d'Amour (vervolg)



Benefietconcert Ensemble d'Amour

Valentijnconcert ten bate van Toon Hermans Huis Ede

Muzikale leiding: Hans Lamers

Pianist: Chris Kok

Dans: Dansstudio Poppelaars

Zaterdag 16 februari 2019

De Open Hof, Hoflaan 2, Ede

Programma:

15.45 uur - Koor "Zingen voor je leven"

16.00 uur - Valentijnconcert "Ensemble d'Amour"

18.00 uur - Hapje en drankje

en de band Timecruise

Zie voor meer informatie
www.toonhermanshuisede.nl



Programma Valentijnconcert Ensemble d'Amour: deel 1

Valentijnsconcert Ensemble de L'Amour
o.l.v Hans Lamers, pianist Chris Kok
Zaterdag 16 februari, 16.00 uur
Programma – deel 1

Amadeus Mozart Giovane Liete	<u>Ensemble</u>
Die Zauberflöte : "Hm, Hm, Hm"	Papageno: Bertil, Tamino Pieter Drei Damen: Martine/Margo/Arrien
Richard Rodgers (Koorbewerking W. Stickles) Oh wat a beautiful morning	<u>Ensemble</u> , solo: couplet 1,2,Eddy
People will say	<u>Ensemble</u> Curly:Kees Laury:Wilma
Elton John Dance op the robe	<u>Ensemble</u> Marelin en Violaure
Astor Piazzolla Yo soy Maria	Trompet Hans, solo Veronique, dans Syralene
Lucio Dalla Caruso	Marelin (ingekorte versie)
Don Carlos Duet (ingekorte versie)	Bertil en Roger
F. Léhar Die lustige Witwe, Tanz und Vlija-Lied: Es lebt eine Vlija	<u>Ensemble</u> Hanna: Wilma (1couplet)
Duett : Lippen schweigen	Danilo : Bertil Hanna : Wilma E.
Johann Strauß Jr. Die Fledermaus - Im Feuerstrom der Reben	<u>Ensemble</u> Orlofsky:Loes, Adele: Martine, Eisenstein: Pieter
Brüderlein und Schwesterlein Eisenstein: Pieter, Rosalinde:	<u>Ensemble</u> Adele: Martine

Programma Valentijnconcert Ensemble d'Amour: deel 2

Valentijnsconcert Ensemble de L'Amour Programma – deel 2

Giuseppe Verdi - La Traviata	
Brindisi : Libiamo ne lieti calici	<u>Ensemble Alfred: Pieter en Roger</u>
	Violetta : Martine en Wilma
Duett :O Parigi	Roger en Martine
Pjotr Tsjaikovski	
Ush vesher	Veronique Martine
J. Offenbach Les Contes d'Hoffmann -	
Barcarole : Belle nuit, o nuit d'amour	<u>Ensemble Arrien Wilma,</u>
Carl Millöcker	
Dunkel Rote Rosen	Eddy (Isouplet)
Gioachino A. Rossinni	
Voga Tonio	Wilma Arrien
Don MClean	
Starry starry night (ingekorte versie)	Marelin Violaure Dans Syralene
Leonard Bernstein	
A boy like that	Martine Veronique
Tonight	Martine Roger Arrien
	<u>Mannen-ensemble</u>
Arnold (Franz Walter) Schönberg	
I dreamed a dream	Violaure
Stephan Sondheim	
Sunday in the park	<u>Ensemble Kees en Martine</u>

Wijzigingen voorbehouden

Concert Zingen voor je Leven

En alweer een aankondiging! Dit keer voor een concert van ons koor Zingen voor je Leven op zondag 17 februari aanstaande.

De Zingen voor je Leven koren zijn voor mensen die direct of indirect door kanker zijn geraakt. De koren uit Ede, Arnhem en Nijmegen zingen deze middag samen onder leiding van Frohmut Knie en Anadya Wouters.

De enthousiaste zangers van de drie koren laten gevarieerde liederen uit verschillende landen horen en delen de vreugde van het zingen met u. De eerste harpiste van het Gelderse Orkest Diana de Vries en fluitiste Esther de Graaf begeleiden de zangers speciaal voor deze uitvoeringen en brengen ook instrumentale stukken ten gehore.

Het concert in De Open Hof aan de Hoflaan 2 in Ede begint om 15.00 uur. De entree is 5 euro. Een kaartje is te koop aan de deur.

Meer info:

<http://www.zingenvoorjeleven-arnhem-edel.nl/>

Zingen voor je Leven

Ede, Arnhem en Nijmegen

Concert 17 februari 2019
De Open Hof, Hoflaan 2, 6715 AJ Ede
Aanvang 15.00 uur



*o.l.v. Anadya Wouters en Frohmut Knie
met muzikale begeleiding van
Diana de Vries harp en
Ester de Graaf fluit
Entree € 5,-*

Zingen geeft energie aan lichaam en geest



Sponsors bedankt!

Wat heeft u ons weer verrast in de afgelopen maanden. Wij zetten u dan ook graag even in het zonnetje. Bij de opening van ons inloophuis in De Open Hof hebben wij een prachtige bijdrage gehad van beheerders Hans en Lyda. Ook onze gast Adri verraste ons deze dag met twee prachtige bloemstukken voor onze huiskamer.

We hebben twee anonieme schen-

kingen ontvangen. Wij zouden u graag persoonlijk bedanken, maar hebben helaas geen gegevens van u kunnen achterhalen. Ook kregen wij een prachtige bijdrage van de Vrijzinnige Geloofsgemeenschap Ede, van De Ruiter Uitvaartzorg en van Bruil. En wij mochten de collectebus die bij Restore staat weer komen leegmaken wat zoals

altijd weer een mooi bedrag opleverde. En tenslotte een diepe buiging voor alle brugklassers van Het Streek die zo'n mooi bedrag ophaalden! Super gedaan kanjers!

Veel dank voor alle gulle giften. Dankzij u kunnen wij er zijn voor iedereen die geraakt wordt door kanker.

42.168 bezoekers op afdeling oncologie

In 2018 hebben onze ongeveer zestig vrijwilligers in Ziekenhuis Gelderse Vallei maar liefst 42.168 bezoekers ontvangen op de afdeling Oncologie.

34.696 op de poli en 7.472 op de dagbehandeling. Vrijwel alle bezoekers op de poli stelden een kopje koffie of thee zeer op prijs. Ook op de dagbehandeling boden de vrijwilligers de bezoekers iets te drinken aan en hielpen hen desge-

wenst met het bestellen van eten uit het restaurant. Als een bezoeker, patiënt of niet, behoefte had aan een praatje, had onze vrijwilliger een luisterend oor en ook dat werd zeer op prijs gesteld.

Onze vrijwilligers deden in 2018 ook dienst op de afdelingen Hematologie en Radiotherapie. Zij ontvingen daar 15.634 bezoekers die vaak ook

voorzien werden van een kopje koffie/thee of een glaasje water. Ook hier werden vele gesprekjes gevoerd.



Thema-avonden en bijeenkomsten Klimopgroep

Bij het kiezen van de thema's van onze thema-avonden en de bijeenkomsten van de Klimopgroep kijken we vooral naar de wensen van onze gasten. Waar heeft u behoefte aan? Waar zou u graag met ons over willen praten of waar wilt u graag meer informatie over?

Dit jaar willen we in ieder geval drie thema-avonden organiseren. De onderwerpen zijn: Voeding en beweging bij kanker, Prostaatanker en Angst bij kanker. Wanneer deze avonden plaatsvinden is nog

niet bekend, maar wij houden u via onze activiteitenagenda en onze website op de hoogte.



Ook de onderwerpen van de bijeenkomsten van onze Klimopgroep in de komende maanden zijn bekend.

Dinsdag 12 februari gaan we met elkaar in gesprek aan de hand van een speciaal memoirespel.

Een maand later, op 12 maart, praten we over de angst voor de terugkeer van kanker en op 9 april over rouw en verlies van gezondheid.

7200 kilo kleding!

Wat waren we blij toen we in 2017 3800 kilo kleding hadden ingezameld. Dan kunt u zich vast voorstellen hoe blij we dit jaar zijn als we u vertellen dat het nu bijna het dubbele is, namelijk 7200 kilo!

Omdat wij 25 cent per ingezamelde kilo van Reshare krijgen, betekent dit in 2018 1800 euro voor ons Toon Hermans Huis. Dankjewel aan iedereen die ons helpt inzamelen.

Een speciale vermelding voor Kringloopwinkel De Bromtol in

Bennekom, Voetbalvereniging Ede/Victoria, EHBO De Samari-taan en mevrouw Zwart van Bel-védère. Wat zij elke keer weer voor ons inzamelen is echt gigantisch. En ook in 2019 gaan we gewoon lekker verder natuurlijk!

Dus, heeft u kleding, schoenen, gordijnen of beddengoed? Doe het in een afgesloten zak en breng het naar ons inloophuis. U maakt ons er erg blij mee!

Welkom!

We hebben weer nieuwe vrijwilligers in ons Toon Hermans Huis. Een hartelijk welkom aan:

Albertine Tollenaar,
Carin Winter,
Fenna Fleer,
Inge Piek,
Janna Kuiper,
Nel vd Steeg,
Plony Jol,
Willem Hendriksen.

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.

Jeannette van Grunsven kreeg vijf jaar geleden de diagnose baarmoederkanker. En hoewel zij eigenlijk vond dat zij helemaal niet in ons Toon Hermans Huis thuis hoorde, is ze nu toch blij dat ze de stap genomen heeft. "Waarom? Je krijgt hier echt een warme mantel om je heen?" Jeannette deelt haar verhaal.

"Zeventig jaar was ik toen de baarmoederkanker bij mij ontdekt werd. Er volgde een grote operatie. Mijn baarmoeder moest verwijderd worden, maar de operatie ging niet zoals gepland. Tijdens de operatie kreeg ik een hartinfarct. Lag ik daar na de operatie ineens op de hartbewaking in plaats van op de afdeling gynaecologie. En ik was dus niet alleen kankerpatiënt, maar ook hartpatiënt. Dat doet wel wat met je.

De chirurg had gelukkig wel goed nieuws voor mij. De omgeving van de baarmoeder was ook onderzocht en er waren geen uitzaaiingen. De kanker was weg en er waren geen bestralingen of chemo's nodig.

Toen ik een tijdje later weer opgeknapt was en in het dorp liep, kwam ik Ida tegen. Ik kende Ida van de toneelvereniging. Ida vroeg hoe het met mij ging en of ik het

leuk vond om straks een kopje koffie bij haar te komen drinken. Dan moest ik wel naar het Toon Hermans Huis komen, want daar is zij gastvrouw. Mijn eerste reactie was dat ik daar helemaal niet thuis hoorde. Ik had dan wel kanker gehad, maar ik had geen nare nabehandelingen gehad en was weer beter."

Omdat Ida Jeannette al kende, durfde ze wel een beetje aan te dringen. "Natuurlijk ben jij net zo goed welkom, waarom zou jij er niet bij horen?", zei Ida "kom maar gewoon". En dat deed Jeannette. En hoe was de kennismaking met ons inloophuis? "Vanaf het eerste moment dat ik hier binnenkwam, voelde het alsof ik een warme mantel om mij heen kreeg. Mentale hulp om om te gaan met mijn kanker had ik niet nodig, ik was immers weer gezond, maar wat ik wel heel fijn vond, was het contact met lotgenoten.

Elke eerste zondag van de maand kom ik naar Bakkie

Troost, een heerlijk moment op de zondag. Waar ik ook elke keer weer naar uitkijk, zijn de creatieve workshops. Elke donderdag schilder ik bij Lijn en Kleur, op de derde vrijdag van de maand ga ik naar Kleuren voor volwassenen en als er een workshop sieraden maken is, ben ik de eerste die zich aanmeld. Daarom vind ik het ook extra leuk dat er vanaf nu elke maand een creatieve workshop wordt gegeven. Dat kan wat mij betreft niet vaak genoeg zijn!"

Denk je er nog steeds zo over dat je hier misschien niet thuis zou horen? "Nee, zeker niet. Ik ben hier echt op mijn plek. Soms hoor je natuurlijk ook wel eens moeilijke verhalen, maar dat geeft niet.

Het is fijn om verhalen te kunnen delen en we leven met elkaar mee als iemand een belangrijke uitslag krijgt. Ik ben gewoon heel blij met het Toon Hermans Huis, ik vertel er iedereen over."



Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Cissie van Egmond is één van hen. Zij is namens ons Toon Hermans Huis gastvrouw in het Oncologisch Centrum. Cissie beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Ik ben vrijwilliger geworden, omdat ik heel graag iets voor mijn lotgenoten wil doen. Lang heb ik niet hoeven nadenken in welke vorm ik dat wilde doen, de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis in de Gelderse Vallei hebben indruk gemaakt op mij toen ik zelf ziek was. Ik vond het erg prettig tijdens mijn bezoek aan het ziekenhuis als er contact was met een vrijwilliger. Contact is zo belangrijk, want er zijn te veel mensen die het contact met je vermijden, omdat ze kanker niet begrijpen. Gewoon een vriendelijk gebaar, een kort gesprek, het kost zo weinig en het doet zo veel.

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

Er zijn zo veel momenten waar ik wel eens aan terug denk. Wanneer een stel de spreekkamer uitkomt en huilend in elkaars armen valt. Ik

krijg nog altijd een brok in mijn keel, omdat ik voel wat zij voelen. Nog niet zo heel lang geleden werd ik op de dagbehandeling aangetikt door een verpleegkundige. Een mevrouw wilde met mij praten en meer weten over het Toon Hermans Huis. Het ging om een mevrouw die een onderhoudskuur onderging, ze was



schoon verklaard gelukkig, maar zocht naarstig naar contact met kanker 'survivors'. Vrienden snappen haar niet, omdat ze het niet meegemaakt hebben. Ze heeft behoefte aan begrip en wil er graag over praten. Ze probeerde mij uit te leggen wat ze bedoelde, ik zag haar worstelen met het zoeken naar juiste woorden om mij te laten begrijpen wat kanker met je doet, en dat het niet klaar is als je genezen bent, dat er restschade is, beperkte energie, chemo brain enzovoort.

Toen ik haar vertelde zelf borstkanker gehad te hebben en haar volkomen begreep, viel er duidelijk een last van haar schouders en gooide ze haar hele verhaal eruit. Zo blij dat ze nu persoonlijk contact heeft met een lotgenoot die haar echt begrijpt. Dat ik aan een half woord genoeg heb. We hebben ruim en uur gepraat. Het deed haar duidelijk goed. Ze vertelde graag een keer naar het Toon Hermans Huis te willen gaan en daar een bakje troost te gaan drinken. En hier doe ik het voor, lotgenoten helpen.

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

Elke keer als ik weer op de poli Oncologie sta, geeft mij dit een voldaan gevoel. Ik begrijp de mensen en zie vaak aan hun houding wat ze nodig hebben. Ik vind het dankbaar werk om het wachten in de wachtkamer voor hen iets dragelijker te maken. Het wachten op een belangrijke uitslag is zo slopend.

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

Zomaar wat cijfers over 2018

In 2018:

Zijn bij ons koor Zingen voor je Leven de kelen 279 keer gesmeerd

Werd Toon Tvenaars Kinderinloop 39 keer bezocht door een kind tussen de vier en twaalf jaar

Hebben 12 gasten meegedaan met Kleuren voor volwassenen

Werd er 461 keer aangeschoven bij Teken- en schilderclub Lijn en Kleur

Mochten wij 312 keer een gast bij onze inloop verwelkomen

Hebben 24 mensen Bakkie Troost bezocht

Werkten 26 weken lang elke woensdag 6 deelnemers in onze Toon Tuin, dus 156 harde werkers

Waren er buiten onze gasten om in 2018 nog 67 bezoekers in ons inloophuis



Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

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

Eindredactie: Ester Wormgoor

Voorjaar 2019

In deze nieuwsbrief

Een goed begin	2
Muurschildering Toon Tvenaars Kinderinloop	3
Informatiebijeenkomst	3
Ons Open Huis	4
Een staande ovatie	5
Concert Zingen voor je Leven	6
Meerwaarde inloophuis	7
Mijn werk als vrijwilliger	8
Nieuwe kledinginzameelaar	8
Mijn leven met kanker	9
Een terugblik op 2018	10
Sponsors bedankt!	10
Onze vacatures	11
Afscheid Marion	11
Roparun	12
Stagiaire Anne	12
Expositie	13

Er is maar weinig te koop waar je rijker van wordt

Toon

De eerste maanden van dit jaar zijn drukke maar heel goede en gezellige maanden geweest in ons Toon Hermans Huis.

Nu de tulpen weer boven de grond staan, is het weer tijd om jullie via onze nieuwsbrief te vertellen wat er in ons huis allemaal is georganiseerd.

Er is veel gezongen in ons Toon Hermans Huis. Zowel door een prachtig samengesteld koor als door ons eigen koor Zingen voor je Leven dat dit jaar alweer tien jaar bestaat. Het Zingen voor je Leven concert vond plaats samen met de koren uit Arnhem en Nijmegen.

Persoonlijk vond ik de opening of eigenlijk de onthulling van de muurschildering van Toon Tvenaars Kinderinloop indrukwekkend. Ons inloophuis voor kinderen met kanker of kinderen die te maken hebben (gehad) met kanker heeft in ons Toon Hermans Huis een aparte ruimte. Kinderen kunnen er knutselen,

met techniek bezig zijn, van alles en nog wat wordt er georganiseerd.

Iets langer dan een halfjaar geleden hebben wij een gift ontvangen via de familie van Rika, een door ons graag geziene gast.

Rika is helaas overleden en ze had de wens om onze Toon Tvenaars Kinderinloop te ondersteunen. Met het geld dat haar familie bij haar afscheid heeft opgehaald hebben wij een muurschildering laten maken om de ruimte van de kinderinloop op te vrolijken.

De onthulling van de muurschildering vond plaats in bijzijn van Rika's man, hun dochter en zoon en kleindochter. Haar zoon was er zelfs speciaal voor uit België gekomen. Onze schilderes Henrike was natuurlijk ook aanwezig en heeft als eerbetoon de naam van Rika op de muur geschreven.

Ik denk vast dat Rika dik tevreden zal zijn.

Op pagina 3 ziet u hoe kleurrijk de muur van Toon Tvenaars Kinderinloop geworden is.

In deze nieuwsbrief leest u ook over ons jaarlijkse pannenkoek bakevenement met Pinksteren voor de Roparun. Hiervoor zijn wij nog op zoek naar vrijwilligers die willen komen helpen bakken. Een paar uur zou al fijn zijn!! Bent u erbij?

Namens het bestuur van het Toon Hermans Huis wens ik jullie een heel goed voorjaar toe.

Miranda Freriks,
Voorzitter dagelijks bestuur



Een goed begin van 2019

Wij zijn het jaar 2019 goed begonnen in ons Toon Hermans Huis. Samen met onze vrijwilligers blikten we terug op 2018 en keken vooruit naar 2019. We hebben geproost op het nieuwe jaar én onze vrijwilligers bedankt voor hun tomeloze inzet!



Muurschildering Toon Tvenaars Kinderinloop

Heeft u de kleurrijke muurschildering bij Toon Tvenaars Kinderinloop al gezien? Deze muurschildering is ontworpen en geschilderd door onze schilderdocente Henrike ter nagedachtenis aan onze gast Rika van Zoelen.

Rika was al sinds 2012 een graag geziene gast in ons Toon Hermans Huis. Ze sloeg geen kralenworkshop over, deed samen met haar man mee met de cursus yoga en kwam ook graag zomaar even bij ons binnenlopen voor een bakje koffie. In de zomer van 2018 overleed Rika.

Rika wilde liever een donatie voor Toon Tvenaars Kinderinloop dan bloemen en daarom stonden er collectebussen voor ons Toon Hermans Huis bij haar uitvaart. Dit leverde het mooie bedrag van ruim 900 euro op, dat wij uiteraard gaan gebruik-

ken voor onze kinderhoek.

Omdat wij graag een blijvend aandenken aan Rika wilden hebben, hebben we kunstschilder Henrike van de Kraats gevraagd een muurschildering in onze creatieve ruimte te maken.

Woensdag 13 februari waren Rika's man, zoon, dochter en kleindochter naar ons Toon Hermans Huis gekomen om de muurschildering te bewonderen. Ter herinnering aan Rika plaatste Henrike haar naam op de muurschildering.



Informatiebijeenkomst Ziekte van Waldenström



In het auditorium van Ziekenhuis Gelderse Vallei vond zaterdag 9 februari een informatiebijeenkomst plaats over de Ziekte van Waldenström. Ook ons Toon Hermans Huis was uitgenodigd om aanwezig te zijn en te vertellen over onze activiteiten voor mensen die geraakt worden door kanker. Op die uitnodiging gingen wij na-

tuurlijk graag in. Deze dag vertelde dr. Velders over de ziekte van Waldenström anno 2019 en de ontwikkelingen. Ruim 100 aanwezigen luisterden gebouid naar haar verhaal. Daarna was er volop gelegenheid om elkaar te ontmoeten en langs de diverse stands te lopen.

Weer zo'n succesvol Open Huis



Elk jaar rondom Wereldkankerdag houden wij Open Huis. Nou is zo'n dag dankzij de inzet van vele vrijwilligers altijd een succes, maar dit jaar stak er toch weer met kop en schouders bovenuit.

Honderdtwintig bezoekers maakten kennis met ons inloophuis, vijf mensen lieten zich masseren, vijf mensen ondergingen een voetreflexmassage, zes kregen een schoonheidsbehandeling, drie deden mee aan de zangworkshop van ons koor Zingen voor je Leven

en regelmatig schoof er een gast aan bij onze schilderclub Lijn & Kleur, een workshop kleuren of sieraden maken.

De loterij die mogelijk was door de sponsoring van Blond Amsterdam, DA Bouwland, Optiek Sloof, Het Dierenparadijs, Trends, Fietsreparatie Bellestein, Stomerij Temponette, 2Kappers, Equipe Hairstyling, Flamingo Bloemen, Velthuis Decoratie en HB Juweliers en Goudsmiden bracht maar liefst 500 euro op.

Daarnaast willen wij Rianne van Nuland bedanken voor het geven van de schoonheidsbehandelingen, Ans van der Laan voor de voetreflexbehandeling, Tineke Bakker en Annelies Hoefsloot voor de massages en al die vele vrijwilligers die van deze dag zo'n succes hebben gemaakt.

Beheerders van De Open Hof, Hans en Lyda, bedankt voor jullie hulp en gastvrijheid!

Een staande ovatie!

Een staande ovatie, bloemen, lieve woorden en tientallen mooie berichten. De reacties na afloop van het benefietconcert ten baten van ons Toon Hermans Huis Ede waren overweldigend. Initiatiefneemster Arrien van Prooijen-De Jong is vooral trots op al die mensen die belangeloos meewerkten. "De operazangers, de pianist, de dirigent, de kinderen van Dansstudio Poppelaars, we hebben er met z'n allen een fantastische middag van gemaakt."

Maanden lang werd er gerepeteerd, maar het resultaat was dan ook verbluffend. "Het was een Valentijnconcert waar de liefde vanaf spatte", vindt Arrien van Prooijen. In het najaar ontstond het idee om aansluitend aan het Open Huis een benefietavond te organiseren. Arrien, zelf operazangeres, nam

het initiatief. "Eerst heb ik alle zangers gevraagd om mee te doen. Een deel van hen zingt bij het Gelders Opera - en Operette Gezelschap en hun agenda's zijn meestal snel vol. Toch was iedereen gelijk enthousiast om mee te doen."

Zo ook dirigent Hans Lamers en pianist Chris Kok. "Hans gaat altijd voor kwaliteit en zonder goede pianist kun je natuurlijk niets beginnen. Samen hebben we een afwisselend repertoire samengesteld met muziekstukken als Die Zauberflöte van Mozart, Dance on the robe van Elton John en I dreamed a dream uit Les Misérables. Er zaten echt moeilijke stukken bij waar uren op gestudeerd is."

Zaterdag was het dan zover. De zaal in De Open Hof was zo goed als uitverkocht. Alleen de opkomst van het Ensemble d-

Amour, gekleed in stijlvol rood en zwart, en later in blauw en met maskers, was al indrukwekkend. Het publiek genoot, de dirigent kondigde de stukken met veel enthousiasme aan, de zangers zongen prachtig en de pianist speelde de sterren van de hemel. Tussendoor was er een dansoptreden van klassiek ballet en streetdance door de leerlingen van Dansstudio Poppelaars. En weer volgde een welverdiend applaus. Na afloop van het benefietconcert was er nog meer muziek. Arrien: "Op de swingende klanken van de band Timecruise gingen de voetjes van de vloer en werd er gezellig nagepraat over deze geweldige avond."

Een groot dankjewel aan alle operazangers, de pianist, de dirigent, dansers en de band!



Concert Zingen voor je Leven

Op zondag 17 februari was er een schitterend concert van de Zingen voor je Leven koren uit Ede, Arnhem en Nijmegen in De Open Hof. De liederen van over de hele wereld werden begeleid door harp, fluit en djembé. Marlijn Boggia, één van de koorleden, reageert:

“Met de akoestiek van de kerk, was het een waar spektakel. Het plezier spatte er vanaf. De tekst van een van de liederen, zegt genoeg:

Zing dan, al zit je alles tegen
Zing dan, de wolken gaan opzij

met zon erbij, je wordt weer blij

Mijn vrienden zing dan,
én zing samen met mij!”

Zin om ook een keer mee te zingen? We repeteren op dinsdag in de even weken.



Onderzoek bevestigt meerwaarde van ons inloophuis!

Onderzoek naar de door IPSO inloophuizen, waaronder ons Toon Hermans Huis, aangeboden informele zorg bij kanker wijst uit dat 96% van de bezoekers een positief effect ervaart. Uit dit door Sinzer en in samenwerking met KWF uitgevoerd onderzoek blijkt verder dat 84% van de bezoekers vindt dat door het bezoek aan het inloophuis hun kwaliteit van leven is verhoogd.

Ook hoog scoort: beter kunnen ontspannen en beter hulp durven vragen door het bezoek aan het inloophuis. Daarnaast is vastgesteld dat inloophuizen een belangrijke bijdrage leveren bij arbeidsparticipatie.

Ons Toon Hermans Huis Ede is lid van brancheorganisatie IPSO. Bij ons inloophuis kunnen mensen met kanker en hun naasten terecht voor laagdrempelige psychosociale ondersteuning, contact met lotgenoten, informatie en activiteiten gericht op ontspanning, expressie en verwerking.

Dat gasten de toegevoegde waarde van ons inloophuis ervaren, weten we door gesprekken die wij dagelijks voeren. Maar wij weten ook dat onderzoek van belang is voor verwijzers binnen het oncologische veld en voor het verkrijgen van financiering.

De effecten die zijn geconstateerd blijken goed te passen bij het gedachtegoed van de positieve gezondheid, zoals die is ontwikkeld door Machteld Huber. De definitie van gezondheid die zij hanteert betreft: het vermogen van mensen om met de fysieke, emotione-

le en sociale levensuitdagingen om te gaan en zo veel mogelijk eigen regie te voeren. Deze brede kijk op mens en gezondheid hanteert het Toon Hermans Huis Ede ook. Landelijk bieden inloophuizen voor 89% van de gasten meerwaarde op ten minste drie van de zes domeinen van positieve gezondheid.

Het grootste effect wordt vastgesteld op het maatschappelijk functioneren, gevolgd door mentaal functioneren, kwaliteit van leven en dagelijks functioneren. Uit het onderzoek blijkt nadrukkelijk dat inloophuizen de zelfregie stimuleren en bijdragen aan activering en meedoen binnen de samenleving. Het helpt ook dat landelijk 54% van de gasten aangeeft zich energiever te voelen door het bezoek aan het inloophuis. Een belangrijk onderzoeksresultaat omdat vermoeidheid klacht nummer één is bij kanker.

Met meer financiële ondersteuning kan ons Toon Hermans

Huis van waarde zijn voor een nog grotere groep mensen. Daar toe is het ook belangrijk dat verwijzers actiever attenderen op de informele ondersteuningsmogelijkheden. Investering en verwijzing naar inloophuizen betaalt zich terug in een belangrijke bijdrage aan het leven van mensen met kanker, dat niet in geld is uit te drukken.

Tegelijkertijd is dit kostenbesparend, voornamelijk door de maatschappelijke bijdrage die inloophuizen leveren op gebied van terugkeer naar werk. Sinzer heeft aangegeven dat met een voorzichtige inschatting en bij de huidige aantallen, het specifiek voor dit thema, nu al gaat om een landelijk bedrag van rond de 8 miljoen euro.

Mocht u interesse hebben in het gehele onderzoek, neemt u dan contact met ons op via:
06 – 22 161 969 of
info@toonhermanshuisede.nl



Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Gerrit van Engelenburg is één van hen. Hij is gastheer in ons Toon Hermans Huis, was jarenlang onze huismeester op de Telefoonweg, is onze bhv'er en assisteert onze coördinator bedrijfsvoering met allerlei handen en spandiensten. Gerrit beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden? Ik was op de Vrijwilligers Bazenmarkt en heb toen even met Cees gesproken. Toen ik met 57,5 jaar met functioneel leeftijdsontslag ging, het was toen 1 november 2015, heb ik een goed gesprek met Cees in het Toon Hermans Huis gehad en mij aangemeld als vrijwilliger. Ik ben net 61 geworden.

Heb je een bijzonder moment waar je nog wel eens aan terugdenkt? Jazeker, de eerste keer dat ik gastheer was. Ik was de enige gastheer en er kwamen nieuwe gasten. Ik was blij dat Mariet er was zodat zij mij kon helpen.

Wat heeft het vrijwilligerswerk voor ons Toon Hermans Huis jou gebracht? Ik voel me heel goed bij het werk dat ik doe. Ik mag zelf

aangeven wanneer het mij het beste uitkomt. Als ik tijd heb, ruil ik ook weleens een dienst of val ik voor iemand in. Ik werk dan niet meer, maar ik ben hartstikke druk. Ik sport graag bij Tesqua, ben al vijftien jaar EHBO'er en ik ben sinds drie jaar penningmeester bij de Bond van Wapenbroeders regio Arnhem en omgeving en al meer dan twintig jaar lid. Ook zit ik in het bestuur van vakbond ACOM en ben ik vrijwilliger bij voetbalvereniging Ede/Victoria, het bestuur van

schoolvoetballen, ben ik vrijwilliger bij Buurtcentrum Ons Honk én heb ik als donor inmiddels 168 keer bloed en plasma gegeven. Op donderdag ben ik oppasopa van mijn twee kleindochters Jill van vier jaar en Sara van twee. Zij wonen in Vleuten. De weekenden probeer ik vrij te houden voor mijn vriendin Lucia die in Almere woont. Zo zie je maar, als je niet meer hoeft te weken, kun je nog steeds heel druk zijn."



Nieuwe kledinginzamelaar

Onlangs hebben wij bericht gekregen van Reshare dat wij geen kleding meer voor hen kunnen inzamelen. Heel jammer, want wij kregen 25 cent per ingezamelde kilo. Maar... wij hebben een nieuwe inzamelaar gevonden. De komende tijd haalt Restore de kleding bij ons op. Belangrijk is wel dat het om

bruikbaar textiel gaat. Dus kleding, schoenen, beddengoed, handdoeken e.d. die u zelf niet meer gebruikt, maar nog wel bruikbaar zijn voor anderen. U kunt uw textiel aanbieden in een plastic zak.

Restore
kringloop

Helpt u ons inzamelen?

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.

Gerry Wijnhoven is één van onze vaste gasten. Elke woensdagmiddag komt hij samen met zijn negenjarige zoon Bart naar ons inloophuis. Bart gaat knutselen bij Toon Tvenaars Kinderinloop en Gerry schuift aan voor een kopje koffie en een praatje met onze gastvrouw of gastheer. Samen, en toch ieder op zijn eigen manier, verwerken zij het gemis van hun vrouw en moeder die in oktober 2015 overleed aan borstkanker.

“Het duurde best even voor ik de moed had verzameld om hier over de drempel te stappen”, begint Gerry zijn verhaal. “Mijn vrouw Petra hoorde in 2014 dat zij uitgezaaide borstkanker had. Ze kreeg vier verschillende chemo’s en koos voor een borstamputatie. Ze had er alles voor over, als de kanker maar uit haar lichaam ging. Helaas, er was niets meer aan te doen. Ze konden haar leven alleen verlengen. We hebben dit nieuws vanaf het begin eerlijk met onze zoons Jasper en Bart gedeeld. Ook op school wisten ze ervan.

In maart zijn we nog samen naar Euro Disney geweest. Heel dubbel, want hoe leuk het ook was, je weet dat het voor het laatst met z’n vieren is. Petra overleed in oktober. Ook de klasgenoten van Jasper en Bart waren bij de crematie, net als het voetbalteam van Jasper. Dat deed ons heel goed. Een dag later wilden de jongens weer naar school en dat was goed.”



In de tijd dat Petra ziek was, had zij van de palliatiefverpleegkundige een folder van ons Toon Hermans Huis gekregen. “Op dat moment ging alles zo snel en waren we er nog niet aan toe”, vertelt Gerry.

Dat moment kwam eind mei 2016. “Eindelijk had ik de moed verzameld om naar het Toon Hermans Huis te bellen. Ik vertelde wat er gebeurd was en dat mijn zoons Jasper en Bart graag wilden komen. Dat was even jammer, er was nog één keer Toon Tvenaars Kinderinloop en dan was het zomervakantie. Lily vroeg of ik na de vakantie terug wilde bellen, maar omdat ik bang was dat ik dan niet meer zou durven, zei ik dat dat ze onze gegevens maar gelijk moest opschrijven. Ik wilde die drempel niet opnieuw over. Die afspraak stond.”

Die drempel bleek gelukkig heel erg mee te vallen. In september kwamen Gerry, Jasper en Bart voor het eerst naar ons inloophuis. Jasper zat toen in groep 7 en Bart in groep 3. Jasper en Bart gingen knutselen bij Toon Tvenaars Kinderinloop en voor Gerry werd een kop koffie ingeschonken in de huiskamer. We zijn nu bijna drie jaar verder. Jasper

zit inmiddels op de middelbare school en Bart is bijna 10 en komt nog elke week. “Hij heeft het hier heel goed naar zijn zin. Hij is gek op knutselen, en hij hoeft hier zoals hij zelf zegt even niet aan het gemis van mama te denken. Hij kan hier over haar praten, maar dat hoeft niet. Hij mag ook gewoon lekker knutselen. Als hij woensdag ‘s morgens wakker wordt, vraagt hij altijd of hij even op de website van het Toon Hermans Huis mag kijken om te zien wat hij vanmiddag gaat knutselen. Bart heeft al veel mensen kunnen verrassen met één van zijn knutselwerken. Hij neemt ook regelmatig een vriendje mee. Dat kan hier gewoon. En als ze dan iets geknutseld hebben, nemen ze het de volgende dag mee naar school om het in de klas te laten zien.” Ook Gerry komt graag naar ons Toon Hermans Huis. “Ik kan mijn verhaal kwijt en het is ook fijn om te praten met anderen, om hun verhalen te horen. We leven met elkaar mee, bijvoorbeeld als iemand een spannende uitslag krijgt. Het is dan heel fijn om te horen dat iemand een goed bericht heeft gekregen!”

Een terugblik op 2018

*Het leven is een gunst
Te weten hoé een kunst.*

Toon

Met dit korte gedichtje van Toon Hermans openen wij ons jaarverslag 2018. Een jaar waarin we met ons inloophuis zijn verhuisd naar De Open Hof. We voelen ons erg welkom op deze mooie, goed bereikbare locatie. We hebben ook gemerkt dat onze bezoekersaantallen toegenomen zijn. Zowel op de inloopmiddagen als bij de activiteiten voor volwassenen en kinderen. Onze 255 activiteiten zijn bezocht door 1716 deelnemers en 379 gasten kwamen naar onze inloopmiddagen.

Al ruim zes jaar zorgen onze gastvrouwen en gastheren in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei voor een warm welkom door hun aanwezigheid, hun aandacht voor patiënten en hun begeleiders en zij schenken daarbij een kopje koffie of thee. De vrijwilligers ontvingen daar maar liefst 42.168 bezoekers, waarvan 34.696 op de poli en 7.472 op de dagbehandeling. De bezoekers ervaren onze aanwezigheid als een warme deken in de moeilijke tijd die zij doormaken.

Naar aanleiding van vragen en sig-

nalen zijn we in 2018 ook gestart met twee nieuwe projecten: Het buddyproject en de Toon Tuin.

Patiënten, die net te horen hebben gekregen dat bij hen borst- of darmkanker is geconstateerd, krijgen de mogelijkheid om in contact te komen met een buddy; iemand die ook borst- of darmkanker heeft gehad, een behandeling heeft ondergaan, de ziekte heeft verwerkt en uit eigen ervaring kan helpen om het leven weer op te pakken. Het afgelopen jaar zijn verschillende buddy's hiervoor opgeleid.

Tuinieren kan een heilzame werking hebben als je geconfronteerd wordt met kanker. Daarom zijn wij in samenwerking met Tuinenpark De Koekelt gestart met onze Toon Tuin. Zes gasten en drie ervaren tuinders werken samen in onze tuin en leren van elkaar. De Toon Tuin was een succes in 2018 en wordt in 2019 dan ook voortgezet.

Op verzoek van IPSO en het KWF heeft ons Toon Hermans Huis meegewerkt aan een onderzoek naar de maatschappelijke effecten die inloophuizen

hebben op hun bezoekers en de maatschappij in bredere zin. Onze bezoekers geven aan dat lotgenotencontact de meest gehoorde wens is van mensen met kanker. Er vindt een verbetering plaats door het bezoek aan het inloophuis zowel als het gaat om lichaamsfuncties als om het mentaal welbevinden en de kwaliteit van leven.

Ons Toon Hermans Huis wordt geheel gerund door vrijwilligers. Zo'n 100 vrijwilligers waren in 2018 actief als gastvrouw/gastheer in ons inloophuis en/of op de afdeling Oncologie van Ziekenhuis Gelderse Vallei, als beheerder, als bibliothecaresse, als organisator van de kunsttentoonstellingen, als administratief medewerker, als docent, als coördinator of als bestuurslid.

Al deze vrijwilligers hebben in 2018 met elkaar tenminste 12.000 uur inzet geleverd!

Het volledige jaarverslag 2018 en het effectonderzoek IPSO inloophuizen zijn te vinden op onze website.

Sponsors bedankt!

Gelukkig mogen wij ook deze nieuwsbrief weer een aantal gulle gevers bedanken. Diverse particulieren hebben een schenking gedaan. De Diaconie van de Protestantse Gemeente Veenendaal schonk ons 500 euro en de Protestantse Wijkgemeente Noord 275,67 euro. Ook de Oude Kassa heeft weer aan ons gedacht. Wij

kregen afgelopen maand maar liefst 1500 euro gestort. Geweldig bedankt allemaal! Een speciale vermelding geven wij ook graag aan Teus Everts. Teus heeft onze Toon Tuin een kas geschonken. Wat een geweldig cadeau, daar zullen onze tuinders veel plezier aan beleven. Bedankt Teus!



Bent u onze nieuwe gastvrouw of gastheer?



Zo'n 50 vrijwilligers van het Toon Hermans Huis werken ieder een paar dagdelen per maand in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. In de sfeervol ingerichte wachtruimte bieden zij de bezoekers (patiënten en hun begeleiders) iets te drinken aan,

wijzen hen zo nodig de weg of begeleiden hen bijvoorbeeld naar het laboratorium of naar radiologie. Maar vooral bieden zij een luisterend oor en maken een praatje als een bezoeker daar prijs op stelt.

Hetzelfde doen de vrijwilligers voor de patiënten op de achterde wachtruimte gelegen afdeling dagbehandeling. Patiënten vertoeven daar wat langer en stellen een drankje, een praatje en eventueel hulp bij het bestellen van eten uit het restaurant zeer op prijs.

Heb je interesse in dit waardevolle en dankbare werk en speel je met de gedachte ook gastvrouw of gastheer in het ziekenhuis te worden? Neem dan con-

tact op met ons op. Wij leggen je graag alles uit en beantwoorden al je vragen.

Ook in ons Toon Hermans Huis aan de Hoflaan zouden we graag nieuwe gastvrouwen en -heren willen inzetten. Al onze vrijwilligers krijgen een driedaagse opleiding aangeboden. In september start de volgende opleiding. U bent van harte welkom om een keer een dagdeel mee te lopen alvorens u zich aanmeldt.

Meer informatie over onze vacatures is te krijgen via:
info@toonhermanshusede.nl
 of 06—22 161 969.

Na 7 jaar afscheid van Marion als coördinator

Marion Schimmel is sinds 2012 onze coördinator in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Onlangs heeft zij besloten om met het coördinatorschap te stoppen. "Na zeven jaar vind ik het een mooi moment om het coördinatorstokje aan iemand anders over te dragen."

In 2012 zijn wij gestart met het werven van vrijwilligers voor het Oncologisch Centrum. Marion: "Het Oncologisch Centrum was nog in aanbouw en het duurde nog een hele tijd voordat het klaar was. In 2013 zijn wij als vrijwilligers aan de slag gegaan en vanaf dat moment was ik het aanspreekpunt voor de mensen die zich beschikbaar stelden als vrijwilliger. Er was nog een heleboel te leren en te wennen, vanuit het ziekenhuis

en ook voor ons. Maar na een tijdje hadden we onze draai gevonden, voelden we ons welkom en dat is gelukkig ook zo gebleven."

Het werven en gesprekken voeren met nieuwe vrijwilligers vond Marion altijd een bijzondere ervaring.

"Soms waren er wat ingewikkelde zaken, maar met hulp van anderen werd dat altijd weer opgelost. De laatste jaren met Loek, eerder met Mieke en John. De taken waren goed verdeeld en er was altijd genoeg ruimte om elkaar te benaderen.

Met een aantal vrijwilligers werkte ik regelmatig samen en sommigen ontmoette ik op andere bijeenkomsten."

Gelukkig hoeven we niet helemaal afscheid te nemen van Marion. Ze blijft gastvrouw in het Oncologisch Centrum. "Dit werk heeft mijn hart en ik wil het dan ook met zekere regelmaat blijven doen."

Ton van Rijswijk volgt Marion op als coördinator. "Zij is heel enthousiast om te beginnen. Ik wens haar samen met Loek een mooie tijd!" In onze volgende nieuwsbrief stelt Ton zich aan u voor.

Pannenkoekenbakkers gevraagd!

Ook dit jaar is Ede weer één van de doorkomstplaatsen van de Roparun. In de nacht van Eerste naar Tweede Pinksterdag komen ruim 100 teams van lopers en hun verzorgers dwars door Ede en Bennekom. De route loopt door de brandweerkazerne in Ede. Daar worden de lopers verwelkomd met muziek en een warme pannenkoek. Het is ook een plek waar men kan uitrusten of een douche kan nemen. Kortom, een bruisende Oase in een lange nacht.

Het geld dat wordt opgehaald tijdens de Roparun wordt toegekend aan projecten die bijdragen aan de missie van Roparun: 'Leven toevoegen aan de dagen waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven'. Ook ons Toon Hermans Huis heeft al een aantal keren een flinke gift gekregen.

Wij werken dan ook graag mee om van de doorkomst in Ede een succes te maken. Het is zo langzamerhand een traditie dat wij met een team van vrijwill-



ligers pannenkoeken bakken voor de lopers en hun verzorgers. Dit jaar zijn er meer dan 100 ploegen die uit gemiddeld 25 personen bestaan. Kortom, we hebben een flinke ploeg mensen nodig die pannenkoeken willen komen bakken, inpakken en uitdelen. Hierbij dan ook onze oproep aan iedereen:

Kom ons in de avond en nacht van 9 op 10 juni een paar uurtjes helpen. Ook familieleden, burens of kennissen zijn van harte welkom. De ervaring leert dat het een heel gezellige nacht wordt in en op het terrein van de brandweer.

We starten met het bakken om 21.00 uur. In principe gaan we uit van drie ploegen: van 21.00-01.00 uur, van 01.00-05.00 uur



of van 5.00-9.00 uur. De lopers komen naar verwachting tussen 3.00 uur en 8.00 uur binnen. Als je wilt meedoen aan dit gezellige en zinvolle evenement dan kun je je opgeven bij Leny. Je kunt aangeven of je de hele nacht wilt meedoen of bij welke ploeg je ingedeeld wilt worden.

Bel gerust als je meer informatie wilt. Leny Oosterbaan is te bereiken via: 06-13068931

'Fijn dat er een plek zoals het Toon Hermans Huis bestaat'



Hoi, ik ben Anne van de Bunt, ik ben 15 jaar en zit in 4 havo van het Marnix. In april heb ik twee middagen stage gelopen bij de schildergroep van het Toon Hermans Huis Ede. Ik vond het erg leuk om hier dinsdag en donderdag te zijn. Het is fijn dat er een plek zoals het Toon Hermans Huis bestaat, waar mensen kunnen samenko-

men om lekker te schilderen. Het was bijzonder om te zien hoe iedereen schilderde. Ieder had zijn eigen stijl en schilderde wat hij of zij mooi vond. Iedereen was heel aardig en gastvrij, ik heb veel geleerd van deze twee stagemiddagen. Ik vond het fijn dat ik erbij was. Groetjes, Anne.

Bijzondere expositie van vier schildervriendinnen



We hebben in de maanden juni, juli en augustus weer een nieuwe expositie in ons Toon Hermans Huis in De Open Hof. Het is alweer een heel bijzondere. Dit keer exposeren vier schildervriendinnen hun werken: Annemieke Tijsseling, Rita Passies, Thea Veldhuizen en Fia Quint.

De eerste schildervriendin die exposeert is Annemieke Tijsseling. In 2015 won zij de eerste publieksprijs bij de amateurkunsttentoonstelling in Kerhnen. Als kind zat zij al vaak te tekenen en wist zij al dat zij daar later iets mee wilde gaan doen. Het advies om 'het niet te laten liggen' kreeg zij ook van haar tekenleraar op de middelbare school. Jaren later is zij inderdaad gaan schilderen. "Ik begon met een cursus aquarel in Cultura, maar de model- en portretcursus lonkte en het volgende seizoen

stapte ik over. Eerst met pastelpotlood, later met acrylverf." Mensfiguren hebben altijd Annemiekes bijzondere voorkeur gehad. "Zelfs als ik naar abstractie streef, komt het mensfiguur daar vaak vaag in terug. Het mooiste maar ook moeilijkste is om te balanceren tussen abstractie en figuratief werk. Vaak verlies ik mijzelf gaandeweg in het schilderen en wordt het uiteindelijk toch weer figuratief. Simpelweg omdat dat makkelijker is, maar ook omdat ik dat het leukste vind om te doen."

De tweede schildervriendin is Rita Passies. Door de jaren heen is schilderen een creatieve uiting geworden die Rita met veel plezier en passie uitvoert. "In de afgelopen 26 jaar heb ik al veel technieken onder de knie gekregen. Van een onderwerp als een

tulp ging ik over op olifanten en andere dieren. Nu schilder ik graag bomen, op allerlei manieren. Wat ik op het doek creëer, kan op allerlei manieren ontstaan. Bijvoorbeeld door reizen of door de natuur om mij heen." Rita vindt het fascinerend om steeds weer de uitdaging aan te gaan om iets te laten ontstaan. "Het is mooi om te zien wat er soms zomaar onder je handen ontstaat. Ik wens alle bezoekers van onze expositie dan ook veel kijkplezier."

Net als de andere schildervriendinnen vindt ook Thea Veldhuizen het bijzonder om als vriendinnenclubje samen in De Open Hof te exposeren. Thea volgt al schilderlessen sinds 1987. Steeds bij verschillende docenten, eerst bij KREK, toen bij Cultura en sinds 14 jaar bij Johan Timmers in Lunteren. "Ik begon met aquarel, toen acryl en gemengde technieken en nu veelal olieverf. Vanaf 2015 geef ik schilderlessen in mijn Atelier Theatief en begeleid ik mensen met het niet te stoppen schilderproces. Het is een mooie mix van creativiteit en ontdekken, stoeien met een nieuw wit doek, de uitdaging aangaan en doorgaan. U vindt meer over Thea's werk op www.theatief.nl.

De laatste schildervriendin die exposeert is Fia Quint. 28 jaar geleden is zij begonnen met aquarel bij het KREK. "Ik heb verschillende technieken uitgeprobeerd. Nu schilder ik vooral met acrylverf. Na stillevens, bloemen en een enkel landschap schilder ik nu voornamelijk dieren."

Deze expositie is te bewonderen gedurende de openingstijden van De Open Hof.



In de maanden juli en augustus zijn wij op woensdagmiddag niet geopend. Uiteraard bent u op dinsdag- en donderdagmiddag gewoon van harte welkom bij onze inloop.

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

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

We zijn er voor u!

In deze nieuwsbrief

Onze Toon Tuin in De Gelderlander	2-3
Buddy Saïda	4
Even voorstellen: Ton	5
Even voorstellen: Sander	5
Breiboezem	6
Thema-avond over prostaatcancer	6
Ellen Kampman bezoekt onze Toon Tuin	7
Training mindfulness	7
Mijn leven met kanker	8-9
Mijn werk als vrijwilliger	10
Afscheid vrijwilligers	10
Expositie Mike Robbertsen	11
Sponsors bedankt!	11

Wat was het warm! Dat was het eerste waar ik aan moest denken bij het schrijven van het voorwoord van deze nieuwsbrief. Ik hoop dat iedereen de warmte heeft kunnen verdragen. En vooral naast de hitte soms ook heeft kunnen genieten van de zomer. Ik realiseer mij heel goed dat "genieten" een woord is dat je vaak zo gemakkelijk gebruikt.

Geniet van de zomer! Iedereen wil dat graag, maar vaak is dat niet vanzelfsprekend en wordt genieten zomaar overspoeld door heel verdrietige berichten. Dan moeten we weer een weg zien te vinden in een nieuwe situatie. Dat overkwam ook een aantal vrijwilligers van

ons inloophuis vlak voor en tijdens deze zomer. Mensen die veel voor ons huis hebben gedaan en al lang bij ons zijn. Ik hoop dat zij alle steun en kracht vinden die ze nodig hebben. Dat hoop ik ook voor alle lezers en wens iedereen een goede voortzetting van dit jaar na een lange vakantieperiode.

In deze nieuwsbrief leest u over onze activiteiten, over een nieuwe expositie, ons budgetproject en onze Toon Tuin. Ook leest u het bijzondere verhaal van een van onze gasten. Helaas was ons inloophuis onlangs betrokken bij een rechtszaak, ook hierop leest u een reactie in deze nieuwsbrief.

Als u nog geen kennis heeft gemaakt met ons huis, kom gerust eens bij ons langs. Voor informatie of een gesprek dat je niet direct met je liefsten wilt voeren. Omdat dat te moeilijk is of je hen wilt sparen. Voor een leuke activiteit of voor de gezelligheid.

We zijn er voor u!

Miranda Freriks,
Voorzitter dagelijks bestuur

Als je echt van iemand houdt iemand alles toevertrouwt en die echt weet Wie je bent Ook je zwakke plekken kent

Die je bijstaat en vergeeft Een die 'naast' en 'in' je leeft Dan voel je pas wat leven is En dat leven geven is

Toon



Even je sores vergeten tussen de aardbeienplanten van Toon Tuin

In het voorjaar zijn we gestart met het tweede seizoen in onze Toon Tuin. Erika van Gils, verslaggever van De Gelderlander, interviewde onze gasten en schreef er een artikel over.



▲ Cees van den Heijkant (links) en Jannie Melis. © Herman Stöver

Even je sores vergeten tussen de aardbeienplanten van Toon Tuin

EDE - Ernstig ziek zijn betekent niet bij de pakken neer gaan zitten. De tuinders van de Toon Tuin in Ede ploegen de aarde weer om voor een nieuw moestuinseizoen. Even alle sores vergeten door lekker buiten bezig te zijn.

Erika van Gils 30-04-19, 08:03 Laatste update: 08:32

Van maart tot en met oktober werken (ex)-kankerpatiënten en hun begeleiders wekelijks op een stuk grond in tuinenpark De Koekelt aan de Inschoterweg. „Het fijne is dat je hier met mensen in contact komt die in hetzelfde schuitje zitten. Je hoeft niks uit te leggen”, zegt Jannie Melis (71).

Kanker is een ziekte die zowel lichamelijk als geestelijk veel van iemand vraagt. Tijdens en na een behandeling is het belangrijk om zo gezond mogelijk te leven. „We proberen de mensen die kanker hebben (gehad) door tuinieren te motiveren te bewegen, actief te zijn en gezond te eten”, zegt Cees van den Heijkant (71), coördinator van het Toon Hermans Huis in Ede, een inloophuis voor mensen met kanker, en initiatiefnemer van de Toon Tuin.

Helende tuinen

Inspiratie voor de tuin haalde de Edenaar uit een artikel over 'Healing Gardens'. Een pilotproject in Almere waar een groep mensen tijdens en na hun zware behandelingen tegen kanker werkte in een moestuin. „Hoogleraar Ellen Kampman, van de Wageningen Universiteit, onderzocht de invloed daarvan op het herstelproces.” Op uitnodiging kwam Kampman naar Ede om een lezing te houden over wat bewegen en gezonde voeding kan betekenen voor mensen met kanker. „Zeven mensen gaven aan behoefte te hebben aan zo'n tuin”, zegt Van den Heijkant. Na contact met tuinenpark De Koekelt, 'ze waren meteen enthousiast en stelden een stuk grond beschikbaar', kon het project van start.

Meer adem, meer energie

In een hoek van de tuin zijn aardperen gepoot. „Die lust ik echt niet”, zegt Jannie Melis (71). Melis hoorde in 2017 dat haar kanker terug was. „Ik heb uitgezaaide borstkanker. Hierdoor heb ik een zeer beperkte energie en ben ik kortademig. Door te werken in de buitenlucht krijg ik meer adem en meer energie.”

Soms moet Melis zich er wel toe zetten om te gaan. „Voorals als ik moe ben. Maar als je hier dan bent, dan is het goed.”

Melis wordt niet meer beter. „Hoe lang ik nog heb weet ik niet en dat wil ik ook niet weten. Ik probeer zo bewust mogelijk te leven, in het hier en nu.” De ziekte is wel altijd aanwezig. „Maar hier in de tuin ben ik er niet mee bezig. Dat is fijn. Je maakt je even nergens druk om.”

Andere tuinders van het complex komen af en toe een kijkje nemen. „Het is leuk als je dan hoort dat mensen bewondering hebben voor de manier waarop wij het hier doen. Zo zien ze dat ongeneeslijk ziek zijn niet het einde betekent.”

Melis houdt zich niet bezig met het feit of ze de boontjes die ze zaait nog wel zal kunnen oogsten. „We praten niet over de dood met elkaar. Dat probeer ik ook los te laten, je weet toch niet wanneer het zo ver is. Je moet gewoon doorgaan met ademen, eruit halen wat erin zit. We stimuleren elkaar daar ook in. Er werken hier geen mensen die bij de pakken neer gaan zitten.”



Hoe lang ik nog heb weet ik niet en dat wil ik ook niet weten.

- Jannie Melis

De groep, tussen de veertig en vijfenzeventig jaar, werkt er iedere woensdag van half twee tot vier uur. De drie begeleiders zijn ervaren tuinders.

„Zij hebben meer kracht dan de deelnemers en kunnen het zware werk doen zoals de kruiwagens rijden.” Van den Heijkant weet wat het is om ziek te zijn. „Ik heb blaaskanker gehad, dé drijfveer om dit op te zetten.”

Vaak weerhouden de zware behandelingen mensen met kanker ervan gezond te eten, omdat ze domweg geen zin in eten hebben. Bezig zijn in de tuin motiveert dan. „Ze nemen de boontjes hier zo van de plant mee naar huis of fietsen 's avonds nog even langs voor verse sla. En delen recepten”, zegt Van den Heijkant.



Ze nemen de boontjes hier zo van de plant mee naar huis of fietsen 's avonds nog even langs voor verse sla.

-Cees van den Heijkant

Tweede seizoen

De Toon Tuin gaat zijn tweede seizoen in. De zeven deelnemers van het eerste uur zijn er allemaal nog, aangevuld met twee nieuwe tuinders. In de tuin zijn de werkzaamheden in volle gang. De aardbeien staan te pronken in hoge bakken. „Zo kunnen mensen blijven staan. Niet iedereen heeft de lichamelijke conditie om op zijn knieën te zitten”, legt van den Heijkant uit.

Anneke Hopman en Mariet van Pol zijn bezig om frambozenstruiken aan een draad vast te zetten. „Het is heerlijk om lekker buiten te zijn en samen wat te doen”, zegt Van Pol. Ze is er dit jaar voor het eerst bij. „De mensen hebben hier aan een half woord genoeg. Als je zegt dat je enorm gespannen bent voor de uitslag van een scan, weten ze precies hoe dat voelt.” Het gaat niet alleen over kanker. „We hebben het ook over kleinkinderen of andere leuke dingen en lachen ook. Zonder humor is het niet te doen”, zegt Van den Heijkant.

Voor Hopman is het haar tweede seizoen. „Vorig jaar hebben we veel moeten sproeien, zo droog was het. Hopelijk is de oogst dit jaar beter.” Hopman is genezen. Ze heeft onlangs nog een controle gehad en ‘alles was goed’. „De groep voelt veilig. We hebben een groepsapp en daar komt heel wat lief en leed voorbij. Doordat iedereen zo goed weet wat het is, praat je er ook makkelijker over met elkaar.”



▲ © Herman Stöver

Buddy Saïda: 'Ik was dan wel ziek, ik mocht er nog steeds zijn'

Wie de diagnose kaker krijgt, kan overspoeld raken door gevoelens van angst en onzekerheid. Hoe verwerk je de diagnose, wat staat je te wachten en hoe ga je om met de gevolgen van de behandelingen? Contact met een buddy kan dan heel waardevol zijn. Saïda Ahdour is zo'n buddy. Zij kreeg de diagnose borstkanker, onderging de behandelingen, heeft de ziekte inmiddels verwerkt en helpt nu anderen uit eigen ervaring.



Een ervaringsdeskundige die dezelfde diagnose kreeg, iemand die je beter begrijpt dan wie ook, iemand met wie je even samen een kopje thee kunt drinken, aan wie je vragen kunt stellen of mag gebruiken als uitlaatklep. Zo'n buddy is Saïda. Op 19 september 2018 kreeg zij te horen dat zij borstkanker had en nu helpt zij anderen. Die bewuste woensdag in september blijft Saïda voor altijd bij. Net als zes dagen later.

Het is 25 september als zij hoort dat de kanker alleen in haar borst en in één lymfeklier zit en niet verder is uitgezaaid. "Dat was op dat moment het enige

dat telde. Ik had een toekomst. Er was een kans op genezing. Duzenden keren heb ik dat zinnetje herhaald. 'Er is kans op genezing, er is kans op genezing, er is kans op genezing...' Dat had ik nodig om het vol te houden. Ik vertrouwde op mijn lichaam, maar wist niet goed hoe ik hier in mijn hoofd mee om moest gaan. Ik wilde niet continue angst ervaren of bitter worden. Praten heeft mij geholpen, en vragen stellen. Ik schreef ze op en bewaarde ze voor mijn bezoeken aan de arts of

geen patiënt te worden. Ik heb mijzelf altijd goed verzorgd, ook toen ik ziek was. Ik had geen haar meer, geen wimpers en geen wenkbrauwen, maar was wel opgemaakt en droeg een mooi geknoopte sjaal om mijn hoofd. Ik was dan wel ziek, maar mocht er nog steeds zijn. Dat wil ik ook aan anderen vertellen."

Ook wil Saïda haar ervaringen delen. Antwoorden geven op vragen. "Dat je moe en misselijk bent na een chemobehandeling weet bijna iedereen, maar hoe voelt het om ineens in de overgang te zijn? Dan had ik het ineens zo warm en was ik bang dat ik koorts had. Bleek het gewoon een opvlieger te zijn. Of dat nare gevoel in mijn benen. Hoorde dat er nou bij? En als ik chemo kreeg, het leek soms wel of ik die door mijn hoofd voelde gutsch. Het is zo fijn om te weten dat anderen dat gevoel herkennen. Dat neemt zoveel angst en onrust weg."

Wie is Saïda?

Saïda is 40 jaar, een alleenstaande moeder van twee jongens van zes en vijftien jaar. Ze werkt als integraal medewerker bij een leer- en werkbedrijf in Ede. Saïda is geboren in Marokko en woont sinds haar vijfde in Nederland. Heeft u borstkanker en lijkt het u fijn om in contact te komen met een ervaringsdeskundige? Saïda wil graag uw buddy zijn.

oncologisch verpleegkundige. Vragen die ik graag had gesteld aan een ervaringsdeskundige."

We zijn inmiddels bijna een jaar verder. Het gaat goed met Saïda. Ze heeft haar chemobehandelingen ondergaan, is geopereerd en bestraald. Ze heeft haar ziekte verwerkt en helpt nu andere vrouwen met borstkanker. Wat hoop jij als buddy voor deze vrouwen te kunnen betekenen? "Ik wil vrouwen graag inspireren. Vertellen dat zij veel meer zijn dan hun ziekte alleen. Dat ze dat niet uit het oog mogen verliezen. Probeer je oude ik niet vast te houden, die onbevangenheid is weg, vorm een nieuwe ik. Probeer

Naast borstkankerpatiënten kunnen ook mensen met darmkanker begeleiding krijgen van een buddy. Hiervoor kunt u contact opnemen met uw contactpersoon in Ziekenhuis Gelderse Vallei of met ons Toon Hermans Huis via het e-mailadres buddy@toonhermanshuisede.nl. Er zijn meerdere buddy's. U kiest een buddy bij wie u zich prettig voelt.

Even voorstellen: Ton van Rijswijk

In onze vorige nieuwsbrief heeft u kunnen lezen dat Marion Schimmel na 7 jaar coördinatorschap in Ziekenhuis Gelderse Vallei het stokje heeft overgedragen aan Ton van Rijswijk. Ton is geen vreemde in ons Toon Hermans Huis, ze werkt al twee jaar als gastvrouw in het Oncologisch Centrum. Voor wie haar nog niet kent, stelt zij zich nog even voor.

“Mijn naam is Ton van Rijswijk-Peters. Ik woon met veel plezier al ruim 40 jaar in Veenendaal samen met mijn man Rumex. Samen hebben wij drie kinderen en zes kleinkinderen. Het moederschap heb ik altijd goed kunnen combineren met werken als manager in een winkel en heb daar erg van genoten. Tegenwoordig besteed ik met genoeg 1 dag per week aan onze kleinkinderen.

Sporten is een van mijn hobby's: tennis, (hard)lopen en fiet-

sen, daarbij ben ik ook een fanatiek bridger. Een andere hobby is reizen, in het voor- en najaar reizen wij graag een paar maanden met onze camper door Europa.

Gelukkig kan ik ook al zo'n 30 jaar tijd vrijmaken voor vrijwilligerswerk. In 2017 was ik toe aan een nieuwe uitdaging. Door een vriendin, gastvrouw in Ziekenhuis Gelderse Vallei op de afdeling Oncologie, kwam ik in 2017 in aanraking met de functie van gastvrouw. Vanaf dag één heeft mij dit aangetrokken. Ik ben graag van betekenis voor ernstig zieke mensen, hoe klein deze betekenis ook mag zijn. Na een gesprek met Marion kon ik een training volgen in het Toon Hermans Huis. Daar heb ik mij verdiept in wat het betekent voor mensen die zo ziek zijn. Je verhaal kunnen doen, een bakje troost halen...

Grote waardering heb ik voor mensen die zich inzetten als vrijwilliger om dit allemaal te realiseren. Marion heeft mij dit voorjaar gevraagd of ik haar taak wilde overnemen. Voor mij een eer en een nieuwe uitdaging. Samen met Loek hoop ik op een fijne en constructieve samenwerking. Ik heb al veel dames en heren mogen ontmoeten en verheug mij erop de mensen die ik nog niet ken snel te zien en spreken!”



Even voorstellen: Sander Reijers



Mijn voorganger Jan Poortman heeft na vele jaren aangegeven met zijn functie als vertrouwenspersoon voor het Toon Hermans Huis Ede te willen stoppen.

Mij is gevraagd hem op te volgen. Iets wat ik graag op me wil nemen.

En wie is die nieuwe vertrouwenspersoon dan wel?

Sander Reijers, 62 jaar, getrouwd, twee kinderen – niet meer thuis wonend- en sinds 1983 wonend in Ede.

Ruim 30 jaar ben ik met veel plezier huisarts geweest in de wijk Veldhuizen in Ede. Sinds 2017 'met pensioen' en genietend van allerlei leuke dingen zoals wandelen, fietsen, lezen, bezoeken van musea enzovoort.

En nu wordt het tijd om vrijwilligerswerk te gaan doen!

Bij het Toon Hermans Huis trof ik zeer enthousiaste medewerkers en een organisatie die me aanspreekt. Leuk om aan zo'n team te gaan deelnemen en hopelijk kan ik ook mijn steentje bijdragen!

Met vriendelijke groeten,

Sander Reijers

'Blij verrast door de breiboezem'

Vrouwen die getroffen zijn door borstkanker en een borstamputatie hebben ondergaan, kunnen bij stichting Breiboezem gratis een gebreide borstprothese aanvragen.

"Deze gebreide borstprothesen zijn een alternatief voor siliconen borstprothesen die vaak zwaar zijn en nekklachten kunnen geven", vertelt regiocoördinator Mathilda Slings.

"De Breiboezem is comfortabel, lichtgewicht, lekker zacht en ademend. Ze kunnen op 30 graden in de fijne was.

Ze zijn gemaakt van een goede kwaliteit, 100% katoen en hebben een lichtgewicht vulling.

Veel dames die al jaren siliconen prothesen dragen zijn blij verrast

met het prettige dragen van de Breiboezem."



Voor degenen die borstsparend geopereerd zijn, is er de zogenaamde halve Breiboezem. Dit is een fijne ondersteuning bij onder andere het sporten.

Een van de uitgiftepunten voor de Breiboezem is ons Toon Hermans Huis. Hier kunnen de bestelde Breiboezems voor deze regio opgehaald worden.

U bestelt uw Breiboezem via www.breiboezem.nl waar u uw gegevens, waaronder uw bh-maat, op kunt geven, zodat er goede maat Breiboezem gemaakt kan worden door een van de vele Boezembreisters van de stichting.

Als u de Breiboezems liever per post ontvangt, dan is dit tegen betaling van de portokosten ook een mogelijkheid. Dit kunt u aangeven op het aanvraagformulier.

Voor meer informatie:
www.breiboezem.nl of
mathilda.breiboezem@gmail.com

Prostaatanker, het zal je maar gebeuren

Ongeveer 11.000 mannen krijgen per jaar de diagnose prostaatanker, een diagnose die veel vragen oproept

Wat nu, hoe gaat het verder, wat moet ik doen, wat kan de uroloog doen, hoe lang heb ik nog?

Het zijn nog maar enkele vragen die als een storm door je hoofd gaan, nog los van de emoties.

Op woensdag 9 oktober is er in ons Toon Hermans Huis een thema-avond over prostaatanker en de gevolgen daarvan.

Dat doen we in samenwerking met vrijwilligers van de Prostaatankerstichting en Machteld Mol-

kenboer, verpleegkundig specialist van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Er valt natuurlijk veel te bespreken over deze veel voorkomende kanker, belangrijk item is, waar moet je als man op letten.

Welke mogelijkheden heb je om zelf de regie te behouden als je zorgen hebt over je prostaat of misschien wel de diagnose al is gesteld. Maar ook is er uitleg over de volgende zaken:

Wat is prostaatanker?

Hoe ontstaat het?

Diagnose

Behandelingen

Gevolgen van behandelingen

Seksualiteit

Incontinentie

Alles wat ter tafel komt

Deze avond is niet alleen voor prostaatankerpatiënten, maar is zeker ook belangrijk voor mannen die zich gezond voelen en geïnformeerd willen zijn over deze veel voorkomende kankersoort.

Ook partners zijn van harte welkom, prostaatanker heb je immers niet alleen. Deze thema-avond begint woensdag 9 oktober aanstaande om 19.30 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Aanmelden kan via:
info@toonhermanshuisede.nl
 of door te bellen met:
 06 22 161 969



ProstaatKankerStichting.nl

Een bezoekje aan onze Toon Tuin

Het was precies zo als Cees eerder heel beeldend en ontroerend beschreven had: achter een krachtige eik met een gezellig terras, verscholen tussen het groen, een paradijselijke plek met rijpe tomaten in de kas, enorme courgettes, prachtige prei, sla, snijbiet, bloeiende aardperen en dahlia's, bakken op ooghoogte vol met kruiden, een keurig opgeruimde stevige schuur met twee kleurige naamplaatjes in hartvorm: 'Toon' 'Tuin'.

Op een warme zonnige dag in augustus mocht ik hier zijn, samen met mijn man, rondgeleid door Cees 'Toon Tuin' Van den Heijkant en Eijo 'Toon Hermans Huis' Balk. We werden bijgepraat door de mensen die in deze tuin aan het werk waren en deze plek zo mooi wisten te maken. We hoorden over schema's, plannen, droogte, een nieuw bewateringssysteem, de burens, mogelijke uitbreiding, en werden geraakt door de bezieling, rust en veerkracht. Het was zoals ik de uitspraak van Audrey

Hepburn heb gelezen: "To plant a garden is to believe in tomorrow." Een morgen met veel zon, af en toe een buitje, met enthousiasme en kracht., Wij reden met heerlijke tomaten en een kop vol mooie beelden en sterke mensen weer terug naar Wageningen. Dank jullie wel mensen van de Toon Tuin!

Ellen Kampman, 7 augustus 2019



Start nieuwe training mindfulness

Volgende maand starten we in ons Toon Hermans Huis weer met een mindfulness training voor kankerpatiënten, verwanten en nabestaanden. Deze training wordt gegeven door Lex Bubbers. "In de afgelopen twee jaar is gebleken dat de training voor de deelnemers een verbetering van hun leven met kanker heeft betekend. Vrijwel alle deelnemers geven aan dat ze minder piekeren, beter om kunnen gaan met emoties en minder last hebben van slapeloosheid. Dat zijn mooie resultaten die we iedereen toewensen."

De training duurt 8 sessies van circa 2 uur, en één stiltedag van 6 uur. De zaterdagochtend

is gebleken het fijnst te zijn voor de deelnemers, van 10.00 uur tot circa 12.00 uur in ons Toon Herman Huis. Lex: "Houd er wel rekening mee dat, om baat te hebben bij mindfulness, je dagelijks drie kwartier je oefeningen



moet doen! Inbegrepen bij de training zijn een cursusboek en audiobestanden om te kunnen oefenen."

De trainingsdata zijn 5, 12 en 19 oktober; 2, 9, 16 en 30 november; 14 en 21 december. 30 november is de stiltedag.

Kosten: Er zijn ziektekostenverzekeringen die deze training vergoeden. Indien u deze training niet kunt declareren, betaalt u 50 euro.

Aanmelden kan via:
info@toonhermanshuisede.nl
 of door te bellen met:
 06 22 161 969

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. Airis is één van hen. Ze deelt haar verhaal.

Honderden interviews heb ik al gedaan. Interviews met mensen die enthousiast hun verhaal vertellen. Nieuwsverhalen, commerciële teksten, persoonlijke verhalen. Teksten die informeren, je laten lachen of ontroeren. Zo af en toe gebeurt het dat een verhaal zo groot is dat het gewoonweg bijna niet met woorden te beschrijven is. Het zit dagen in je hoofd, in stukjes. Alle pogingen er één geheel van te maken mislukken. En juist dit verhaal moet af zijn, en goed. En het moet ook snel, want tijd is er niet meer.

Ik bel aan bij een gewoon huis in een gewone straat in Ede. Op de oprit staat een Mini, haar trots, vertelt ze later. Bij de voordeur staan stoeltjes met gezellige roze kussens. Ik twijfel, woont hier iemand die zo ziek is? Ik controleer het naambordje. Ja, hier moet ik echt zijn. Ik bel aan en wacht. Ze komt zelf naar de deur. Het is jaren geleden dat we elkaar ontmoet hebben. Het was in het Toon Hermans Huis op onze vorige locatie. Ze schilderde bij Lijn en Kleur en kletste honderduit. Airis, toen halverwege de dertig, getrouwd met Michael, moeder, managementassistente bij een ICTbedrijf en... al jaren ziek.

Het is nu augustus 2019. Ik heb Airis gevraagd of zij haar verhaal wil delen voor onze nieuwsbrief. Of ze wil vertellen over haar leven met kanker en wat zij in ons inloophuis gevonden heeft. Dat wil ze zeker. Naar ons Toon Hermans Huis komen, lukt niet meer, maar ik ben welkom bij haar thuis. We nemen plaats op haar bank in de tuin. Tegen de schutting

achter haar hangt een gigantisch schilderij. Heel kleurrijk. Zelf gemaakt? "Ja tijdens een workshop, maar het was zo lelijk, het leek wel een horrorschilderij. Ik heb het meegenomen naar het Toon Hermans Huis, omdat ik het zonde vond van zo'n groot doek. Daar heeft Henrike er dit van gemaakt, mooi hè?" Het is prachtig. Het ijs is gebroken. Dan is er de vraag die je gewoon moet stellen, maar waarop je het antwoord eigenlijk al weet. "Hoe gaat het nu met je?" Het hoge woord is eruit. "Gisteren ging het iets beter dan vandaag. Ik ben doodmoe van het doodziek zijn. Twaalf jaar is lang om telkens te moeten vertellen hoe het met je gaat."

Het is december 2007 als Airis de diagnose krijgt; borstkanker met uitzaaiingen in de lymfeklieren. "Twee jaar eerder had ik al last. Ik was net moeder geworden van mijn zoon Miquel. Als Miquel op mijn borst lag, deed dat op een bepaalde plek pijn en schoof ik zijn hoofdje iets opzij. Ik besloot toch maar even naar de huisarts te gaan. Er werd een mammografie gemaakt. Het was mastopathie. Na een paar maanden ben ik weer bij de huisarts geweest. Hij bekeek nogmaals de mammografie en zei opnieuw dat het

mastopathie was en ik geen reden had om bang te zijn dat het borstkanker was aangezien ik pas 31 jaar was en het niet in mijn familie voor kwam. Als ik in 2007 met mijn zontje bij de huisarts ben en vertel dat ik nog steeds klachten heb, worden er een mammografie en echo gemaakt. Ik had borstkanker, dat was nu duidelijk te zien. Ook zaten er al uitzaaiingen in de lymfeklieren. De klieren worden weggehaald en ook mijn borst wordt geamputeerd. Er volgen bestralingen en chemo's. Het was een zware periode van overleven." Precies een jaar na de diagnose strandt Airis' relatie. "Hij kon er niet voor mij zijn en we besloten uit elkaar te gaan."

In de periode die volgt, is Airis klaar met alle chemo's en kan zij gaan herstellen. Het geluk lijkt haar weer toe te lachen. Ze is weer verliefd en pakt haar werk weer op. Eén keer per week praat ze met Miranda van maatschappelijk werk. "In die tijd was ik op zoek naar mensen zoals ik, naar verhalen van anderen, naar hoop. Miranda stelde voor dat ik eens naar het Toon Hermans Huis zou kunnen



Mijn leven met kanker (vervolg)

gaan. Ik twijfelde, daar waren vast alleen oude mensen. Ik heb van alles geprobeerd. Ik ging naar een ayurvedisch arts, een Chinese arts en een orthomoleculaire arts. Ik las alles over gezonde levenswijzen, volgde meditatiecursussen, mindfulness, yoga en ging op zoek naar eten waar de kanker van zou verdwijnen. Er moest toch meer zijn. Er was iets dat mij zo ziek gemaakt had, dan moest er vast ook iets zijn dat mij beter kon maken. Ik vond rust door te mediteren. En door te schilderen. Via een cursus ontdekkend schrijven was ik toch in het Toon Hermans Huis terecht gekomen. En gelukkig maar. Ze waren aan het schilderen. Zo mooi! Henrike wist mij ervan te overtuigen dat ik dat ook kon en vanaf dat moment kwam ik wekelijks twee uurtjes schilderen." Airis bleek een talent, het schilderij van Toon Hermans in onze huiskamer in De Open Hof is door Airis geschilderd. "Ik werd altijd hartelijk begroet. 'Airis, hoe is het? Heb je zin in koffie?' Het ging tijdens het schilderen echt niet alleen over ziek zijn. We kletsten over wat er op tv was, wisselden recepten uit, maar leefden ook met elkaar mee."

In 2011 wordt Airis heel erg ziek en komt zij in het ziekenhuis terecht. "Ik bleek uitzaaiingen in mijn lever te hebben. Ik vroeg gelijk hoe lang ik nog had. Als de chemo niet zou aanslaan één week, anders langer. Michael en ik zijn diezelfde week nog getrouwd. Ook zijn zoon Jason kwam bij ons wonen. Achteraf heb ik weleens gedacht 'hoe heb ik die tijd toch doorstaan?', maar je doet het gewoon."

De chemo slaat aan. "Ik voelde me goed en dacht 'ik ga nu geen kanker meer krijgen'. In 2012 fietsten mijn collega's, samen met Michael en Jason voor mij de Alpe d'Huez op en deden mijn collega's mee aan de Ride for the Roses. En ik? Ik moedigde ze aan natuurlijk."

Ook Airis' man Michael blijft niet gespaard. Vlak na de beklimming van de Alpe d'Huez wordt bij hem

een hersentumor ontdekt. En dan komt ook bij Airis de kanker weer terug, dit keer ook in de galleder. "Iedereen dacht dat ik het niet ging redden. Ik heb twee maanden in het ziekenhuis gewoond." Het is dan 2014. Airis gaat volledig de WIA in. "Ik viel echt in een gat, het voelde alsof ik niet meer in deze maatschappij hoorde. Mijn inkomen ging achteruit en ik moest mijn auto inleveren. Ondertussen rijzen de zorgkosten ook nog de pan uit en kan je je nergens verzekeren (hypotheek, uitvaart, levensverzekering). Bovendien had ik ook nog heel jonge kinderen die al mijn aandacht, zorg en energie nodig hadden." Om mooie herinneringen te maken, gaan ze tussen alle behandelingen door regelmatig op vakantie. "We zwommen met dolfijnen in Curaçao, gingen naar de Dominicaanse republiek en Cuba en ik ging met mijn vriendinnen naar Rome en Malaga. Ik wilde echt niet achter de geraniums gaan zitten wachten tot ik dood zou gaan."



In het voorjaar van 2018 startten we in ons Toon Hermans Huis met de Toon Tuin. Lekker samen tuinieren in de buitenlucht en met een frisse neus en een tas vol verse groente weer naar huis. "Toen ik daarover hoorde, dacht ik gelijk 'Wauw dat lijkt mij leuk'. Ik was al jaren thuis in mijn tuin van alles aan het uit-

proberen, maar nu kon ik het samen met anderen doen en advies vragen. Alles wat we nodig hebben regelt Cees. Een schop, plantjes, een tuinhuisje, Cees regelt het. Ik geloof ook echt dat het goed voor je is en het is leuk om samen bezig te zijn. Lekker buiten je eigen groente verbouwen. Ik proef ook echt het verschil. De mensen met wie ik tuinier zijn zo lief, ook nu het mij niet meer lukt om te komen. Pas had Jannie nog een mandje met tomaten en een courgette voor de deur gezet en bracht Jos asperges. Als ik er niet ben, krijg ik een foto via de app 'Kijk eens hoe mooi de pompoezen er bij staan!'"

Met Airis gaat het steeds op en af. Tot de kanker zich uitbreidt naar haar twaalfvingerige darm en buikvlies. In april van dit jaar komt het nieuws dat niemand van 43 jaar ooit zou mogen krijgen. 'We zijn uitbehandeld. We moeten je loslaten en dragen je over aan de huisarts.' "Palliatieve zorg had ik al. De huisarts zorgt nu voor alle pijnstilling die ik nodig heb."

Het is nu eind augustus. Eten lukt haar niet meer, drinken nog wel. Airis pakt de momenten die haar gegeven zijn. Ik vraag haar om een foto om bij haar verhaal te plaatsen. Samen duiken we achter haar computer. We kiezen er één van Airis en Michael samen en één waarop Airis in de Toon Tuin aan het werk is. Dan nemen we afscheid, de hand bij binnenkomst wordt een knuffel bij het weggaan. Wat moet je zeggen? "Het ga je goed", weet ik uit te brengen, want dat hoop ik zo voor haar. Ik beloof mijn best te doen om er een mooi verhaal van te maken. Op de fiets naar huis vraag ik mij af hoe ik haar verhaal ooit 'mooi' kan maken, ze is pas 43. Maar ik heb het beloofd. Airis dit is voor jou. Dankjewel dat jij onze gast in ons Toon Hermans Huis was en je verhaal wilde delen. Het ga je goed! 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. Jenny Fiering is één van hen. Zij is al jaren één van onze gastrouwen in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei én in ons inloophuis aan de Hoflaan in Ede. Jenny beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Ik ben vrijwilliger geworden door mijn man Piet. Hij had borstkanker en een tumor in zijn hoofd. Ik kon toen al veel betekenen voor de mensen op de afdeling waar Piet werd behandeld. Toen Piet overleden is, heb ik veel steun gekregen van de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis. Ik kon komen praten wanneer ik dat wilde en ik heb meegedaan aan de Klimopgroep. Omdat ik precies weet wat mensen doormaken en voelen, heb ik besloten om ook vrijwilliger te worden.

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

Op een vrijdagmorgen had ik dienst in het Oncologisch Centrum. Telkens kwam ik een echtpaar tegen met wie ik steeds een fijn ge-



sprek had. Ik had ze al een poosje niet meer gezien. Dat kon twee dingen betekenen: ze had drie maanden rust of misschien was ze al overleden. Toen ik de man met zijn dochter binnen zag komen, kwam hij gelijk naar mij toe. Hij vertelde dat ze heel plots was overleden. Nou dan krijg je wel een koude douche hoor. Hij kwam speciaal naar mij toe om mij te bedanken voor de fijne opvang al die tijd. Tja wat moet je dan zeggen, zo lief. We horen het trouwens vaker, dat mensen onze zorg als een warme deken ervaren en dat we zo lief voor hen zijn.

Wat heeft het vrijwilligerswerk

voor ons Toon Hermans Huis jou gebracht?

Veel fijne gesprekken met mensen die het moeilijk hebben. Ik vind het heel dankbaar werk.

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

Afscheid van twee vrijwilligers

In mei 2018 hebben wij afscheid moeten nemen van twee van onze goed functionerende vrijwilligers.

Wij hebben deze beslissing moeten nemen, omdat deze vrijwilligers zich niet aan gemaakte werkafspraken wilden houden. Zij hadden de overtuiging dat hun eigen werkwijze beter was en dit gaf onrust in onze organisatie. Heelaas bleef dit ook zo na gesprek-

ken met de betrokkenen, waarna we afscheid hebben genomen.

De betrokken vrijwilligers hebben besloten om dit aan de rechter voor te leggen. Deze heeft beide partijen op 6 september gehoord en de uitspraak zal rond 18 oktober komen.

Totdat de rechter uitspraak heeft gedaan zullen wij niet in-

houdelijk op deze zaak reageren.

Veel liever richten wij ons op de taken en doelen van ons Inloophuis: er zijn voor mensen die geraakt worden door kanker.

Bestuur en MT Toon Hermans Huis Ede

Mike: Een expositie van figuratie en abstractie

Vier keer per jaar kunnen onze gasten en bezoekers van De Open Hof genieten van mooie en bijzondere schilderijen. Mensen die zich op een of andere manier verbonden voelen met ons inloophuis krijgen de mogelijkheid om hun creatieve uitingen tentoon te stellen. In het laatste kwartaal van dit jaar exposeert Mike Robbertsen zijn schilderijen. "Dit is pas mijn tweede expositie, dus deze kans kon ik natuurlijk niet voorbij laten gaan."

Mike heeft al 20 jaar zijn eigen Reclame- en Decoratiebedrijf in Ede: Linea Recta. Omdat zijn eigen bedrijf runnen veel tijd en energie vergt, is kunst zijn hobby. "Ik heb geen website, geen sociale media en geen andere acquisitie. De meeste werken die ik heb gecreëerd zijn opdrachten, maar ik verkoop ook eigen werk. De schilderijen die nu in het Toon Hermans Huis worden getoond, zijn een greep uit de werken die ik van mijn 18de tot mijn 47ste levensjaar heb gemaakt."

Het begon allemaal op de kleuterschool. "De juf stuurde me alle klassen langs om mijn tekeningen te laten zien. Op latere leeftijd heb ik naast mijn opleiding reclame en presentatietechnieken op het Ni-

meto in Utrecht veel portretten en andere ontwerpen getekend.

Ik gebruik voor mijn werken onder andere grafiet, pastelpotlood, aquarel-, acryl- en olieverf, maar ook diverse materialen als klei, metaal, ijzerdraad, verpakkingsmaterialen en spullen die ik bijvoorbeeld tijdens het wandelen met de honden vind.

Ik hou mijn ogen altijd goed open en krijg zo de inspiratie om het net weer even anders te doen dan me bekend is, creativiteit staat altijd voorop.

Mike wil het roer graag een beetje omgooien en zich meer gaan richten op kunst. "Deze expositie is een uitgelezen kans voor mij, waarvoor dank aan gastvrouw Gera, en dat allemaal omdat ik een workshop portrettekenen heb gegeven voor Ageeth." Mike nodigt u met plezier uit om naar zijn expositie te komen kijken. "Het is een expositie van figuratie en abstractie, zowel surrealistische als realisme. Gemengde techniek en drie dimensionaal zijn mijn speerpunten."

www.linea-recta.nu



Foto: Remco Vogelpeel

Sponsors bedankt!

We hebben het al vaak gezegd, maar wat zouden we toch zonder onze sponsors en donateurs moeten. Bedrijven en winkels die ons een warm hart toe dragen, kerken die hun collecte aan ons schenken en particulieren die zomaar donaties doen. Ook de afgelopen maanden werden wij weer blij verrast. De Zendingskerk in Ermelo heeft een collecte voor ons gehouden en maar liefst 544,58 euro aan ons overgemaakt. Ook kregen wij bezoek van een heel vriendelijke meneer die graag een mooie schenking wilde doen. Na een gesprek met een van

onze vrijwilligers maakte hij de volgende dag direct 500 euro aan ons over. Wat zijn wij dankbaar voor dit soort giften!

Wat fijn dat u er voor ons bent zodat wij er kunnen zijn voor onze gasten!





Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2

6715 AJ Ede

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

Wist u dat:

- * **Ons inloophuis elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 16:30 uur geopend is?**
- * **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@toonhermanshuisede.nl?**

Eindredactie: Ester Wormgoor

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 mallemlen. 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 Zeilmaker, 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 foto-impressie 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 gepeereerd 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