

Nieuwe plannen

In deze nieuwsbrief

| | |
|----------------------------------|-----|
| Open Huis | 2-3 |
| Creatieve workshops | 4 |
| Cursus autobiografisch schrijven | 4 |
| Klimopgroep | 4 |
| Infomarkten | 5 |
| Prostaatanker | 5 |
| Mindfulness training | 5 |
| AED cursus | 6 |
| Vergroot de Hoop | 6 |
| Re-integratie bij kanker | 6 |
| Welkom! | 6 |
| Zingen voor je Leven | 7 |
| Pannenkoeken bakken | 7 |
| Toon Tvenaars Kinderinloop | 7 |
| Even voorstellen | 8 |
| ReShare | 8 |
| Sponsors bedankt! | 8 |
| 'De dag van mijn leven' | 9 |
| Mijn leven met kanker | 10 |
| Mijn werk als vrijwilliger | 11 |
| Bezoek wethouder Ligtelijn | 11 |
| 15 jaar | 11 |

Op het moment van het schrijven van dit voorwoord is het net Pasen geweest. Pasen is het feest van de opstanding. De natuur helpt ons daarbij met mooie kleuren en onverwachte zon. Tijd voor nieuwe plannen en initiatieven.

Het MT en DB hebben net een 'heidag' achter de rug waarbij gekeken is naar eigen motivatie, de huidige activiteiten, nieuwe ideeën en de huidige organisatiestructuur. Het was voor allen een waardevolle morgen. De afgelopen maanden zijn er weer veel activiteiten geweest. Het Open Huis was weer een succes. Dank aan de grote inzet van velen om deze dag tot een succes te maken. Er komen veel mensen op af. Ook onze nieuwe wethouder Van Huijstee had uitgebreid belangstelling.

Ook ontvingen we wethouder Meijer in verband met de opbrengst van de actie Vergroot

de Hoop en wethouder Ligtelijn bezocht ons huis.

Een verheugend bericht is, dat we naast Regien een nieuwe coördinator voor het inloophuis hebben: Leny Oosterbaan. Voor Regien breekt nu hopelijk een wat rustigere tijd aan met een nieuwe collega aan haar zijde. We hopen voor Leny op een mooie tijd. In het bestuur heeft Remko Steen te kennen gegeven per 1 juli te stoppen. Hij heeft een heel belangrijke rol gespeeld bij de organisatie van ons Toon Hermans Huis. We zijn hem dan ook ontzettend dankbaar voor het werk dat hij de afgelopen jaren heeft verzet. Onze organisatie is een voorbeeld voor andere inloophuizen in het land. Inmiddels zijn gesprekken gaande met eventuele nieuwe kandidaten voor het bestuur. Belangrijke items hierbij zijn kennis van de doelgroep en geldwerving. Ziekenhuis Gelderse

Vallei heeft ons gevraagd deel te nemen in het 'buddyproject', waarbij mensen die net gehoord hebben dat zij kanker hebben een buddy toegewezen krijgen om hen de eerste tijd met raad en daad bij te staan. We zijn hierover nog in gesprek. We staan niet stil, maar kijken vooruit en ontwikkelen steeds nieuwe plannen. Dit alles is natuurlijk alleen mogelijk dankzij de prachtige inzet van onze vele vrijwilligers.

Het dagelijks bestuur

Wonder
Waar zal ik zoeken naar het wonder in de dingen
naar de geheimen van Zijn eindeloze plannen
als ik van alle teksten die de vogels zingen niet eens één enkele lettergreep begrijpen kan

Toon

Open Huis ter gelegenheid van Wereldkankerdag

Zaterdag 4 februari was het Wereldkankerdag. Veel organisaties vragen in de aanloop naar deze dag aandacht voor de impact die kanker heeft op het leven van patiënten én hun naasten. Kanker raakt immers niet alleen degene die ziek is, maar ook diens familie, vrienden en andere naasten.

Omdat wij willen laten zien dat wij er ook voor hen zijn, hebben onze gastvrouwen Yvonne, Ria, Ida, Mariet en Daniëlle de woensdag voorafgaand aan Wereldkankerdag rozen uitgedeeld in het centrum van Ede. In een mum van tijd waren de driehonderd rozen voorzien van een uitnodiging voor ons Open Huis uitgedeeld.

Het Open huis begon zaterdag 4 februari om 11.00 uur. Voor de deur van ons inloophuis stond de Veluwe Wens Ambulance om uitleg te geven over het mooie werk dat zij doen. Bezoekers werden hartelijk ontvangen door onze gastvrouwen- en heren en schreven zich in voor een gratis lichaamsmassage, voetreflexmassage of een gezichtsbehandeling.

Ook was er informatie over pruiken, haarstukjes en lingerie voor bijzondere borsten. Ida en Mariet deden goede zaken in de kraam vol leuke spulletjes die werden verkocht ten baten van ons inloophuis. Bij onze vrijwilliger

Ageeth konden volwassenen ervaren hoe heerlijk ontspannen kleuren is. Yogadocente Hanna Witten gaf een proefles yoga en natuurlijk werd er getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur.

Een optreden van ons koor Zingen voor je Leven, onder leiding van dirigent Frohmüt Knie, mocht natuurlijk niet ontbreken. En tot slot was er voor onze jongste gasten een leuke activiteit bij Toon Tove-naars Kinderinloop.

Kortom; wij kijken terug op een zeer geslaagd Open Huis. Iedereen die geholpen heeft om van deze dag een succes te maken wordt hartelijk bedankt!



Een fotooverslag van ons Open Huis



Uiltjes, sieraden, eieren, paastaarten en strijken met bijenwas

De creatieve workshops die met grote regelmaat in ons inloophuis worden georganiseerd, worden altijd heel goed gezocht.

In de afgelopen maanden werden met gastvrouw Ria uiltjes gemaakt van fietsbanden, eieren versierd en paastaarten gemaakt. Met gastvrouw Gera werden prachtige sieraden gemaakt met kralen die Gera uit Afrika meeneemt.

De kinderen van Toon Tovenars Kinderinloop hebben met gastvrouw Ida geschilderd met bijenwas en een strijkijzer.



In mei staan er weer twee creatieve workshops gepland. Dinsdag 9 mei wordt er een windlicht gemaakt en 15 mei is er een workshop sieraden maken van Afrikaanse kralen. Zet u 26 september, 7 november en 12 december ook alvast maar in uw agenda.

Aanmelden kan al via

info@toonhermanshuisede.nl of

06 - 22 161 969.

Cursus autobiografisch schrijven

Jeroen Hendriksen, trainer, coach en auteur van het boek Rimpelingen, heeft in februari een workshop autobiografisch schrijven voor kankerpatiënten gegeven. Acht mensen namen deel aan deze avond.

Jeroen is kankerpatiënt en door het schrijven van zijn eigen levensverhaal in aanraking gekomen met de bijzondere kracht van schrijven. Jeroen bracht zijn ervaringen op een boeiende, open en inspirerende wijze over. Dit maakte bij de deelnemers het nodige los. Diverse onderwerpen

kwamen aan bod zoals: de essentie van het leven, leven in het hier en nu, zingeving, kwetsbaarheid, veerkracht en spiritualiteit. Menig onderwerp zette aan tot discussie, nadenken en overpeinzen.

Als er voldoende aanmeldingen zijn, starten we in het najaar met een cursus Kracht van autobiografisch schrijven voor kankerpatiënten.

Heeft u interesse? Mail ons!

info@toonhermanshuisede.nl



Klimopgroep: Samen praten over de impact van kanker

Speciaal voor mensen die bezig zijn met de behandeling van kanker, was er woensdag 22 februari een ontmoetingsochtend van de Klimopgroep.

Deze ochtend werd geleid door onze vrijwilligers Liesbeth en Ageeth. "Wat was het weer een fijne ochtend. We hebben samen gepraat over de impact van kanker. De herkenning die bij elkaar gevonden wordt, is dan heel fijn. Wat gebeurt er met je als je een

negatieve uitslag krijgt? Hoe ga je daarmee om? Wat geeft je steun? Allemaal onderwerpen die samen besproken werden."

Ook werd er onder het genot van een kopje koffie gewerkt aan een creatieve opdracht; de puzzel van het leven. Hij ligt nu door elkaar. Wat kun je ermee doen? "Wat zijn mensen toch creatief en dat terwijl ze van tevoren meestal zeggen helemaal niet creatief te zijn."

In het najaar willen we meer struc-

tuur brengen in deze bijeenkomsten. Elke twee maanden op de dinsdagochtend is er gelegenheid om mee te doen aan een ontmoetingsochtend. Houd voor de data onze website in de gaten.



Zinvolle infomarkten

Natuurlijk doen wij hard ons best om ons zo goed mogelijk zichtbaar te maken in Ede en omgeving. We nemen deel aan diverse markten zoals Pure Passie, Vlegeldag en de Kerstmarkt in Lunteren, maar ook aan informatiemarkten zoals de afgelopen maanden in Ziekenhuis Gelderse Vallei werden gehouden.

In februari werd een informatiemarkt georganiseerd in samenwerking met Borstkanker Vereniging Nederland. Goede voeding en beweging zijn belangrijk tijdens en na de behandeling van borstkanker. Vaak is het moeilijk om hier gedurende deze periode

keuzes in te maken. Zo'n vijftig bezoekers luisterden aandachtig naar de handvatten die door diëtist Ilse Scholden en fysiotherapeut Linde van de Worp werden aangereikt. De stands met informatie over onder andere lingerie, haarwerken, reuk- en smaakveranderingen, mammacare en ons Toon Hermans Huis werden goed bezocht.

Ook de infomarkt over het thema darmen die in maart werd gehouden, was heel zinvol. In de hal van het ziekenhuis stond een levensgrote darm opgesteld, waar mensen doorheen konden lopen om te zien hoe darmen en eventuele poliepen eruit zien.

Er waren diverse stands over behandelingen, het bevolkingsonderzoek, voedsel en sport. Ook wij waren uitgenodigd om met een informatiestand aanwezig te zijn. Daar zijn we natuurlijk graag op in gegaan.



Prostaatcancer

Wat is prostaatcancer? Waar kunnen mannen op letten en wat kunnen ze zelf doen? Onderwerpen als de diagnose, behandelingen en de gevolgen van de behandelingen werden besproken tijdens de thema-avond 'Prostaatcancer en hoe verder' die wij in maart organiseerden.

Er waren sprekers van de Prostaatcancervereniging en verpleegkundig specialisten Urologie die uitvoerig uitleg gaven aan de bezoekers die deze thema-avond bezochten. Er ontstonden boeiende en verhelderende discussies tussen sprekers en gasten.

Het werd wel duidelijk dat het organiseren van een avond als deze veel zin heeft. Zowel voor mannen als hun partners. We zijn dan ook zeker van plan om deze thema-avond volgend jaar te herhalen.

Start mindfulness training

Met de diagnose kanker treed je een nieuwe wereld binnen met andere gebruiken, regels en een eigen taal. Vaak wordt er gesproken over 'vechten' en 'overwinnen' alsof je door moet te tonen de slag kunt winnen. In praktijk heb je echter niet veel controle. Hoe ga je daarmee om? 'Mindfulness bij kanker' geeft handreikingen, tips en oefeningen. Het kan mensen met kanker helpen om te gaan met angst, pijn en machteloosheid en wellicht nieuwe inzichten bieden.

Wij zijn van plan om in ons Toon Hermans Huis in het najaar te starten met een training mindfulness. Docent Lex Bubbers vertelt over deze cursus: "Mindfulness omvat eeuwenoude meditaties, inzicht gevende opdrachten, oefeningen om ons vermogen tot vriendelijkheid op te wekken en eenvoudige bewegingsoefeningen

om mild en verkennend de grenzen van het lichaam te ervaren. In alle oefeningen speelt de ademhaling een belangrijke rol, waarbij de aandacht rust op het natuurlijke ritme van de ademhaling in de buik, de borst of bij de neusvleugels. Uit onderzoek blijkt dat wie regelmatig mindfulness beoefent minder vatbaar is voor stress, angst, pijn, depressie en woede. En dat aandacht, innerlijke rust, emotioneel evenwicht en welbevinden toenemen. Mindfulness heeft ook positieve gevolgen op het immuunsysteem."

Deze mindfulness training is bestemd voor (ex)kankerpatiënten, naasten en nabestaanden. We starten de cursus als er acht aanmeldingen zijn. Deze introductiecursus is kosteloos.

Heeft u interesse? Mail ons!

info@toonhermanshuisede.nl

AED cursus

Zoals u in onze vorige nieuwsbrief kon lezen, hebben wij een AED kunnen aanschaffen. Arehbo maakte een mooie prijs en de Rotary Club Ede sponsorde de aanschaf.

Inmiddels zijn naast vier vrijwilligers die hun BHV- en EHBO-

diploma hebben gehaald ook twaalf vrijwilligers opgeleid om de AED te kunnen gebruiken. Malkander betaalde de kosten voor deze cursus.

Sponsors bedankt voor de mogelijkheid om de AED aan te schaffen en Arehbo bedankt voor deze leerzame cursus.



Actie Vergoot de Hoop brengt 660 euro op



Wethouder Leon Meijer bracht vrijdag 31 maart een bezoek aan ons Toon Hermans Huis. Vergroot de Hoop, een actie die de strijd tegen kanker steunt door zoveel mogelijk jong taxus snoesl in de zamelen, heeft in Ede 660 euro opgebracht. Dit bedrag wordt aan ons Toon Hermans Huis overgemaakt.

Aan iedereen die geholpen heeft met inzamelen, veel dank!



Re-integratie bij kanker is topsport

Donderdag 11 mei aanstaande vindt er in ons Toon Hermans Huis een thema-avond plaats met de titel 'Re-integratie bij kanker is topsport'.

Dat is wat Anjo Bloemen, ervaringsdeskundige en ambassadeur bij NFK, ervaren heeft tijdens haar re-integratie. In januari 2011 kreeg Anjo borstkanker waarop een behandeltraject van veertien maanden volgde. Tijdens haar re-integratietraject voelde Anjo zich eenzaam en onbegrepen. "Werkhervatting na of tijdens kan-

ker is complex", vindt Anjo. "De behandelingen zijn vaak ziekmakend en meestal komt hervatting van werk op het moment dat je nog vol in het verwerkingsproces zit. 70% van de 40.000 werknemers die per jaar kanker krijgt, geeft aan een stapje terug te hebben moeten doen in hun werk." Inmiddels is het vijf jaar na haar laatste behandeling en heeft Anjo met ups en downs haar balans gevonden en werkt ze met veel plezier. Tijdens deze thema-avond vertelt Anjo over dit proces. Deze avond begint

om 20.00 uur. Onze deur gaat open om 19.30 uur. De toegang is gratis.

Aanmelden kan al via

info@toonhermanshuisede.nl of

06 - 22 161 969.

Na de zomervakantie worden nog meer thema-avonden georganiseerd. Thema's die dan aan de orde komen zijn: Vermoeidheid bij kanker, de relatie met de partner, het pastorale deel en palliatieve sedatie en euthanasie.

Welkom!

We hebben weer tien nieuwe collega's die de opleiding tot gastvrouw en -heer met succes hebben afgesloten.

Ria van de Windt, Woutske Clappers, Annette Prinsen, Evelien van

Wolfswinkel, Hennie Bremer, Marian Develing en Janny Hamstra zijn gestart in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei en Leida Marsalt en Hilde Veerling zijn gastvrouw in ons Toon Hermans Huis aan de Tele-

foonweg geworden. Ook Jantina Boelens, zij stelde zich in onze vorige nieuwsbrief al aan u voor als vrijwillig docent van Teken- en schilderclub Lijn en Kleur, heeft de cursus succesvol afgerond. Welkom allemaal!

Zingen voor je Leven naar Landelijke Korendag

Op zaterdag 20 mei aanstaande vindt de jaarlijkse Landelijke Korendag plaats in de Jaarbeurs Utrecht. Ook ons koor gaat hier met vijftien mensen naartoe.

Deze jaarlijkse ontmoeting van alle Zingen voor je Leven koren wordt georganiseerd door Stichting Kanker in Beeld. Dirigent Frohmüt Knie: "Het belooft weer een bijzondere dag te worden met optre-

dens van alle koren, samen zingen en ervaringen uitwisselen. We hebben er nu al zin in."

Meer informatie over de Korendag vindt u op www.kankerinbeeld.nl



We gaan weer pannenkoeken bakken

Pinksteren staat voor een groot deel van onze vrijwilligers altijd in het teken van pannenkoeken bakken. "Pannenkoeken bakken?", horen wij u denken. Ja, pannenkoeken bakken.

In de nacht van Eerste op Tweede Pinksterdag bakken wij honderden pannenkoeken voor de deelnemers aan de Roparun. De verzorgings- en doorkomstpost is net als de afgelopen jaren de brandweerkazer-

ne in Ede. Daar worden de estafetelopers en hun begeleiders ontvangen door de brandweer Ede en door onze vrijwilligers. De meeste



lopers weten het inmiddels. In Ede krijgen zij een heerlijke warme pannenkoek en daar kijken ze naar uit. Komt u de deelnemers van de Roparun ook een warm welkom geven? Net na middernacht worden de eerste hardlopers verwacht.

Wie helpt ons bakken? Aanmelden kan via info@toonhermanshuisede.nl

Nieuws van Toon Toveraars Kinderinloop

Dit jaar is het alweer vijf jaar geleden dat Toon Toveraars Kinderinloop is gestart. Vanaf dat moment konden naast volwassen ook kinderen van vijf tot en met twaalf jaar die geconfronteerd worden met kanker in ons Toon Hermans Huis terecht.

Onder leiding van opgeleide vrijwilligers wordt hen samen met lotgenootjes een gezellige en ontspannen middag geboden. De kinderen krijgen de ruimte zelf aan te geven waaraan zij behoefte hebben. Zo kunnen ze bijvoorbeeld, als praten niet zo makkelijk gaat, op een creatieve en kunstzinnige manier uiting geven aan dat wat van binnen leeft. Dat lucht op,

geeft zelfvertrouwen en zorgt voor meer ruimte en energie van binnen. Om het vijfjarig bestaan van Toon Toveraars Kinderinloop te vieren en het seizoen af te sluiten, organiseren wij op woensdag 21 juni aanstaande een activiteitencircuit.

Je kunt je alvast aanmelden voor deze gezellige, creatieve middag via info@toonhermanshuisede.nl of 06 - 22 161 969.

In juli en augustus is het vakantie bij Toon Toveraars Kinderinloop. In september starten we weer, vanaf 6 september zijn jullie op woensdagmiddag weer welkom.

Wij zoeken naar mogelijkheden om voortaan elke woensdagmiddag geopend te zijn. Hiervoor zijn wij nog op zoek naar vrijwilligers.



Lily gaat in ieder geval één keer per maand, op de tweede woensdag van de maand, creatief aan de slag met kinderen van negen jaar en ouder tijdens een middag Schilderen en Tekenen voor 9+.

Even voorstellen

We hebben er een nieuwe coördinator bij. Ons team heeft sinds enkele weken versterking gekregen van Leny Oosterbaan. Met plezier stelt zij zich voor.

“Toen Regien mij een tijdje geleden vroeg of ik samen met haar coördinator wilde worden in het Toon Hermans Huis Ede, ben ik eerst eens gaan kijken tijdens het Open Huis.

Ik heb bij een aantal mensen nagevraagd hoe de sfeer was en wat het Toon Hermans Huis Ede voor hen betekende. Hun enthousiaste verhalen trokken mij over de streep. En ze hebben gelijk gekregen. In de afgelopen weken heb ik ervaren dat het een leuke en uitdagende klus is. Ik geniet van de ge-

sprekken en contacten met onze gasten en vrijwilligers. Jullie komen mij de komende tijd dan ook zeker ergens tegen. Tijd om iets



meer over mijzelf te vertellen. Ik ben getrouwd met Jos. Samen hebben we een zoon, een dochter en een ondeugende kleinzoon van vijf. Na ruim 31 jaar werkzaam te zijn geweest als manager bij Welstede voor peuterspeelzalen en sociaal cultureel werk ben ik sinds januari met pensioen. Mijn favoriete sporten zijn fietsen, Tai Chi en volksdansen. Mijn favoriete vakantiebestemmingen zijn Nederland en Kyrgyzstan. En o ja... ik ben slecht in het onthouden van namen.”

Heeft u Leny nog niet ontmoet? Ze is op dinsdag- en donderdagmiddag meestal te vinden in ons Toon Hermans Huis. Leny is ook te bereiken via mail: leny@toonhermanshuisede.nl.

Al 1000 kilo

Kleding, schoenen en laarzen (per paar en gebonden), bedden, goed, gordijnen, handdoeken, handschoenen, hoeden en petten, kleding, ondergoed, maar ook riemen, sokken (per paar), dassen, zachte knuffels, tafellakens, tassen, theedoeken en vitrage. U kunt het zo gek niet bedenken of wij zamelen het in. Er kan immers nog zoveel gedaan worden met

tweedehands kleding. De zakken die u bij ons inlevert, leveren wij op onze beurt weer in bij ReShare en ontvangen daar 25 cent per kilo voor. Alleen dit jaar al, we zijn nog maar vier maanden onderweg, is er door u al 1000 kilo ingezameld. Geweldig, dat is 250 euro en daar zijn wij natuurlijk heel blij mee. Aan iedereen die ons ook wil helpen inzamelen: Wij zijn elke dins-

dag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13.00 uur tot 17.00 uur en elke eerste zondagmiddag van de maand geopend om uw kleding in ontvangst te nemen.



ReShare
kledinghergebruik

Sponsors bedankt!

U weet het inmiddels, ons Toon Hermans Huis ontvangt geen structurele financiële ondersteuning of overheidssubsidie en is daarom afhankelijk van donaties van particulieren en bedrijven. Gelukkig mochten wij ook in het begin van dit jaar weer op u rekenen. Zo is er een echtpaar dat elk jaar het prachtige bedrag van 100

euro overmaakt en iemand die maandelijks 25 euro op onze rekening stort. Ook bedrijven en organisaties zijn ons graag ter wille. Stichting Vergroot de Hoop maakt deze maand 660 euro aan ons over. Stichting Idee in Uitvoering en Malkander sponsorden cursussen voor deskundigheidsbevordering van onze vrijwilligers. De Oude

Kassa, een goede doelen winkel in Veenendaal doneerde maar liefst 1850 euro en Arehbo maakte een mooie prijs voor ons om een AED aan te kunnen schaffen. We hebben u zo hard nodig, fantastisch dat u ons op deze manier helpt om er te kunnen zijn voor ieder die geraakt wordt door kanker. Veel dank!

'Het was echt de dag van mijn leven'

Nick, één van de jonge gasten van Toon Tvenaars Kinderinloop, beleefde onlangs de dag van zijn leven. Ruim 2200 kinderen deelden hun droom bij de tentoonstelling: Deel je droom, Ede doet er wat mee. Nick was één van de gelukkigen wiens droom uitkwam. Hij mocht een dagje meelopen met een militair. Malkander, Defensie en ons Toon Hermans Huis zorgden dat zijn droom werkelijkheid werd.



Het is een gewone maandagmiddag als Nick uit school bezoek krijgt van Hezel van Malkander en onze coördinator Lily. Ze vertellen hem dat de droom die hij getekend en beschreven had tijdens een bezoek aan Toon Tvenaars Kinderinloop echt ging uitkomen. "Ik was enthousiast, maar ook sprakeloos!"

Nick doet verslag: 's Morgens werden we om half acht opgehaald met een Amarok, dat is een jeep. Jordy kwam ons halen en ik mocht voorin zitten. Onderweg naar Schaarsbergen hebben we veel gekletst over het leger en wat Jordy voor werk doet. Bij de kazerne aangekomen hebben we eerst wat rondgereden. Het was bijna acht uur en dan is er appèl. Dan moeten de soldaten zich melden en klaarstaan. De baas vertelt dan wat er die dag gebeurt. Bij de werkplaats van de monteurs gingen we naar de kantine en kregen we koek met

warme chocolademelk. Daarna gingen we naar de wapenkamer. Echt cool! Ik mocht ze zelfs vasthouden. In de kamer voor de infanterie heb ik ook een mitrailleur en een Shotgun vastgehouden. Ik mocht natuurlijk niet met een echt geweer schieten, maar in de schietsimulator stonden echte geweren die schoten op lucht. Daar mocht ik mee schieten. Met drie verschillende wapens. Op zandzakken lag ik achter het wapen en op een groot scherm schoot ik op het doel. Het was zo gaaf!



Een andere militair nam ons mee in zijn grote bergingstruck. We gingen over de hei. Wat een grote hobbels, we stuiterden de hele wagen door. We gingen ook nog naar een vliegveld. Daar was een oefening met helikopters. Op ongeveer zeven meter afstand konden we zien hoe auto's de lucht in gingen. We kregen een helm en gehoorbescherming op. Ik moest me goed vasthouden, anders waaide ik weg. Daarna kreeg ik nog een mooi boek met foto's en een soort bord



voor aan de muur. Die krijgen alleen speciale gasten of iemand die daar heel lang heeft gewerkt. Maar ik heb het nu ook. Ik kreeg ook nog pennen en sleutelhangers. Ze waren zo lief voor mij. Met de vrachtwagen gingen we terug naar de kazerne en daar hebben we gegeten. Voordat we terug naar huis gingen, kreeg ik nog een tas vol spulletjes om uit te delen. Zweetbandjes, armbandjes, pennen, sleutelhangers, stickers en folders. Ik was er zo blij mee. Op de terugweg zagen we op de hei nog militairen in opleiding. Ze waren super aardig en van een soldaat kreeg ik zijn embleem. Ze waren op de hei aan het oefenen en kuilen aan het graven. Ik mocht nog van alles vragen en zien wat ze allemaal bij zich hadden. Toen bracht Jordy ons naar huis en hebben we elkaar gedag gezegd. Ik heb hem erg bedankt voor alles. Het was echt de dag van mijn leven!!"



Mijn leven met kanker

Het is augustus 2014 als Adri's wereld volledig op zijn kop komt te staan. Ze krijgt de diagnose longkanker. Van haar huisarts krijgt zij een folder van ons Toon Hermans Huis. Ruim twee jaar later, en gelukkig weer zo gezond als een vis, vertelt Adri haar verhaal.



Adri van Sloten: getrouwd, twee dochters, trotse oma en een harde werker. Tot augustus 2014. De longarts brengt haar het slechte nieuws: Longkanker in de linker longkwab. "Ik longkanker? Oké dan moet die kanker er dus uit", dacht ik, zo nuchter als ik ben. Ik besepte totaal niet wat mij overkwam. Ik kreeg chemo, moest geopereerd worden en omdat de wond openging ben ik erg ziek geweest en had ik bijna een jaar nodig om te herstellen. En dan zit je ineens thuis. Ik werkte altijd en nu zat ik daar maar. Thuis, alleen met mijn man, geen idee wat ik moest doen. Ik zat totaal in de put. Ik ging naar de huisarts die mij doorverwees naar maatschap-

pelijk werk en mij een folder gaf van het Toon Hermans Huis Ede, een inloophuis voor mensen met kanker. Was dat dan misschien iets voor mij?"

Adri maakte een afspraak met maatschappelijk werk en besloot de folder van ons Toon Hermans Huis nog even te bewaren. "Totdat mijn dochter op een dag zei: "Mama, waarom ga je niet gewoon? Ik ga wel met je mee." Hartstikke lief natuurlijk, zeker omdat het in die tijd voor mijn kinderen ook niet makkelijk was. Ik was inmiddels zoveel afgevallen dat mijn dochter bijna bang was om mij te zien. Ik besloot te gaan, een afspraak maken hoefde niet, we konden zo binnenlopen.

We werden vriendelijk ontvangen en mijn dochter vertelde waarom wij hier waren. Ton, één van de gastheren, luisterde naar ons verhaal. Nou ja ons verhaal, mijn dochter vertelde en ik vulde af te toe aan", herinnert Adri zich. Want al had ze haar verhaal al vaak aan mensen in haar omgeving verteld, dit was toch anders. Je verhaal zomaar delen met een wildvreemde.

"En toen deed Ton iets waardoor er met mij iets gebeurde. Hij vertelde mij zijn verhaal. Hoe hij kanker had gekregen. Hij vertrouwde mij zijn verhaal toe en toen durfde ik mijn verhaal ook te vertellen. Ik heb gehuild, zo vreselijk gehuild, alles kwam eruit. Mijn operatie, de chemo's, mijn broer die aan kanker overleed toen ik mijn tweede chemo kreeg, de angsten van mijn kinderen, mijn kleinkind die vroeg of oma nou dood ging, mijn

jeugd... het luchtte zo op. Het gevoel dat ik niet de enige was die ziek was, en er echt naar mij geluisterd werd, sterkte mij enorm." En daar bleef het niet bij. Adri besloot vaker te willen komen. "En elke keer vertelde ik mijn verhaal opnieuw. Tineke heeft ook zo goed naar mij geluisterd. Haar moet je ook echt even noemen", zegt Adri. "Weet je wat zo fijn was? Het was niet erg dat ik mijn verhaal steeds weer vertelde én ik hoefde mijn gezin er niet mee te belasten. Zij hadden tenslotte hun eigen zorgen."



Inmiddels zijn we twee jaar verder. De kanker is weg, maar Adri komt nog steeds graag bij ons Toon Hermans Huis. Gewoon voor de afleiding, praten over koetjes en kalfjes. Het liefst op dinsdagmiddag, maar ook op de eerste zondag van de maand als gastvrouw Ida een Bakkie Troost inschenkt.

De tijd tussen de controles bij de longarts wordt steeds langer. "In juli mag ik weer. Ik moet dan altijd eerst foto's laten maken. Als ik daarna bij de longarts binnenkom, zie ik gelijk aan zijn gezicht hoe ik ervoor sta. Een spannende tijd. Als zo'n afspraak dichterbij komt, slaap ik niet van angst. Maar ook dan weet ik dat ik in het Toon Hermans Huis terecht kan en bij de vrijwilligers weer een luisterend oor vind."

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Ageeth Jansen is één van hen.



Ze zat jarenlang in de zorg voordat ze thuis bleef en huismoeder werd. "Het was, met alle veranderingen in de zorgsector, niet gemakkelijk om weer een vaste baan te krijgen. En toen dacht ik: "Waarom geen vrijwilliger worden?" Mijn beide schoonouders waren overleden aan kanker en ik vond het Toon Hermans Huis een mooi concept." Ageeth ervaart het werk in ons inloophuis als heel waardevol. "Het is fijn om er voor mensen te zijn. We praten samen, lachen samen, huilen samen. Je moet een beetje aanvoelen wat de bezoekers willen; er zijn is vaak al genoeg."

Ageeth vindt het leuk om creatief bezig te zijn. Daarom nam ze het initiatief om met gasten te gaan kleuren. "Kleuren kan iedereen!"

Elke derde vrijdag van de maand van 10.00 uur tot 11.30 uur wordt er samen gekleurd.



Ook begeleidt Ageeth de Klimopgroep voor mensen die klaar zijn met hun behandeling. "Deze mensen kunnen in een gat terechtkomen. Tijdens de Klimop-gesprekken houden we ons bezig met de vraag: Hoe nu verder?" Sinds kort volgt Ageeth een opleiding contextuele hulpverlening. "Zo kan ik nog meer betekenen voor de mensen die in ons Toon Hermans Huis komen."

Bezoek van wethouder Ligtelijn

Wethouder Gerrie Ligtelijn en Rob Albersnagel brachten donderdag 20 april een bezoek aan ons inloophuis. We maakten nader kennis en gingen met elkaar in gesprek over onze activiteiten. Ook gast Rebecca en gastheer Ton waren bij dit gesprek aanwezig om uit eigen ervaring te vertellen wat het Toon Hermans Huis en het vrijwilliger zijn hen brengt. "Twee jaar geleden nam een vriendin mij voor het eerst mee. Het ontvangst was hartelijk. Er werd niet gelijk gevraagd naar mijn kanker en dat

was fijn. Inmiddels kom ik wekelijks schilderen bij Lijn en Kleur. Vooral het lotgenotencontact doet mij goed", vertelt Rebecca. Wethouder Ligtelijn concludeert terecht: "Niet het probleem, maar de mens staat hier centraal." Uiteraard hebben wij ook onze financiële situatie met de wethouder besproken. Wij danken ons bestaansrecht aan onze sponsors. Dankzij hen kunnen wij onze vrijwilligers opleiden en activiteiten organiseren. Helaas zijn veel gelden geoormerkt, waardoor wij

deze dus niet kunnen gebruiken om bijvoorbeeld de huur te betalen. Mevrouw Ligtelijn beloofde onze vraag mee te nemen in het volgende portefeuilleoverleg. "Ik kan niets toezeggen, maar ik doe mijn stinkende best."



15 jaar Stichting Inloophuis Gelderse Vallei

Dit jaar is het vijftien jaar geleden dat onze stichting werd opgericht. Een moment dat wij natuurlijk niet zo maar voorbij laten gaan. Wij vieren dit op vrijdag 27 oktober met het Toon Concert: Math zingt Toon. Een programma met bekende en onbekende liedjes van onze naamgever dat in samenwerking met Maurice Hermans en toneelmeester Johnny ("haal jij even mijn tenniseracket") van Elk wordt uitgevoerd. Meer informatie volgt in de nieuwsbrief van september, maar hou 27 oktober vanaf 15.00 uur alvast vrij in uw agenda!



Toon Hermans Huis Ede

Telefoonweg 124B

6713 AL Ede

0318-619002 of

06-22 161 969

Activiteitenkalender

- 2 mei 2017 Zingen voor je Leven
 - 2 & 4 mei 2017 Lijn en Kleur
 - 7 mei 2017 Bakkie Troost
 - 9 mei 2017 Creatieve workshop windlicht maken
 - 9 & 11 mei 2017 Lijn en Kleur
 - 11 mei 2017 Thema-avond Re-integratie bij kanker
 - 15 mei 2017 Creatieve workshop sieraden maken
 - 16 mei 2017 Zingen voor je Leven
 - 16 & 18 mei 2017 Lijn en Kleur
 - 19 mei 2017 Kleuren voor volwassenen
 - 20 mei 2017 Landelijke Korendag
 - 23 & 30 mei 2017 Lijn en Kleur
 - 30 mei 2017 Zingen voor je Leven
 - 1 juni 2017 Lijn en Kleur
 - 4 juni 2017 Bakkie Troost
 - 4 & 5 juni 2017 Pannenkoeken bakken Roparun
 - 6 & 8 juni 2017 Lijn en Kleur
 - 13 juni 2017 Zingen voor je Leven
 - 13 & 15 juni 2017 Lijn en Kleur
 - 16 juni 2017 Kleuren voor volwassenen
 - 20 juni 2017 Lijn en Kleur
 - 21 juni 2017 Activiteitscircuit Toon Tovernaars Kinderinloop
 - 22 juni 2017 Lijn en Kleur
 - 27 juni 2017 Zingen voor je Leven
 - 27 & 29 juni 2017 Lijn en Kleur
 - Tot 30 juni 2017 Expositie Carla van Laar
 - 4, 6, 11, 13, 18 & 20 juli 2017 Lijn en Kleur
 - 21 juli 2017 Kleuren voor volwassenen
 - 25 & 27 juli 2017 Lijn en Kleur
 - 1 & 3 augustus 2017 Lijn en Kleur
 - 6 augustus 2017 Bakkie Troost
 - 8, 10, 15 & 17 augustus 2017 Lijn en Kleur
 - 18 augustus 2017 Kleuren voor volwassenen
 - 22 augustus 2017 Lijn en Kleur
 - 23 augustus 2017 Vlegeldag Bennekom
 - 24 augustus 2017 Lijn en Kleur
 - 26 augustus 2017 Festival Pure Passie
 - 29 & 31 augustus 2017 Lijn en Kleur
 - Vanaf 6 september 2017 Toon Tovernaars Kinderinloop
 - Vanaf het najaar mindfulness training
 - Vanaf het najaar workshop autobiografisch schrijven
 - Vanaf het najaar ontmoetingsochtenden Klimopgroep
- Kijk ook eens op www.toonhermanshuisede.nl

Eindredactie: Ester Wormgoor