

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Irene over de Toon Tuin:

‘Als je weet dat het leven eindig
is, is het mooi om dingen te
zien groeien’

IPSO :

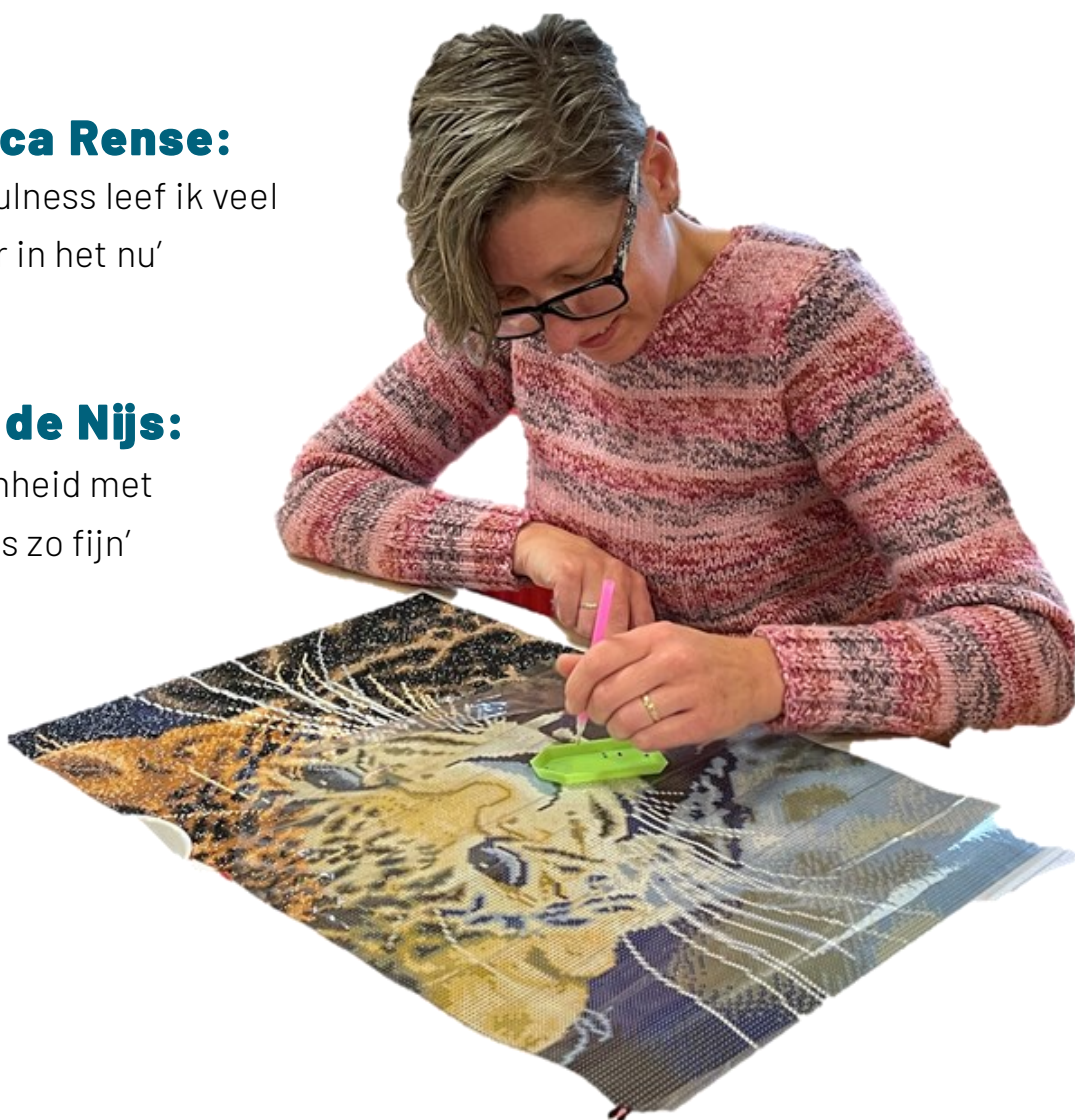
‘Inloophuis wordt centrum voor
leven met en na kanker’

Jessica Rense:

‘Door mindfulness leef ik veel
meer in het nu’

Saskia de Nijs:

‘De verbondenheid met
lotgenoten is zo fijn’



Inhoud

- 03** Beste lezers
- 04-05** Irene: 'Als je weet dat je leven eindig is, is het mooi om dingen te zien groeien'
- 06** Inloophuis wordt centrum voor leven met en na kanker
- 07** Jessica: 'Door mindfulness leef ik veel meer in het nu'
- 08** Expositie Trees van den Berk
- 08** RopaRun ook in 2022 in Ede
- 09** Even voorstellen: Helma van de Kuit, coördinator vrijwilligers ZGV
- 10** Onze cijfers 2021
- 11** Het jaar van de vrijwilliger: Regien de Bruyn
- 12** Leestip: Help! Oma heeft kanker!
- 12** Veel dank aan alle gulle gevers!
- 13** Wereldkankerdag 2022: Kou, zonnebloemzaadjes en mooie gesprekken
- 13** Open Hof viert 50-jarig jubileum met dag van het (on) gekend talent
- 14-15** Mijn leven met kanker: Saskia de Nijs
- 15** Mijn werk als vrijwilliger



Beste lezers,

Gelukkig, ons Toon Hermans Huis is weer helemaal open. En dan bedoel ik zelfs de werkzaamheden van onze vrijwilligers in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei die eindelijk weer gestart zijn. Onze vrijwilligers hebben de gehele corona periode moeten wachten tot ze weer in actie mochten komen. In het ziekenhuis konden geen vrijwilligers meer werken. Nu mogen ze eindelijk weer aan de slag. Gelukkig maar. In deze nieuwsbrief lees je hoe erg ze gemist werden. Iedereen kan nu weer rekenen op hulp, aandacht, advies en iemand die even naar je luistert.

In het bestuur zijn het ook woelige tijden. In de loop van dit jaar zullen er een aantal wisselingen plaats gaan vinden, daar gaan wij jullie van op de hoogte houden.

Wat we nu weten is dat er in ieder geval een vacature ontstaat voor een secretaris. Iemand zin in een vrijwilligersfunctie in ons fijne huis misschien? Wij horen het graag!

Ik hoop dat wij in deze complexe tijden misschien wel een plek voor je kunnen zijn waar je even bij kunt komen met een kopje thee of koffie. U bent van harte welkom! En... dat we ook allemaal tenminste een beetje kunnen genieten van de krokussen en de zon.

De zon gaat op,

De zon gaat onder.

De zon gaat op,

en licht aan je ruit.

De zon gaat op,

De zon gaat onder.

De zon gaat onder,

Maar ze gaat niet uit.

Toon

Miranda Freriks,

Voorzitter dagelijks bestuur

‘Als je weet dat je leven eindig is, is het mooi om dingen te zien groeien’

In de Toon Tuin van het Toon Hermans Huis worden fruit en groenten verbouwd voor en door mensen die kanker hebben, hebben gehad en hun naasten. Iedere woensdagmiddag werkt de groep samen in de Toon Tuin op Tuinenpark De Koekelt. De middag begint met koffie en thee en een werkplanning. “Oogsten is het leukste onderdeel”, zeggen Jannie en Irene lachend. “Het is heel leuk om alles te verzorgen en te zien groeien, maar dat je het uiteindelijk kunt eten maakt het toch wel compleet.”

De Toon Tuin is een project van het Toon Hermans Huis, een inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten waar allerlei activiteiten worden georganiseerd. De Toon Tuin is in 2017 gestart door Cees den Heijkant samen met professor Ellen Kampman van de Wageningen University als ‘Healing Gardens’, met onder andere een bijdrage uit het FoodFloor Fonds van Smaakstad Ede. Toen het project verder ging, werd de naam veranderd in Toon Tuin. De Toon Tuin is er om (ex-) kankerpatiënten te helpen gezond te leven, in beweging te blijven en contact te hebben met lotgenoten.

Drijvende kracht

“Cees was echt de drijvende kracht achter de Toon Tuin”, zegt Jannie. “Hij kon mensen enthousiast maken om te helpen bij een nieuw project, zo heeft hij de Toon Tuin kunnen opstarten. Hij heeft iedereen gemobiliseerd om te helpen en zo gezorgd dat we konden beginnen met de Toon Tuin. Hij is heel plotseling overleden. Zijn overlijden was een schok voor iedereen. Gelukkig hebben Koos en Geusje zijn taak overgenomen.”

Jannie is al vanaf de start betrokken bij de Toon Tuin, samen met haar man. “Ik ben al bij de Toon Tuin vanaf het begin in 2017. Ik ben er eigenlijk wel iedere week. We hebben een vaste groep van ongeveer tien mensen. Dat zijn de helft patiënten en de andere helft vrijwilligers die ons helpen met de zware klussen. Mijn man en ik hebben zelf ook een moestuin maar ik vind het heel mooi om sa-



‘Als je weet dat je leven eindig is, is het mooi om dingen te zien groeien’

men met deze groep te werken in de Toon Tuin. Onze eigen tuin lijdt er wel een beetje onder, maar ik vind het contact met lotgenoten heel prettig, we begrijpen elkaar. We praten helemaal niet steeds over onze ziekte, maar we leven wel met elkaar mee als we bijvoorbeeld een controle hebben. Wat voor mij ook belangrijk is aan het contact met lotgenoten is dat ik me aan anderen kan optrekken. Als ik zie wat andere patiënten allemaal nog kunnen, dan inspireert mij dat om zelf ook nog dingen te ondernemen en positief te blijven.”

Jannie is bij de Toon Tuin terecht gekomen via het Toon Hermans Huis. “Toen de ziekte terugkwam was dat echt een flinke klap. Ik wilde graag leren hoe ik daar mee om moest gaan. Zo ben ik bij het Toon Hermans Huis gekomen, in een praatgroep met lotgenoten. Een van de begeleiders van de praatgroep had zelf kanker. Zij inspireerde mij en ik dacht als zij nog zoveel kan, kan ik misschien ook nog wel wat. Dat heeft me wel geholpen. Nu ben ik actief bij de Toon Tuin. Het mooie vind ik, als je in de moestuin werkt, ben je heel erg in het nu. Je kunt dan even vergeten dat je ziek bent. Het buiten bezig zijn geeft veel energie. We proberen elkaar ook op te beuren: ‘als het niet kan zoals het moet, moet het maar zoals het kan’.”

Eten zien groeien

Irene is sinds twee jaar een vaste gast in de Toon Tuin. “Het leukste vind ik dat je lekker bezig bent met je handen in de grond. Je ziet alles groeien van een zaadje tot aan het eten op je bord. Ik vind het heel mooi om dat proces van groeien en ontwikkeling te zien, als je weet dat je leven eindig is, dan is het heel mooi om iets nieuws te zien groeien en de levenscyclus van de natuur te ervaren. En het zo buiten bezig zijn, is iets heel positiefs, het geeft hele goede energie. De Toon Tuin leidt ook af van je ziekte, je kunt het even vergeten. Natuurlijk zit het toch wel in je hoofd, het onbezorgde is weg, in je hoofd ben je er veel mee bezig en het is dan heerlijk om er even niet mee bezig te zijn. Ik probeer zoveel mogelijk te genieten van de natuur, van alle mooie dingen die ik tegenkom. Aan het werken in een moestuin vind ik echt leuk dat je er ook iets mee kan, je kan het verwerken, je kan het opeten en het is gezond.”

Als zelfstandig HR professional wilde Irene werkgevers gaan coachen in het omgaan met medewerkers die kanker hebben of hebben gehad. Om daar ervaring mee op te doen is ze buddy geworden bij het Toon Hermans Huis/Ziekenhuis De Gelderse Vallei. “Ik was van plan om als buddy mensen te begeleiden, maar toen werd ik zelf voor de tweede keer ziek. Dat heeft veel voor mij veranderd. Ik heb uitgezaaide kanker en ben gestopt met werken, ik wilde genieten van het leven en bij de dag leven, van iedere dag genieten. Met uitgezaaide kanker leef je in een soort tussenland, je kan niet genezen maar wel nog flink wat jaren leven. Daarom wil ik nu eigenlijk wel weer wat gaan doen, bijvoorbeeld met het buddyschap, ergens in een bestuur of met een werkgroep kookworkshops organiseren voor kankerpatiënten.”

Dit artikel is aangeboden door Eetbaar Ede en geschreven door Anouk Clabbers.

Inloophuis wordt centrum voor leven met en na kanker

Kanker en het (leren) leven met kanker is een maatschappelijk probleem. Eén op de drie mensen krijgt in zijn of haar leven kanker. Elke Nederlander krijgt met deze ziekte te maken als naaste, mantelzorger of nabestaande. De gemiddelde vijfjaarsoverleving van kanker is de laatste decennia gelukkig sterk toegenomen en ligt nu op 65%. Het gevolg daarvan is een groeiende groep van ruim 800.000 mensen die leeft met en na kanker. Dit aantal neemt toe naar één miljoen mensen in 2030. Een miljoen mensen die weliswaar de diagnose kanker hebben overleefd, maar vaak met tal van klachten als gevolg van de behandeling blijven rondlopen.

Betere kwaliteit van leven

De gevolgen van de behandeling kunnen veel invloed hebben op het dagelijks leven. Op emotioneel, maar ook op praktisch vlak, met betrekking tot werk, studie of sociale contacten. Het is van belang dat (ex-) patiënten, naasten en nabestaanden over hun problemen kunnen praten. Het Toon Hermans Huis Ede biedt deze ondersteuning aan mensen geraakt door kanker en zal in het nieuwe jaar de landelijke ondertitel *Centrum voor leven met en na kanker* gaan voeren. Coördinator Regien de Bruyn: 'Veel mensen hebben baat bij de bezoeken aan ons centrum. Zo blijkt uit onderzoek dat 84% van de gasten vindt dat hierdoor hun kwaliteit van leven is verbeterd. Ook in coronatijd zijn wij er voor onze gasten, uiteraard volgens de geldende richtlijnen.'

Landelijke dekking

De centra voor leven met en na kanker hebben met hun 81 locaties een landelijke dekking en zijn zonder afspraak en zonder doorverwijzing te bezoeken. Voorheen opereerden de centra onder de naam inloophuizen, nazorgcentra of inloopershuisen. Maar om de doelgroep gerichter te bereiken is er gekozen voor een overkoepelende landelijke ondertitel die de lading beter dekt. Zo weet iedereen die leeft met en na kanker, van patiënt tot naaste, deze ondersteuning beter te vinden.

Gasten over de Centra voor leven met en na kanker:

84% van de gasten vindt dat door het bezoeken van een centrum hun kwaliteit van leven is verbeterd.

96% van de gasten geeft aan binnen minimaal één van de domeinen van positieve gezondheid een positieve verandering te hebben ervaren door het bezoeken van een centrum.

71% van de gasten geeft aan zich door hun bezoek aan het centrum beter te kunnen ontspannen.

Deze resultaten zijn afkomstig uit het [Effectonderzoek van onderzoeksbureau Sinzer.](#)



Jessica: 'Door mindfulness leef ik veel meer in het nu'

In ons Toon Hermans Huis wordt regelmatig een mindfulness training gegeven. We hebben een vaste trainer, Lex Bubbers. Na afloop van de laatste training ontving Lex een ontroerend verslag van deelnemer Jessica Rense dat wij graag met u willen delen.

Jessica: "Na mijn behandelingen voor borstkanker dacht ik dat ik met 3 maanden herstellen wel met mijn leven van voor de diagnose borstkanker verder kon gaan, maar dat lukte totaal niet. Ik viel in een enorm gat en voelde me erg alleen. Mijn behoefte aan lotgenotencontact groeide en groeide. Na wat wikken en wegen heb ik toch de stap genomen om naar het Toon Hermans Huis te gaan. Hier kreeg ik de vraag of de training mindfulness wat voor mij zou zijn. Dat leek mij wel wat. Ik had erg last van angst voor terugkeer van kanker door uitzaaiingen of misschien was de kanker wel nooit helemaal weg. Deze gedachtes maakten mij ontzettend moe en zorgden ervoor dat ik vastliep in mijn herstel. Ook kwam ik erachter dat ik tijdens mijn behandelingen nooit de tijd heb genomen om te rouwen om wat mij is overkomen. Sterk zijn, kiezen op elkaar en gaan met die trein.

Ik heb in het begin van de training mindfulness meer gehuild dan tijdens de 9 maanden van mijn behandelingen. Wat was het een opluchting om mijn tranen te laten gaan.

Door de training mindfulness heb ik geleerd dat ik de omstandigheden niet kan veranderen maar wel hoe ik daar mee om ga. Door niet weg te lopen of te vechten tegen gevoelens kreeg ik de ruimte om te rouwen en mijn verdriet toe te laten. Wat is dat vechten vermoeiend geweest. Ik ervaarde meer rust.

Bewustwording

De bewustwording van mijn automatische patro-

nen van handelen en gedachten is heel waardevol. Dit zorgt ervoor dat ik niet meteen in de 'doe-modus' schiet. Hierdoor kom ik dicht bij mijn gevoel en dat zorgt voor een meer weloverwogen actie... of juist geen actie.

Ik leef nu veel meer in het nu. Ik ben minder bezig met de toekomst en heb minder gedachten van "wat als, dan...". Ik kan beter loslaten van de verwachtingen die ik van mezelf heb van mijn eigen herstel en bijvoorbeeld weer volledig aan het werk te zijn. Ik zie wel wat lukt en op welke termijn."

Nieuwe training

Ook dit voorjaar starten we in ons Toon Hermans Huis weer met een training mindfulness. Deze training wordt weer gegeven door onze vaste trainer Lex Bubbers.



De training bestaat uit 8 sessies van 2 uur en een stiltedag. Ze worden gegeven op vrijdagochtend 18 maart, 25 maart, 1 april, 8, 15, 22 en 29 april, 6 en 13 mei. Heeft u belangstelling voor mindfulness? Laat het ons dan weten via: 06 - 22 161 969 of info@toonhermanshuisede.nl

Expositie van Trees van den Berk

U weet het inmiddels, elk seizoen hebben wij een nieuwe expositie in ons Toon Hermans Huis in de Open Hof. Dit keer exposeert Trees van den Berk haar bijzonder mooie werken.



Trees is op jonge leeftijd met tekenen en schilderen begonnen. "Ik ben bij verschillende kunstschilders in de leer geweest. Sinds 1997 heb ik mijn eigen atelier waar ik dagelijks werk. Van 2007 tot en met 2014 heb ik lessen in tekenen en schilderen gegeven, daarna een aantal jaren workshops." In 2009 begon Trees met Berk-art kunstverhuur; het verhuren van schilderijen aan bedrijven en particulieren. Zij konden kiezen uit een groot aantal kunstwerken van 30 regionale kunstenaars. In 2019 is zij gestopt met deze werkzaamheden en schildert Trees wanneer zij

zin heeft en inspiratie op doet in natuur of in musea.

Bij het schilderen zoekt Trees in het spel met lijnen, kleur en vorm naar een spannende compositie. De onderlinge werking van de verschillende kleuren op elkaar is een fenomeen waarmee ze kan blijven spelen en zoeken. Het resultaat zal steeds weer verrassend zijn. Haar inspiratie haalt Trees uit dagelijkse beelden. Uiteenlopende thema's komen aan bod. Vernieuwing en verandering passen in haar werk. "Kleur is sprekend en intens, kleur is liefde en voor ieder mens. Het is iets boeiends, je oog blijft kijken en volgt de tinten om op één punt het geluk te vinden."

De expositie van Trees van den Berk is te bekijken tijdens de openingstijden van De Open Hof.

RopaRun ook in 2022 in Ede

Op de website van de RopaRun tellen de dagen, uren, minuten en zelfs seconden af tot aan de start van de RopaRun 2022.

In de nacht van Eerste op Tweede Pinksterdag, dat is dit jaar in de nacht van 5 op 6 juni, komen de deelnemers van deze estafetteloop ook weer door Ede. In het verleden werden zij bij de brandweer in Ede altijd hartelijk verwelkomd door onze vrijwilligers. Zij trakteerden alle deelnemers en hun begeleiders op heerlijke versgebakken pannenkoeken.



Co Vink, organisator van Doorkomst Ede 'Oase op de Veluwe', laat weten dat er op dit moment bekeken wordt of het weer haalbaar is om de brandweerkazerne in te richten als rustpunt. Zodra er meer bekend is, vermelden wij dat uiteraard op onze website. Ook op de facebookpagina <https://www.facebook.com/oaseopdeveluwe/> vindt u binnenkort vast en zeker meer informatie.

Even voorstellen: Helma van de Kuit, coördinator vrijwilligers ZGV

Voor diegenen die mij nog niet kennen, wil ik mijzelf graag voorstellen. Mijn naam is Helma van de Kuit-Engelage en sinds 1 mei 2020 heb ik de taken van Marieke Hartsuiker overgenomen als vrijwilligerscoördinator ziekenhuisbreed.

Activiteitentherapie

Vanaf april 2009 ben ik werkzaam als activiteitentherapeut op de afdeling ouderengeneeskunde.

Activiteitentherapie is een onderdeel van de behandeling tijdens het verblijf in het ziekenhuis voor patiënten die zijn opgenomen voor de geriater of waarbij de geriater in consult is. Activiteiten worden individueel of in groepsverband aangeboden. Tijdens de activiteitentherapie staan ontmoeting en welbevinden centraal. Ook houden we rekening met de kwetsbaarheid en belastbaarheid van de patiënt en ligt de nadruk op behoud/verbeteren van hun zelfredzaamheid. Dit doe ik samen met een vast team vrijwilligers.

HELP-programma

Sinds oktober 2012 ben ik vrijwilligerscoördinator van het HELP-programma. HELP staat voor Hospital Elder Live Program en is een behandelprogramma voor patiënten van 70 jaar en ouder die in het ziekenhuis worden opgenomen en een risico lopen op een acute verwardheid (delier) en/of lichamelijke achteruitgang, bij opname al een delier hebben of al langer last hebben van geheugenproblemen. Door het HELP-programma krijgen oudere patiënten extra persoonlijke en ondersteunende aandacht van vrijwilligers tijdens de ziekenhuisopname.

Het samenwerken met en voor elkaar spreekt mij bijzonder aan. Het denken en werken in mogelijkheden om de aanvullende zorg rondom de patiënt zo goed mogelijk vorm te geven heeft mijn speciale aandacht. Dit kunnen we alleen in een omgeving waar eenieder zich veilig, gewaardeerd en gerespecteerd voelt en mee kan denken/werken aan inhoud en kwaliteit. Wij werken al jaren met

een grote groep zeer gemotiveerde, betrokken en enthousiaste vrijwilligers. Daar zijn we als organisatie heel blij mee en trots op! Zonder jullie kunnen we niet die aanvullende zorg leveren waar de bezoeker/patiënt zo'n behoefte aan heeft en de kwaliteit van het bezoek/verblijf optimaliseert.

Missen

De patiënt/bezoeker mist jullie inzet enorm, maar is helaas zo kwetsbaar dat het voor nu nog niet mogelijk is. Hoop van harte dat we corona snel onder controle krijgen en jullie je vertrouwde werkzaamheden weer kunnen oppakken. Wij zien daar met z'n allen naar uit!

Warme groet,
Helma van de Kuit-Engelage



*Vanaf 7 maart 2022 zijn onze vrijwilligers weer werkzaam in het Oncologisch Centrum.

Onze cijfers 2021

In 2021 waren wij vanwege de coronamaatregelen slechts geopend van 1 september tot en met 17 december 2021. Hierdoor hebben wij veel minder gasten kunnen ontvangen dan in voorgaande jaren.

	Aantal activiteiten	Aantal gasten/bezoekers 2021
Bakkie Troost	4	5
Koor 'Zingen voor je Leven	8	160
Toon Tvenaars Kinderinloop	7	7
Schilderen 'Lijn en Kleur'	29	117
Kleuren voor Volwassenen	3	6
Creatieve workshops	6	35
Spelletjesochtend	4	6
Klimopgroep	1	2
Toon Tuin	33	132
Mindfulness	10	22
Inloop huiskamer	47	10
Bezoekers	--	8
Totaal	152	510



Ter vergelijking:

In 2019, voor de Covid-19 pandemie: 398 activiteiten en 1927 deelname van gasten en bezoekers.
In 2020: 22 weken gesloten en 20 weken open voor een heel beperkte groep gasten: 206 activiteiten en 876 gasten en bezoekers.

Oncologisch Centrum

In het Oncologisch Centrum zorgen onze gastvrouwen en gastheren voor een warm welkom door hun aanwezigheid, hun aandacht voor patiënten en hun begeleiders en zij schenken daarbij een kopje koffie of thee. De bezoekers ervaren dit als een warme deken in de moeilijke tijd die zij doormaken. In 2021 zijn 41 vrijwilligers beschikbaar geweest als gastvrouw of gastheer voor het Oncologisch Centrum.



Helaas, begin maart 2020 ging het ziekenhuis op slot voor alle vrijwilligers. Zowel van ziekenhuisverpleging als van patiënten en hun naasten horen wij regelmatig dat zij de zorg en aandacht van onze vrijwilligers erg missen.

*Vanaf 7 maart 2022 zijn onze vrijwilligers weer werkzaam in het Oncologisch Centrum.

Regien: 'Luisterend oor is het belangrijkste'

2022 was het Jaar van de Vrijwilliger. Vrijwilligerswerk heb je in allerlei soorten en maten, net zoals er ook heel veel verschillende vrijwilligers bestaan. In deze rubriek vertellen mensen uit Ede wat zij voor vrijwilligerswerk doen en waarom.

Naam: Regien de Bruyn

Leeftijd: 72

Woonplaats: Ede

In het dagelijks leven: Gepensioneerd

Vrijwilligerswerk: Coördinator

Organisatie: Toon Hermans Huis

Quote: 'Dit werk is zo zinvol. Daar doen wij het als vrijwilligers allemaal voor.'



"Natuurlijk zijn er soms droevige berichten en hebben we serieuze gesprekken, maar er wordt hier ook ontzettend veel gelachen hoor." Aan het woord is Regien de Bruyn, coördinator bij het Toon Hermans Huis. De vrijwilligers van dit inloophuis bieden steun aan iedereen die geraakt wordt door kanker. Dat kunnen (ex-) patiënten zijn, maar ook hun familie en naasten. En dat allemaal met een lach en een traan.

Drie middagen per week kunnen mensen terecht bij de gastvrouwen en -heren in de huiskamer van het inloophuis voor een praatje, met vragen of voor een diepgaander gesprek. "Maar we organiseren ook allerlei activiteiten", vertelt Regien, "en dan komen de gesprekken vanzelf op gang. In de schildergroep, tijdens creatieve workshops, bij het koor Zingen voor je leven, in de spelletjesgroep of in het nieuwe succesvolle project Toon Tuin (gezamenlijke moestuin). Ook is er een kindermiddag en zijn er thema-avonden over bijvoorbeeld prostaatkanker."

Als coördinator let Regien erop dat de vrijwilligers die het inloophuis draaiend houden, een flinke portie inlevend vermogen hebben en affiniteit met het onderwerp kanker: "En allemaal volgen we eerst een basiscursus. Maar eigenlijk is het belangrijkste dat je goed kunt luisteren naar de verhalen van anderen. Mensen die met kanker te maken krijgen, hebben in veel gevallen vooral behoefte aan een luisterend oor."

Regien vindt het prettig werken in het team van het Toon Hermans Huis, dat in zijn geheel uit vrijwilligers bestaat: "Fijne sfeer, korte lijntjes en iedereen is gemotiveerd. Zo ontstaan steeds nieuwe activiteiten. We hebben zelfs een keer de Mont Ventoux beklommen om geld in te zamelen. En voor de lopers van de RopaRun (estafetteloop voor sponsoring van mensen met kanker) bakken we altijd pannenkoeken bij de brandweerkazerne in Ede!"

Meer info: tel: 06-22 161 969 of www.toonhermanshuisede.nl

Dit interview heeft in december 2021 in de Ede Stad gestaan. Het wordt u aangeboden door meerdere samenwerkende vrijwilligersorganisaties. Dit was de laatste aflevering. Alle interviews zijn gebundeld in het boekje Vrijwilligers in Beeld. In te zien op www.malkander-ede.nl of op aanvraag bij Malkander (0318-208080 / info@malkander-ede.nl).

Leestip: Help! Oma heeft Kanker!

Een vaste rubriek in onze nieuwsbrief: een leestip! Een boek dat wij de moeite waard vinden en gratis te leen is in onze bibliotheek. Dit keer: **Help! Oma heeft kanker!**, geschreven door Tineke Berghmans en Marijke Berghmans.

Help! Oma heeft kanker! Is een kinderboek over kanker, gericht op jonge kinderen. Dit boek maakt het onderwerp bespreekbaar, laat zien wat het betekent om kanker te krijgen en hoe je je hiervoor kunt inzetten. In het boek krijgen kinderen Guus en Katie te horen dat hun oma kanker heeft. Samen met anderen zetten zij zich in om geld in te zamelen voor kankeronderzoek.

“We hebben ervoor gekozen om niet autobiografisch te schrijven,” legt Marijke, een van de twee schrijvers, uit. “We wilden het verhaal voor jonge kinderen begrijpelijk en herkenbaar maken. Dit hebben we mede gedaan door de basisschool te betrekken in het verhaal. Toch zijn er zeker raakvlakken, want de oma in het boekje lijkt echt op mijn moeder.” Waarop Tineke glimlacht. Marijke vertelt waarom de tekeningen, die gemaakt zijn door Koen, in zwart-wit zijn. Hierdoor kun je heel interactief met kinderen aan de slag, ze kunnen de tekeningen zelf inkleuren. “Het is geen boekje voor een groot publiek,” geeft Marijke aan, “maar wel voor een belangrijk publiek. Voor de generatie die er in de toekomst zelf mee te maken kan krijgen.”



Dit boek is gratis te leen in onze bibliotheek. Koopt u het boek liever? Dat kan natuurlijk ook. Met het kopen van dit boek steunt u Stichting Alpe d'HuZes. De netto-opbrengst van dit boek gaat naar deze stichting.

Veel dank aan alle gulle gevers!

Heel regelmatig worden wij in ons Toon Hermans Huis verrast met donaties. Groot en klein, ze zijn allemaal even welkom.

Zo kregen wij van een lieve familie schilder-spullen voor onze schildergroep Lijn en Kleur. Het IPSO maakte ruim 250 euro over, een bedrag dat Evelien van der Werff voor ons bij elkaar had gefietst. Ook kregen wij een kerstgift van Bruil Groep van maar liefst 1000 euro. Een prachtig bedrag en dit was zeker niet de eerste keer. Ook Kerkelijk

Centrum Emmaus collecteert regelmatig voor ons en maakt dan een leuk bedrag aan ons over. En tot slot een groot dankjewel aan al die lieve particulieren die we hier niet bij naam zullen noemen maar ons telkens weer een warm hart toedragen en een donatie aan ons Toon Hermans Huis overmaken. Veel dank aan jullie, het wordt enorm gewaardeerd door ons én onze gasten! Dankzij jullie is het mogelijk om activiteiten te blijven organiseren voor ieder die geraakt wordt door kanker en wel een beetje ondersteuning kan gebruiken. Veel dank!

Wereldkankerdag 2022: Kou, zonnebloemzaadjes en mooie gesprekken

4 februari was het weer Wereldkankerdag. Op deze dag wordt er wereldwijd stilgestaan bij de impact van kanker, een ziekte waar 1 op de 3 Nederlanders op een zeker moment mee te maken krijgt.



Negen vrijwilligers van ons Toon Hermans Huis Ede trotseerden die dag, op twee locaties op het voorterrein van Ziekenhuis Gelderse Vallei, de kou, harde wind en regen om bezoekers van het ziekenhuis een presentje aan te bieden.

Het presentje bestond uit een zakje zonnebloemzaadjes (de zonnebloem staat symbool voor zon en liefde) waaraan een kaartje was gehecht met informatie over ons centrum. Veel bezoekers waren aangenaam verrast en regelmatig kwam het ook tot een gesprekje tussen vrijwilliger en bezoeker waarin verder werd ingegaan op wat ons Toon Hermans Huis kan betekenen voor mensen met kanker en hun naasten. Mede dankzij de medewerking van het ziekenhuis, dat ons op alle mogelijke manieren faciliteerde, kijken onze vrijwilligers met een goed gevoel terug op deze mooie dag.

Open Hof viert 50-jarig jubileum met dag van het (on)gekend talent

De Open Hof bestaat 50 jaar en dat moet natuurlijk worden gevierd. Op 7 mei aanstaande wordt deze jubileumdag, die in het teken zal staan van talenten, om 15.00 uur feestelijk geopend door de fanfare.

Teun Hoogerwerf is een van de initiatiefnemers: "In diverse ruimtes van de Open Hof zullen demonstraties, voorlichtingsbijeenkomsten en activiteiten plaatsvinden. Dat kan van alles zijn; van gespreksgroepen tot de voedselbank en van de Koptische kerk tot het Toon Hermans Huis. De verzorging van de hapjes en drankjes is in handen van

onze jeugd. Gemeenteleden tonen hun vaardigheden of hobby en de organist is gevraagd om een 'pop-up' koor samen te stellen.

In de Open Hof zijn in de afgelopen 50 jaar veel talenten ontwikkeld en of ingezet ten gunste van anderen, daarom noemen wij deze dag: de dag van het (on)gekend talent. Deze jubileumdag wordt 's avonds om 19.00 uur weer afgesloten. We hopen op een goede dag met een grote opkomst."

Teun Hoogerwerf geeft u graag meer informatie. Hij is te bereiken op: 0318- 634531 of via: teunhoogerwerf@icloud.com

Mijn leven met kanker: Saskia de Nijs

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. Saskia de Nijs is een van hen. Wekelijks is zij in ons centrum te vinden. "Het is vooral de verbondenheid met lotgenoten die zo fijn is."

Het is de zomer van 2014. Er staat een vakantie naar Drenthe gepland. En dan is er ineens een knobbel in haar borst. "Het zal wel een cyste zijn", denkt Saskia nog. "Voor mijn gemoedsrust ging ik toch maar even naar de huisarts en ik word doorgestuurd naar het ziekenhuis voor een punctie." Dan komt op 11 juli hét bericht. "Het was de verjaardag van mijn man toen ik in het ziekenhuis de uitslag kreeg. Het was geen cyste, maar een snelgroeiende kwaadaardige tumor. Ik had borstkanker. De schrik zat er gelijk goed in." De vakantie in Drenthe wordt onderbroken voor een operatie om de tumor te verwijderen. De operatie slaagt, maar er zijn micro-uitzaaiingen in de poortwachterklier. Saskia krijgt preventief bestralingen, een chemokuur en im-

munotherapie. Eind 2016 is Saskia beter. Tot zover de feiten. Want wat gebeurde er ondertussen met Saskia? Hoe ging zij om met dit nieuws wat haar zo aan het schrikken had gemaakt? "De eerste nachten had ik slaappillen nodig om te kunnen slapen. Als je de behandelingen krijgt, onderga je ze gewoon. Ik zette de knop om. Het moest gebeuren. Ik wilde beter worden, dus ik ging ervoor", vertelt Saskia. "In het ziekenhuis had ik van de mamacare verpleegkundige een folder van het Toon Hermans Huis gekregen. Dat leek mij wel wat, maar ik vond het ook een grote stap. Ik weet nog dat ik tegen mijn zus zei: "Ik wil er eigenlijk wel eens gaan kijken, zou je met mij mee willen gaan?", en dat wilde ze. We gingen samen en we werden zo fijn opgevangen. Er werd naar mij geluisterd, met echte aandacht. Het was fijn om te kunnen vertellen wat mij was overkomen. Die middag werd er ook geschilderd. Dat had ik altijd al eens willen doen. De docent zei dat ik het gewoon moest proberen en toen ik 's middags naar huis ging, besloot ik de week erna weer te gaan."

De hulp van haar zus om de drempel over te stappen was niet meer nodig. Saskia ging zelf en bleef. En ging het een keertje niet omdat de chemo haar te zwaar was, dan werd er met haar



Mijn leven met kanker: Saskia de Nijs (vervolg)

meegedeeld. "Het lotgenotencontact, de herkenning, het aan een half woord genoeg hebben, dat sleept je door zo'n moeilijke periode heen. Die verbondenheid is fijn." Behoeftte aan informatie had Saskia niet, die kreeg ze in het ziekenhuis. "Wat ik vooral wilde was afleiding en praten met lotgenoten." Inmiddels is Saskia ook lid van ons Koor Zingen voor je Leven en doet zij regelmatig mee aan een workshop kleuren voor volwassenen, een middagje Diamond Painting en de spelletjesochtend. Tegen iedereen die nog twijfelt om de drempel over te stappen zou Saskia willen zeggen: "Gewoon doen! Neem iemand mee als je het zelf spannend vindt. Alle vrijwilligers zijn stuk voor stuk warme lieve mensen met een groot hart voor anderen. Het heeft mij heel goed gedaan."

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Loek van Bokhoven is één van hen. Loek maakt deel uit van het MT, is bijna 6 jaar onze coördinator in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei en tevens gastheer. Loek beantwoordt drie vragen.

Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Het is mooi en geeft voldoening iets te doen voor mensen die, door welke omstandigheid ook, in een moeilijke periode zitten. Of voor een organisatie (lees THHE) die je inzet goed kan gebruiken. Het is gewoon een win-win situatie.

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

Zomaar een anekdote die laat zien hoe waardevol en leuk het werk als gastheer op de afdeling oncologie kan zijn: Op een dag was ik al een paar keer op de dagbehandeling geweest. Daar zat een nogal nors kijkende man die steeds maar niks wilde, geen koffie, geen thee, geen water, geen gesprekje, gewoon helemaal niks. Tja, dat is dan toch een uitdaging voor mij. Toen ik voor de zoveelste keer terug op de afdeling kwam had hij een tijdschrift in zijn handen en ik zag dat hij een artikel over zeesportvisserij aan het lezen was. "Dat heb ik ook veel gedaan", zei ik tegen hem. Bingo!

We raakten in gesprek over deze sport en hij bleek dezelfde vorm beoefend te hebben als ik in mijn jongere jaren: de kabeljauwvisserij. Midden in de winter met een boot uren varen op zee en dan een paar uur vissen. Gaandeweg het gesprek werd het steeds meer visserslatijn: de vissen wer-

den groter, de golven hoger, de wind harder, de vorst strenger. Maar de man was ontdood! En hij had zeker een half uur lang totaal geen aandacht voor de behandeling die hij aan het ondergaan was. Hij is nog een aantal keren terug geweest en elke keer was het weer gezellig met hem. Zo eenvoudig kan het zijn om een glimlach op het gezicht te toveren van iemand die in de grootste ellende en angst zit.

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

Lees het bovenstaande stukje en je weet het: daar krijg je toch zelf ook een glimlach van op je gezicht?!



Wilt u net als Loek ook vrijwilliger worden? Stuur dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of bel ons op 06 - 22 161 969.



Hoop

Geef elkander hoop,
dan gaat alles goed.
Geef elkander hoop,
als j' elkaar ontmoet.

Niet met dure woorden,
een rede of een preek.
Nee, zo maar bij de slager,
of in de apotheek.

Op een caféterrasje,
of in de bioscoop,
Al is het nóg zo vluchtig,
maar geef elkander hoop.

Toon

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ info@toonhermanshuisede.nl

IBAN: NL15RAB00105596701

KvK 09130165

ANBI: 810941752

Dinsdag t/m donderdag

Elke 1e zondag van de maand Bakkie Troost

Toon Tvenaars Kinderinloop iedere woensdag

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 16.00 uur

14.00 - 15.30 uur



Meer informatie? Bel 06 22 161 969 of mail naar info@toonhermanshuisede.nl



TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Buddy Gerlofke:

“Iemand die luistert, knikt,
glimlacht en begrijpt’

IPSO:

‘KWF investeert 16 miljoen
in Centra voor leven met en
na kanker’

Gast Petra:

‘Kanker? Daar heb ik helemaal
geen tijd voor!’

Vrijwilliger Marloes:

‘Van gast naar vrijwilliger’

**Eindelijk weer
helemaal open!**



Inhoud

- 03** Beste lezers
- 04-05** Petra: 'Kanker? Daar heb ik helemaal geen tijd voor!'
- 05** Nieuwe training mindfulness
- 06-07** Marloes: 'Van patiënt naar vrijwilliger'
- 07** Leestip: Longkanker 100 vragen en antwoorden
- 08-09** Buddy Gerlofke: 'Iemand die luistert, knikt, glimlacht en begrijpt'
- 10** Ria's wens om te exposeren komt postuum alsnog uit
- 11** Van het bestuur
- 11** Sponsoren bedankt!
- 12-13** Regien, Eijo en Arrien, tot ziens!
- 14** KWF investeert 16 miljoen in Centra voor leven met en na kanker
- 15** Samen lunchen in onze Toon Tuin



Beste lezers,

Eindelijk, we hebben de deuren van ons Toon Hermans Huis weer volledig mogen openen! Er ligt een mooi activiteitenprogramma klaar, we gaan er weer volop tegenaan!

Er lijkt nu toch een einde te komen aan een zeer lange en warme zomer. Voor veel mensen was het lekker weer, fijn strand- en vakantieweer, tijd voor ontspanning. Ik hoop dat iedereen er een beetje van heeft kunnen genieten.

Toch gaan mijn gedachten ook uit naar de mensen, voor een groot deel ook onze bezoekers, waarvoor zo'n zomer helemaal niet zo fijn is. Warm, onprettig, veel binnen zitten en wachten tot het overgaat. Niet voor niets kennen we het begrip "zomereenzaamheid".

Goed dan ook dat het Toon Hermans Huis Ede ook in de zomer iets te bieden heeft.

Dank aan alle vrijwilligers voor al jullie inspanningen voor en tijdens de zomer. En alvast dank voor alles wat nog komen gaat! Dank voor de mooie momenten en contacten. Ze doen er zeer toe. En alle coördinatoren: dank voor al jullie inspanningen, zonder jullie geen Toon Hermans Huis Ede!

Dank ook aan iedereen die ons Toon Hermans Huis een warm hart toedraagt, op welke manier dan ook. Zonder eenieders steun zou het Toon Hermans Huis niet kunnen bestaan.

En als laatste: een zeer, zeer hartelijk welkom aan iedereen die ons Toon Hermans Huis Ede bezoekt of gaat bezoeken. We zijn er voor je, je bent van harte welkom.

Maarten de Gouw

Voorzitter dagelijks bestuur

Versje

Wat zal ik schrijven over 'ik'

'ik' ben een deel van 'jij'

en 'jij' bent 'ik' door dun en dik

en daarom zijn wij 'wij'

Toon

Petra: 'Kanker? Daar heb ik helemaal geen tijd voor!'

In ons Toon Hermans Huis wordt regelmatig een mindfulnessstraining gegeven. Ook in oktober start onze vaste trainer Lex Bubbers weer met een training bestaande uit acht lessen en een stiltedag. Petra van Boetzelaer was een van de deelnemers van de laatste cursus. Met plezier vertelt zij wat mindfulness haar heeft gebracht.

'Kanker? Daar heb ik helemaal geen tijd voor!' In een filmpje roept een vrouw die net de diagnose borstkanker heeft gekregen deze zin. Dat was precies zoals ik er ook over dacht. Dus opschieten maar met die chemo, operatie, bestralingen, hoppa. Alleen nog even de immunotherapie erachteraan en dan klaar.

Na de bestralingen kwam de vermoeidheid, het korte lontje, het wattenhoofd. Mijn ongeduld liet zich nog niet temmen, ik moest er NU wat aan doen. Naast oncologische fysiotherapie ben ik – hoofd eerst – met de mindfulness cursus begonnen bij het Toon Hermans Huis in Ede.

Muisstil

Als eerste kregen we het verzoek om elkaar geen adviezen te willen geven. Van schrik waren we de hele les muisstil. Lex liet ons even 'landen' of 'aarden', even weten dat je hier bent, nu. Gelijk biggelden de tranen over mijn wangen. Rust. Ruimte. Adem in, adem uit. Dat zeg ik tegen mezelf als iets tegenzit, nu zei Lex het. Je adem is je anker, die is er altijd. Wat een mooi beeld is dat, en wat geeft dat een diep vertrouwen.

De oefening met de krent kwam voorbij: met al je zintuigen aandacht aan een krent besteden. Kijken, ruiken, horen, voelen, proeven. Probeer het maar eens, om een aantal minuten zo met een krent bezig te zijn. Ik begon een beetje lacherig, hoezo kan je een krent horen? Nou, toen ik 'm tussen mijn vingers wreef, gaf dat geluid. Toen ik 'm in mijn mond stopte, hoorde ik het kraken toen ik erop beet. Daar werd ik me nu pas van bewust, door erbij stil te staan.

"Wat doe je dan, bij een mindfulness cursus?" vroeg iemand mij. Mediteren, zei ik. "Wow, kan je dat dan?" Euh.. nou, onder begeleiding van Lex gaat het best wel. Rechtop stil zitten, luisteren naar zijn stem, concentreren op wat hij zegt en van je vraagt. En ja, mijn gedachten zijn er ook en dat mag, zegt Lex. Natuurlijk heb je die, iedereen heeft gedachten. Soms zijn ze erg aanwezig maar gaandeweg kan ik ze steeds beter even opzij zetten. Gedachten als wolkjes in de lucht voorbij laten drijven.

Huiswerk hoort er ook bij, oefenen met begeleide meditatie van een opname. Jeetje, daar had ik echt geen tijd voor hoor. En toch is het wel beter om het wél te doen, knaagde het stemmetje in mijn hoofd. Tijd maken, grenzen afbakenen, thuis communiceren dat ik even niet gestoord kon worden. Dat hielp.

Er is geen oordeel, zei Lex. Nou, die had ik zelf wel genoeg: het opgeheven vingertje toen ik alweer niet had geoefend thuis, de schaamte bij de tranen die soms opkwamen tijdens de les, of de gedachten die ik had 'als mensen nu naar binnen zouden kijken, wat zal dat er gek uit zien' bij de loop meditatie, of de bewegingsoefeningen. Het zinnetje bleef wel hangen, na een paar lessen merkte ik dat mijn eigen oordeel minder scherp werd. Er is geen goed of fout, alles mag. Hou het bij jezelf.

'Kanker? Daar heb ik helemaal geen tijd voor!' (vervolg)

Stilte dag

Dan de stilte dag, daar zag ik een beetje tegenop. Van 10.00 uur tot 16.00 uur stil zijn, zelfs in stilte eten. Dat had ik nog nooit gedaan! Vooraf kon ik nog net laten weten dat ik hartige hapjes had gemaakt voor iedereen, pak er alsjeblieft een paar van als we straks gaan lunchen. Ook nu weer mochten we eerst landen, aankomen, in stilte. Lex begeleidde ons de hele dag met meditatie, bewegingsoefeningen, en als afsluiting kregen we de opdracht om een wandeling buiten te maken – in stilte. De zon scheen, er was zoveel licht, ik hoorde zoveel vogels, het ruisen van de bladeren en water. De kleuren van de bloemen sprongen eruit, paarse, witte, gele. Een mooie grote vogel met op zijn borst een bruin en wit verenkleed, een snavel met een golvende kromming, prachtig om te zien. Wát een indrukken, wát een prikkels, bijna overweldigend. Op een gewone dag zou ik dat gewoon niet gezien hebben. Nu wel. Wat een beetje aandacht allemaal met je kan doen.



Vragen

Ik had vragen, die mocht ik stellen. Ik heb er nog duizenden, genoeg om ze verder uit te gaan zoeken. In alle rust, met aandacht. Mijn ongeduld is niet weg en ik heb nog steeds wel eens een huilbui en stress, maar dat mag. Dat is niet erg. Het is zoals het is. Die houding geeft al een heleboel meer rust. Ik ben aan het leren om met aandacht te kijken, horen, luisteren naar mijzelf en naar elkaar, zonder oordeel. Een van de mooiste zinnen die mij bij bleef, was 'Jij wil ook gelukkig zijn'. Als iedereen dat zou denken, zou er wereldvrede zijn. Dit schrijft een tevreden cursist. Wat heeft de cursus mindfulness mij gebracht? Veel meer dan ik dacht!

Start nieuwe cursus

Heeft Petra u enthousiast gemaakt om onze mindfulnessstraining ook te gaan volgen? U heeft geluk. In oktober start Lex met een nieuwe cursus. Deze bestaat ook nu weer uit acht lessen en worden gegeven op: 7, 14, 21 en 28 oktober, 4, 11 en 25 november en op 2 december van 9.30 uur tot 12.00 uur. Op 18 november is de stilte dag. U kunt zich aanmelden door een mailtje te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl. Deze mindfulnessstraining is bedoeld voor iedereen die op enige wijze geraakt is door kanker. Ook wanneer u naaste bent, bent u van harte welkom.



Marloes: 'Van patiënt naar vrijwilliger'

"Als je mij een jaar geleden had verteld dat ik als 38-jarige vrijwilliger zou worden op Oncologie, had ik je echt niet geloofd. Ik vond ziekenhuizen altijd naar en eng en het zou wel de laatste plek zijn waar ik me als vrijwilliger zou willen inzetten, laat staan op Oncologie... Ik kreeg altijd kippenvel van het woord 'kanker' en diep van binnen was het mijn grootste angst dit ooit te krijgen.

Diagnose

Het was 12 oktober 2021 toen op dinsdagmiddag om 17.00 uur onze wereld op zijn kop kwam te staan. Mijn man en twee kinderen van toen 6 en 9 jaar hadden ineens een vrouw en mama met borstkanker. Zó heftig... We stapten in de achtbaan.... Vanaf de eerste week hebben we de zorg in Ziekenhuis Gelderse Vallei als heel erg fijn ervaren. Dat kwam niet alleen door de snelle diagnose en de korte wachttijden, maar ook door de enorm betrokken en bewogen chirurg en verpleegkundigen. We voelden ons echt gezien.

Dagbehandeling

Van tevoren kun je niet bedenken of inschatten hoe je gaat reageren als je zulk nieuws krijgt. Ik heb heel veel steun gehad aan mijn familie en geloof. Positief blijven en je overgeven... Bizar hoe dat lukte, als ik terugkijk. Na mijn operatie bleek dat ik toch aan de preventieve chemo moest. Waar de poli op de D-vleugel na anderhalve maand vertrouwd was gaan voelen, vond ik de dagbehandeling behoorlijk confronterend die eerste keer. Ziek en kaal worden... Gelukkig had ik via Toupim een eigen-haarband van mijn haar laten maken. En het wende toch. Ook op de dagbehandeling werken stuk voor stuk lieve schatten.

Kennismaking met Toon Hermans Huis

Toen was daar ergens in de winter een vriendelijke vrijwilliger die me wat te drinken aanbood tijdens een van mijn chemokuren. Ik was aangenaam ver-

rast, omdat ik dit nog niet eerder had meegemaakt en vroeg hoe het zat. Zo werd me verteld over het vrijwilligerswerk op Oncologie via het Toon Hermans Huis. Ik wist het direct: dit ga ik ook doen! In de weken daarna waren er steeds vrijwilligers. Het was weer voor het eerst na lange tijd dat dit mogelijk was! Vervolgens kwam ik ook op de poli een vrijwilliger tegen. Ik vond het zó fijn dat iemand even oog voor me had en met een glimlach een kopje koffie aanbood, terwijl ik wachtte op mijn afspraak met de oncoloog. Het brak, voor mij, de toch gespannen sfeer die er altijd hangt. Hoe een klein gebaar zoveel kan doen... Al eerder hadden we met onze kinderen en de hulp van een beveiligiger happy stones in de wachtkamer op de D-vleugel gelegd. Stiekem. Even die aandacht, die glimlach, een beetje positiviteit. Ik had de behoefte om iets terug te doen voor dit fijne ziekenhuis, waar iedereen zo goed voor mij was geweest. Daarnaast leek gastvrouw worden hier zo perfect bij te passen!



Marloes Zeeman: 'Van patiënt naar vrijwilliger' (vervolg)

Een beetje warmte en licht

En nu zitten mijn behandelingen er alweer even op. 'Je moet weer gaan leven', zei m'n chirurg. Wonder boven wonder lukt dat met werken en ook bij het Toon Hermans Huis. Ik ben met open armen ontvangen en had het geluk ook van het heerlijke diner, aangeboden door een dankbare patiënt, te mogen genieten om gelijk kennis te maken. Wat een warm, gastvrij, enthousiast stel mensen met stuk voor stuk zo'n groot hart. Ik heb de IPSO-cursus in Nijmegen gedaan, zodat ik niet tot het najaar hoefde te wachten om te kunnen starten. Daarna heb ik een keer meegelopen met Ton van Rijswijk, wat mij erg hielp in het ervaren wat dit werk inhoudt. Het was best spannend om er niet meer als patiënt te komen, maar in de rol van gastvrouw. Inmiddels heb ik een paar keer gewerkt en kan ik niet anders zeggen, dan dat ik jullie enthousiasme begrijp. Wat is het fijn en waardevol om dit mooie werk te mogen doen. Steeds ga ik met een vol hart naar huis Af en toe kan ik het niet laten om iets in de wachtkamer van de poli en op de dagbehandeling te zetten. Zelf kwam ik er eens een pot met chocolaatjes tegen met een lief berichtje. En een doos met kaarten. En een dagboekje om in te schrijven. En een enorme slinger met kleurplaten. Inspirerend en zo mooi!

We maakten vervolgens een pot met houten hartjes, betekend door onze kinderen voor Valentijnsdag. En voor de zomer schreven en versierden een aantal van m'n leerlingen kleine kaartjes. 'Post voor u'. Ik werk als godsdienstig vormingsdocent op openbare basisscholen en vol enthousiasme gingen deze leerlingen uit groep 6,7 en 8 aan de slag. Hartverwarmend.



Met elkaar mogen we Oncologie met al zijn patiënten en naasten een beetje warmer en lichter maken. Daar draag ik van harte mijn steentje aan bij."

Hartelijke groet,

Marloes Zeeman

Leestip: Longkanker 100 vragen en antwoorden

Een vaste rubriek in onze nieuwsbrief: een leestip! Een boek dat wij de moeite waard vinden en gratis te leen is in onze bibliotheek. Dit keer: 'Longkanker 100 vragen en antwoorden' uitgegeven door patiëntenorganisatie Longkanker Nederland.

Voor de meeste mensen is de diagnose longkanker een shock. Vaak hebben ze vage klachten die aan de griep doen denken. Als ze lange tijd vermoeid zijn en hoesten, dan laat de huisarts meestal een foto maken in het ziekenhuis. Mensen schrikken als het longkanker blijkt te zijn. In het boek 100 vragen over longkanker staat alles wat je wilt weten als je er net achter bent gekomen dat je deze ziekte hebt.



Buddy Gerlofke: 'Iemand die luistert, knikt, glimlacht, begrijpt'

Patiënten in Ziekenhuis Gelderse Vallei die de diagnose borst- of darmkanker hebben gekregen, kunnen gebruik maken van een buddy. Een ervaringsdeskundige opgeleid door ons Toon Hermans Huis, die hem of haar ter zijde staat en uit eigen ervaring weet hoe het is om deze diagnose te krijgen. Gerlofke Zwart is een van hen. Zij vertelt waarom zij besloot om buddy te worden.

"16 juli 2013 kreeg ik de diagnose borstkanker. Ik was toen 33 jaar. Het zag er niet goed uit. Een grote tumor met uitzaaiingen in de lymfeklier onder de oksel. De diagnose kwam een dag na de geboorte van ons tweede kindje. Het voelde onwerkelijk en bizar om met een pasgeboren jongetje op schoot in het donker te zitten op de afdeling radiologie voor een punctie uit mijn borst. Een maand na de bevalling begon het behandeltraject. Er was zwaar geschut nodig, begreep ik, omdat de situatie serieus bedreigend was. We startten een maand na de operatie met chemokuren, daarna een borstamputatie, bestralingen en nabehandeling met herceptin.



Diepte- en hoogtepunten

Natuurlijk was dit een ontzettend heftige periode in ons gezin met intensieve diepte- en hoogtepunten. Maar het heeft ons leven ook verrijkt; we ervaren ons leven nu anders dan voor de kanker: minder bang, meer vrij, rijker levend. Maar hier zijn we niet vanzelf gekomen. We hebben onder andere gemerkt dat het onder ogen durven komen van de emoties die het kankerproces oproept erg belangrijk is. Je moet er vroeg of laat doorheen.

Een paar jaar na mijn traject hoorde ik van het buddyproject dat net gestart was. Toen ik verder informeerde, dacht ik meteen 'dit is precies wat ik toen gemist heb!'

1000 praktische vragen

Allereerst had ik in het begin van ons traject 1000 praktische vragen. Ik kende weinig mensen met kanker en wist werkelijk niets over zo'n behandeling. De verpleegkundigen en artsen in het ziekenhuis waren ontzettend vriendelijk en kundig en ik kon ze altijd bellen als ik vragen had. Toch voelde ik me vaak bezwaard om de drukke verpleegkundigen lastig te vallen met alle ditjes en datjes die ik mij afvroeg. Wat was het fijn geweest als er iemand was geweest aan wie ik deze vragen had kunnen stellen die niet bij het ziekenhuis werkt, maar wel precies wist hoe het traject waar ik voor stond eruit zag. Ook tijdens bijvoorbeeld de chemokuren kwam ik veel dingen tegen waar ik onzeker van werd en vragen over had – is dit normaal? Gaat dit nog over? Hoort dit erbij? Wat helpt? Wat was het fijn geweest om iemand gehad te hebben die hetzelfde had doorgemaakt en deze vragen kon beantwoorden vanuit eigen ervaring, niet vanuit een protocol.

Emotioneel proces

Als tweede was er het emotionele proces. Het voelde alsof de dood voor onze voordeur stond. Het kolkte van binnen aan emoties: angst, onzekerheid, weerstand, verwondering, dankbaarheid, rouw,

Buddy Gerlofke: 'Iemand die luistert, knikt, glimlacht, begrijpt' (vervolg)

verwarring, verdriet, bezorgdheid, alles door elkaar. En dan hadden we ook een peuter en baby om voor te zorgen. Veel mensen wilden graag helpen, dat was heel fijn, maar er waren weinig mensen met wie ik mijn eigen gevoelens kon bespreken, omdat ieder met zijn eigen gevoelens zat. Bijvoorbeeld mijn ouders waren zelf nog banger dan ik. We wilden elkaar niet belasten, dus bespraken we vooral praktische dingen, maar niet wat het met ons deed. Sowieso vonden veel mensen het zelf moeilijk dat ik kanker had. Ze konden het niet goed aan als ik erover wilde praten. Ik merkte dat ze liever hadden dat ik vroeg om een pan soep (wat ik natuurlijk ook deed). En dat begrijp ik ook. Wat was het fijn geweest als ik naast alle lieve praktische hulp ook met iemand had kunnen praten die precies wist hoe ik mij voelde en die het aan kon als ik daar over wilde praten en huilen. Iemand voor wie ik niet hoefde te zorgen, maar ook geen betaalde professional, zoals een psycholoog. Gewoon iemand die luistert, knikt, glimlacht, begrijpt. Dat helpt.

Eigen verhaal

Als derde merkten we dat veel mensen een eigen verhaal hebben (iedereen kent wel iemand die kanker heeft gehad) en dit liever vertellen dan dat ze naar jouw verhaal luisteren. Daarbij vertelden mensen vaak verhalen van mensen die ze hadden gekend die overleden waren aan kanker. Dit hielp niet! Wat was het fijn geweest als er iemand voor me was die het hele proces doorlopen had en... leefde!

Hoe verder?

Als vierde is er ook nog de mens na de kankerbehandelingen. Na het laatste gesprek met de oncoloog is iedereen in je omgeving opgelucht, nu is het klaar. Maar hoe ga je verder in je leven met vermoeidheid en een vol hoofd? Hoe leef je met een verminking van wat eerst een borst was? Wat doet dit alles met je huwelijk, vrouw-zijn, zelfbeeld? Hoe help je je kinderen in hun verwerkingsproces? Wat was het fijn geweest over deze zaken met iemand door te kunnen praten die hier al verder in is.

Een buddy voor iedere kankerpatiënt

Dit alles en nog meer kan een buddy betekenen voor een (ex-)kankerpatiënt. Nu ik zelf buddy ben is dit ook precies wat ik mag geven aan een ander. Altijd zijn er waardevolle ontmoetingen en gesprekken die er toe doen. Zo kan ik een ander helpen en het doet mij ook erg goed. Ik ben ervan overtuigd dat als iedere kankerpatiënt een buddy zou hebben, de professionele hulpverlening een stuk minder belast zou hoeven worden."

Een buddy die bij je past

Van iedere buddy is een foto en persoonlijke informatie beschikbaar zodat een buddyvrager iemand kan kiezen die bij hem of haar past. Onze buddycoördinator regelt vervolgens de match en het eerste contact kan worden gelegd.

Meer informatie: buddy@toonhermanshuisede.nl of 06 - 22 161 969.

Ria's wens om te exposeren komt postuum alsnog uit

Heeft u de expositie van onze gast Ria van der Sleet al gezien? Nog niet? Het kan nog net, haar werken zijn tot het einde van deze maand nog te bekijken in ons Toon Hermans Huis én in De Open Hof. Met deze expositie komt Ria's wens postuum alsnog uit.

Het is februari als Ria van der Sleet voor het eerst onze huiskamer binnenstapt. Ze heeft uitgezaaide kanker en heeft gehoord dat zij niet lang meer te leven heeft. Ze vindt een luisterend oor bij onze gastvrouwen. Na afloop wordt er een rondje langs de schilderijen gemaakt die in ons Toon Hermans Huis worden geëxposeerd. Ria vertelt dat zij ook schildert, vooral aquarellen van landschappen en bloemen. Zonder aarzelen besluit zij om haar schilderijen, een collectie ter grootte van tenminste 100 schilderijen, aan ons Toon Hermans Huis te schenken. We mogen haar werken exposeren, verkopen en de opbrengt mogen we besteden aan onze gasten, om activiteiten te organiseren voor mensen die net als zij geraakt zijn door kanker.

Innemend mens

Gastvrouw Leida heeft gelijk een hele fijne klik met Ria. "Ria was een mooi en innemend mens. Ik ben een keer bij haar thuis geweest om foto's van haar werken te bekijken. Ria was doof en woonde in de Gelderhorst. Haar schilderijen waren elders opgeslagen, maar ze had een prachtig boek gemaakt vol foto's. Ze vond het geweldig dat ik voorstelde om



een expositie van haar schilderijen te houden en hoopte dat ze de opening nog mee kon maken. 22 mei is Ria overleden. Twee dagen voor haar overlijden heb ik haar kunnen vertellen dat de expositie er zou gaan komen. Ze was er trots op dat haar schilderijen, die ze zag als een stukje van haarzelf, zo'n mooie bestemming zouden krijgen."



Van het bestuur

In ons bestuur heeft in het afgelopen halfjaar een aantal veranderingen plaatsgevonden.

Het bestuur bestaat nu uit:

Maarten de Gouw, voorzitter

Bram Schimmel, penningmeester

Miranda Freriks, bestuurslid

Dit betekent dat we helaas afscheid hebben moeten nemen van Eijo Balk en Arrien van Prooijen. We bedanken hen uiteraard zeer van harte voor al hun inspanningen en al het goede werk dat ze voor ons Toon Hermans Huis hebben verzet. We zullen ze erg missen! We zijn daarom op zoek naar uitbreiding van het bestuur. Heb je daarvoor belangstelling, of weet je iemand: wij horen het graag.

Afscheid

En alsof dat nog niet genoeg is, nemen we dit jaar ook afscheid van Regien de Bruyn als coördinator. We kunnen hier niet eens opnoemen wat zij in ruim tien jaar allemaal voor het Toon Hermans Huis heeft gedaan en hoeveel zij heeft betekend. Het is echt teveel om op te noemen. Ook Regien zullen we zeer missen. Gelukkig hebben we iemand gevonden die een groot deel van de taken van Regien kan en wil overnemen: Willem Hendriksen. Bij velen al bekend, want hij is al een tijdje actief als vrijwilliger. Willem, succes met deze mooie uitdaging!

We hebben dit en komend jaar bestuurlijk de nodige uitdagingen. We zijn uiteraard vooral waakzaam op de terugkeer van corona, en de

gevolgen voor het inloopcentrum en de vrijwilligers en bezoekers.

Stichting Vrienden van

Daarnaast gaan we onze Steunstichting, De Stichting Vrienden van het Toon Hermans Huis Ede, inrichten en opstarten. De Stichting krijgt de opdracht om op zoek te gaan naar langdurige financiële ondersteuning van het Toon Hermans Huis Ede. Dat is hard nodig in een tijd dat alles duurder wordt, maar ook omdat we een aantal zaken verder willen verbeteren, zoals onze bekendheid in Wageningen, samenwerking in de regio, etc. We gaan daarom op zoek naar donateurs (de vrienden) en naar bedrijven en organisaties die ons langdurig willen ondersteunen. Suggesties zijn welkom!

Waar we als bestuur ook over gaan nadenken, en waar we iedereen van harte voor willen uitnodigen om ook over mee te denken, is het teruglopen van het aantal vrijwilligers. Op dit moment valt het nog mee, maar als je de onderzoeken mag geloven, gaan we landelijk zien dat het aantal vrijwilligers overal gaat teruglopen. Een gevolg van de coronacrisis, maar ook van de vergrijzing. Met elkaar zou het goed zijn om na te gaan wat dat gaat betekenen. Stel we hebben structureel 20 vrijwilligers minder, hoe doen we dat dan? Gaan we iets niet meer doen? Gaan we sommige dingen anders doen? Moeten we helemaal anders gaan werken? Interessante en belangrijke vragen.

Kortom, genoeg te doen! Maarten de Gouw

Sponsors bedankt!

Gelukkig, ook in deze nieuwsbrief kunnen wij weer een gulle gever bedanken voor zijn of haar donatie aan ons Toon Hermans Huis. In de afgelopen maanden ontvingen wij meerdere donaties van collectes die gehouden zijn in Kerkelijk Centrum Emmaus. Bijzonder dat jullie aan ons blijven denken!

Regien, Eijo en Arrien, tot ziens!

Afscheid nemen bestaat niet, dus dat doen we dan ook niet. Wel hebben we in de afgelopen maand 'tot ziens' gezegd tegen twee bestuursleden, namelijk Arrien van Prooijen en Eijo Balk, en onze coördinator Regien de Bruyn. We gaan jullie missen, veel dank voor alles wat jullie voor ons Toon Hermans Huis hebben betekend.

Eijo: 'Ga zo door met dit mooie werk'

Per 1 augustus heb ik afscheid genomen van het bestuur van het Toon Hermans Huis Ede. Voordat ik in 2015 aantrad was ik al vele jaren lid van de Raad van Advies. Zodoende was het Toon Hermans Huis voor mij niet onbekend. Hoewel ik al bekend was met de werkzaamheden van de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis in Ziekenhuis Gelderse Vallei en de enorme impact die dit had op de bezoekers van de polikliniek en de dagbehandeling, ben ik het werk van het Toon Hermans Huis steeds meer gaan waarderen.

van Miranda was er een prima sfeer. De periode rond de rechtszaak, waar we als Toon Hermans Huis in het gelijk zijn gesteld, was een zware tijd, waar we gelukkig sterker zijn uitgekomen. Ook de maandelijkse vergaderingen met het MT verliepen altijd in goede sfeer dankzij de leiding van Regien.

Ik zal de contacten met het managementteam en het bestuur gaan missen, al is mijn taak binnen het Toon Hermans Huis Ede nog niet geheel afgelopen. We zijn ons aan het oriënteren of we in samenwerking met Ziekenhuis Gelderse Vallei en de Alliantie Voeding Gelderse Vallei kookworkshops voor onze gasten kunnen organiseren. We hopen dat dat gaat lukken.

Dank voor de fijne samenwerking met alle vrijwilligers. Hun enthousiasme en inzet zijn bewonderingswaardig. Ga zo door met dit mooie werk voor allen die te maken hebben met kanker.

Eijo Balk

Toon Tuin

De afgelopen jaren mocht ik ook betrokken zijn bij de ontwikkeling van de Toon Tuin, waarvan Cees van den Heijkant tot zijn onverwachte overlijden een onmisbare trekker was. Inmiddels is de tuin een niet meer weg te denken project van onze organisatie.

Buddyproject

Ook het buddyproject werd opgestart. Een belangrijke wens van het ziekenhuis, waarbij Leny een belangrijke rol speelt. Binnen het bestuur onder leiding



Van Links naar rechts: bestuursleden Arrien van Prooijen, Eijo Balk, Maarten de Gouw, Bram Schimmel en Miranda Fre-riks.

Arrien: 'Het was fijn met elkaar'

Na mooie jaren en een fijne samenwerking met alle bestuursleden ga ik het bestuur verlaten. Ik denk met veel plezier terug aan de mooie momenten in het Toon Hermans Huis, alle ontwikkelingen, de verhuizing, het benefietconcert, de nieuwjaarsbijeenkomsten en de open dagen. Het was soms ook moeilijk, de corona, ziekte en

de verliezen die het Toon Hermans Huis heeft geleden. Toch was het fijn met elkaar. Dank voor het vertrouwen en de samenwerking en veel succes voor iedereen. Ik hoop nog heel veel cliënten de weg naar het Toon Hermans Huis te wijzen.

Hartelijke groet, Arrien van Prooijen - de Jong

Regien: 'Voor de tweede keer met pensioen'

Vanaf mijn 16^{de} had ik gewerkt, vaak in combinatie met een studie. Dus na mijn pensionering niets doen, was onmogelijk voor me. Bij toeval kwam ik terecht op de Open Dag van het Toon Hermans Huis Ede, destijds nog aan de Telefoonweg. Ook al had ik zelf twee keer kanker gehad, ik had nog nooit van het Toon Hermans Huis Ede gehoord. Het leek me wel wat om daar mijn bijdrage aan te gaan leveren. Aanvankelijk als gastvrouw, gewoon 'diensten' draaien.

Al vrij snel werd ik gevraagd coördinator te worden. Gezien mijn leidinggevende ervaring op diverse plekken in de GGZ zei ik daar ja op. Vooral het samenwerken met vrijwilligers heb ik erg fijn gevonden. Mensen die voor hetzelfde doel werken, hun hart op de goede plek hebben. En die vooral positief ingesteld zijn. Die niet met elkaar hoeven te wedijveren. Die gemotiveerd zijn.

Bovendien was het vaak heel gezellig samenwerken. Ook soms met veel verdriet met name na het overlijden van diverse collega's. En natuurlijk in het bijzonder mijn maatje Cees. Dat viel ons allen heel zwaar.

Maar ook het omgaan met onze gasten heb ik als heel fijn en mooi ervaren. Mensen geraakt door kanker die bij ons een luisterend oor komen halen, die vaak zeer open en eerlijk over hun situatie kunnen praten. Daarvoor doen we het. Maar ook daar hebben we soms met veel verdriet gasten moeten loslaten, die niet meer genazen van kanker. De samenwerking met collega-coördinatoren was zeker de laatste jaren zeer constructief. Echt een team dat er samen voor staat.

Na 10 jaar heb ik het gevoel dat het genoeg is! Dat ik meer ruimte en tijd voor mezelf wil. Niet meer elke dinsdag en woensdag gebonden zijn. En niet steeds mails en appjes beantwoorden. Geen rooster meer maken. Niet meer nadenken over de toekomst van het Toon Hermans Huis.

Ik heb er alle vertrouwen in dat het MT dat met elkaar en het bestuur goed aan kan. Zeker zal ik het ook missen, de gasten, de fijne gesprekken, de collega's, de gezelligheid enzovoort. Maar het is nu toch echt af voor mij. Ik wens alle betrokkenen bij het Toon Hermans Huis alle goeds toe en bedank iedereen van harte voor de fijne samenwerking en het vertrouwen dat er was.

Regien de Bruyn



KWF investeert 16 miljoen in Centra voor leven met en na kanker

Psychosociale zorg voor kankerpatiënten en hun naasten een boost geven, dat is het doel van een nieuwe miljoeneninvestering die KWF tot en met 2025 gaat doen. KWF investeert dit bedrag om de zorg in de IPSO-centra te professionaliseren en de 81 locaties beter vindbaar te maken. Het Toon Hermans Huis Ede is een van deze centra en biedt op een laagdrempelige manier psychosociale ondersteuning door o.a. lotgenotencontact, een luisterend oor of begeleiding en behoeftegerichte activiteiten.

Johan van de Gronden, directeur KWF: "Tijdens de behandeling is de zorg vooral gericht op het behandelen van de ziekte. Terwijl patiënten tijdens, maar ook na de behandeling veel moeite hebben om hun leven weer op te pakken. Voor die mensen zijn de Centra voor leven met en na kanker het vangnet. Met deze financiering ontlasten we de reguliere zorg en kunnen we écht bijdragen aan een beter leven voor kankerpatiënten en hun naasten."

Het leven is doorgedaan

Sonja Robben, directeur IPSO: 'De maatschappij is ingericht op het beter maken, maar wat er daarna volgt, daar is vaak nog te weinig oog voor. Dan sta je buiten het ziekenhuis omdat je uitbehandeld bent en is het 'veel succes'. Terwijl er in anderhalf jaar behandeling zoveel met je is gebeurd. Het leven is doorgedaan, maar voor jou is dat leven anders geworden.'

KWF financiering

Met de KWF financiering van 16 miljoen euro kan elk IPSO-centrum een betaalde kracht aannemen en wordt de brancheorganisatie IPSO ondersteund. Beiden om de zorg te

coördineren, fondsen te werven voor de activiteiten én om meer bekendheid aan de centra te geven. Zowel onder (ex-)kankerpatiënten als onder hun zorgverleners. Zodat meer mensen deze laagdrempelige, waardevolle zorg en ondersteuning kunnen vinden.

Impact Centra voor leven met en na kanker

Op dit moment leven er meer dan 800.000 mensen met of na kanker. De verwachting is dat dit er in 2030 1,4 miljoen zijn. Uit onderzoek van de Nederlandse Federatie van kankerpatiëntenorganisaties (NFK) blijkt dat 85% van deze mensen zorgen of angst ervaart en dit heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van leven. Een IPSO-centrum biedt onder andere bij deze klachten ondersteuning en 84% van de bezoekers ervaart een verbetering van de kwaliteit van leven. Zo geeft men aan dat zij zich door een bezoek beter kunnen ontspannen en zich minder alleen voelen staan. (Sinzer/KWF Effectonderzoek, december 2018)

Veilige haven

Een ex-patiënt: "Het centrum biedt een stukje nazorg waar het ziekenhuis geen tijd voor heeft, maar die je wel ontzettend hard nodig hebt. Gedurende en na het proces is het namelijk heel fijn als er een veilige haven is waar je terecht kunt. In het centrum vond ik zowel expertise als persoonlijke aandacht."



Samen lunchen in onze Toon Tuin

In ons Toon Hermans Huis werken we samen met de Wageningen Universiteit aan het project Voeding en kanker. Zo wordt er gedacht aan het geven van kookworkshops aan mensen die een behandeling tegen kanker ondergaan. Ter voorbereiding hierop is contact gezocht met de deelnemers en vrijwilligers van onze Toon Tuin. Woensdag 31 augustus organiseerden zij met elkaar een heerlijke lunch uit eigen tuin.

Geusje Rommerts: "We hadden zoveel mogelijk producten uit onze Toon Tuin gebruikt. Het werd een zeer gevarieerd menu, van soep tot salade en appeltaart. We zaten samen aan een lange tafel onder de grote oude eikenboom en wisselden recepten uit. Een grote vaas met bloemen uit onze pluktuin vrolijkte het buffet op."



Ook Ellen Kampman was bij onze lunch aanwezig. Ellen is hoogleraar voeding en ziekte aan de WUR en heeft ons 4 jaar geleden geholpen met het oprichten van de Toon Tuin. "Tijdens onze lunch vuurden wij vragen op haar af, discussieerden we over vitamines, de schijf van vijf, rood vlees, preventie, voorlichting en het gemis aan informatie over voedingsrichtlijnen als je kanker hebt. Ellen vertelde dat er meer aandacht voor leefwijze komt bij de jonge artsen in opleiding, zo is er de werkgroep Arts en Leefwijze."

Ellen doet onderzoek naar voeding en allerlei vormen van kanker, maar voornamelijk colon-, borst- en prostaatkanker. Deze studies worden wereldwijd gedaan. Uiteindelijk komen er na 10.000 studies nieuwe richtlijnen. Gebleken is dat groenten, fruit, eiwitten en vezels belangrijk zijn. Rood vlees, roken en alcohol worden afgeraden. Op voedingenkanker.nl vind je alle informatie.

"Bij een gezonde leefstijl hoort ook bewegen, nog zo'n positief punt van onze Toon Tuin, je beweegt en doet dat ook nog eens buiten. Het met elkaar in de aarde wroeten, iedere week het proces volgen, en uiteindelijk de oogst waar we allemaal thuis een gezonde maaltijd van maken, zorgt voor een saamhorige, toekomstgerichte bezigheid die energie geeft. En het is ook nog eens heel gezellig..... Na afloop gaf Ellen aan dat het een prachtige lunch was en dat ze genoten heeft. Wij ook, haar aanwezigheid en onderzoek geeft ons werk een extra dimensie."



Geusje: "Onze pluktuin hebben we in het voorjaar aangelegd rondom de boom die we vorig jaar ter nagedachtenis aan Cees van den Heijkant hebben geplant. Op het bankje rondom de boom kun je fijn zitten, van de bloemen genieten en aan alle mooie dingen denken die Cees voor de Toon Tuin gedaan heeft."



Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ info@toonhermanshuisede.nl

IBAN: NL15RAB00105596701

KvK 09130165

ANBI: 810941752

Dinsdag t/m donderdag

Elke 1e zondag van de maand Bakkie Troost

Toon Tvenaars Kinderinloop iedere woensdag

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 16.00 uur

14.00 - 15.30 uur



Meer informatie? Bel 06 22 161 969 of mail naar info@toonhermanshuisede.nl

EINDREDACTIE : ESTER WORMGOOR



ESTERWORMGOOR@KPNMAIL.NL