

Aan de slag met onze ambitieuze plannen

In deze nieuwsbrief

Een lintje voor Riet	2
Roparun	2
Vlegeldag en Festival- Pure Passie	2
Zingen voor je Leven	3
Vijftien jaar	3
Buddyproject	4
Toon Toveraars	4
CD 'Mijn stad' te koop	4
Mindfulness	5
Thema-avond palliatieve sedatie & euthanasie	5
Expositie	5
Afscheid en welkom	6-8
Mijn leven met kanker	9
Mijn werk als vrijwilliger	10
Sponsors bedank!	10
Healing Gardens	11
Bibliotheek	11

We staan weer aan het begin van een nieuw seizoen. Veel mensen hebben hun vakantie achter de rug. Hoewel ons werk de gehele zomer doorgaat, gaan we in september toch weer met nieuw elan aan de slag met onze ambitieuze plannen.

Eén van die plannen is het buddyproject, waarbij ervaringsdeskundigen een stukje 'meelopen' met mensen die net gehoord hebben dat ze kanker hebben. We doen dat in samenwerking met ziekenhuis Gelderse Vallei. Een project waar we veel van verwachten. Ook zijn er gesprekken gaande om te participeren in onderzoek naar het nut van 'Healing Gardens', een project in samenwerking met Universiteit Wageningen. Hierover leest u in deze nieuwsbrief meer.

Daarnaast is er een belangrijke bestuurswisseling. Ries Beeuwkes neemt in september na vijf jaar afscheid als voorzitter. We zijn hem

veel dank verschuldigd. Hij startte in een roerige periode en heeft ons Toon Hermans Huis weer in rustig vaarwater geloodst.

Ook Remko Steen heeft voor de zomer na vijf jaar afscheid genomen. De organisatiestructuur die hij heeft gerealiseerd is inmiddels een voorbeeld voor andere inloophuizen. Beiden blijven gelukkig aan ons huis verbonden als lid van de Raad van Advies, zodat wij nog steeds gebruik kunnen maken van hun ervaring en expertise.

Miranda Freriks, voor velen geen onbekende, neemt het stokje van de voorzitter over. Daarnaast treden Dineke de Ruiters en Ries Brouwer toe tot het bestuur. Een ieder met haar eigen expertise. In deze nieuwsbrief stellen zij zich aan u voor.

We starten dit nieuwe seizoen in de hoop dat velen de gang naar ons inloophuis kunnen vinden en ook in het zie-

kenhuis de hulp van al onze vrijwilligers kunnen ontvangen. Zodat hen die in aanraking komen met kanker weer wat kleur en vreugde in hun leven mogen ervaren.

Het dagelijks bestuur

Een dag zonder jou

Een dag zonder jou is een tuin zonder bloemen

Een dag zonder jou kun je geen dag meer noemen

Een dag zonder jou is een dag zonder licht

En daarom is zo'n dag geen gezicht

Het huis is leeg en koud als ik je stem niet hoor

De tafels, stoelen en het bed

het stelt geen moer meer voor

Een boom zonder takken

'n hemel zonder blauw

M'n lief, dat is een dag zonder jou

Toon



Een lintje voor onze Riet

Het doet ons genoegen u te kunnen mededelen, dat het Zijne Koninklijke Hoogheid heeft behaagd, om onze vrijwilliger Riet van den Berg te benoemen tot lid in de Orde van Oranje-Nassau!

Nogmaals van harte gefeliciteerd Riet, je hebt het verdiend.



Riet van den Berg samen met burgemeester Cees van der Knaap.

'In Ede krijgen we pannenkoeken'

De deelnemers aan de Roparun weten het inmiddels; in Ede krijgen zij pannenkoeken. In de nacht van Eerste op Tweede Pinksterdag passeerden zij Doorkomst Ede bij de brandweer op de route Hamburg-Rotterdam.

Tussen Otterlo en Ede werden zij opgewacht door een groep enthousiaste fietsers die hen verwelkomde in Ede. Bij de brandweerkazerne kon er gerust worden,

was er een slaapplek voor wie dat wilde en waren er versgebakken pannenkoeken, onder andere gebakken door onze vrijwilligers. Doorkomst Ede is op deze route al meerdere keren in de prijzen gevallen als mooiste en gezelligste doorkomst. Het prijzengeld dat hiermee gewonnen werd, is geschonken aan Hospice Bennekom, de afdeling oncologie van Ziekenhuis Gelderse Vallei en aan ons Toon Hermans Huis.



Alle enthousiaste pannenkoekenbakkers en fietsers, bedankt voor jullie hulp! Volgend jaar weer?

Vlegeldag en Festival Pure Passie



Vlegeldag

Vlegeldag 2017 was weer een prachtige zonnige dag. We waren voor de derde keer aanwezig met een infokraam en hadden een prachtige plek toegewezen gekregen. We deelden flesjes water uit. Een mooie gelegenheid om met de bezoekers van de Vlegeldag in gesprek te raken over ons Toon Hermans Huis. De 300 flesjes wa-

ren we zo kwijt en we hebben dus heel wat gesprekken gevoerd.



Festival Pure Passie

Ook Festival Pure Passie was een stralende dag. Kunst, theater en cultuur stonden deze laatste zaterdag van de Heideweek centraal. "Wij zijn elk jaar op dit festival aanwezig om meer bekend-

heid te geven aan ons inloophuis en nieuwe spullen te verkopen", vertellen Mariet en Ida. "De verkoop ging heel goed en er werd gul gedoneerd in onze collectebus."

Ida en Mariet bedanken iedereen die er op welke manier dan ook voor heeft gezorgd dat dit weer een geslaagd evenement is geworden.



Vlegeldag en Festival Pure Passie (vervolg)

Ook Toon Tvenaars Kinderinloop was natuurlijk weer aanwezig.

Alisha vertelt: "Dit jaar stonden we vlakbij Huize Kernhem. Toen ik aankwam, hadden Tineke en Lily de tafels al ingericht, één tafel waar de kinderen konden schilderen en één tafel waar allerlei versiersels lagen.



Al snel kwamen de eerste kinderen op ons af en voor we het wisten, zat de schildertafel vol! Terwijl wij heen en weer liepen met verf, gingen de kinderen helemaal op in het schilderen, om hun schilderijtje daarna te versieren met letters, vlinders en andere versiersels.

Het werden kleurrijke en vrolijke schilderijtjes. Sommige bezoekers stelden vragen over Toon Tvenaars Kinderinloop die wij natuurlijk graag beantwoordden. De dag vloog voorbij. Het thema van dit jaar 'All colors of the World' was in de gemaakte kunstwerkjes duidelijk aanwezig."



Zingen voor je Leven jubileumconcerten

Het koor Zingen voor je Leven houdt twee jubileumconcerten. Zingen voor je Leven Arnhem houdt met medewerking van Ede en Nijmegen een jubileumconcert op 29 oktober aanstaande om 14.00 uur in de Walburgiskerk in Arnhem. De jubileumviering van Zingen voor je Leven Nijmegen is met medewerking van Ede en Arnhem op 5 november aanstaande

om 16.00 uur in De Lindenbeg in Nijmegen. Beide concerten zijn onder leiding van Anadya Wouters en Frohmüt Knie. Artiësten naast de drie koren zijn Diana de Vries op harp (eerste harpiste Gelderse Orkest) en Wilco de Bruijn op viool. De entree is 5 euro.

Wie zelf wil ervaren wat creatieve expressie teweeg brengt, kan in Nijmegen deelnemen aan zeven

workshops creatieve expressie: Zingen, Schrijven, Beelden, Spelen, Koken, Tabor Yoga, Kinderen. De ontvangst is om 13.00 uur. De workshops beginnen om 14.00 uur

www.zingenvoorjeleven-nijmegen.nl

www.zingenvoorjeleven-arnhem-ed.nl

Onze stichting bestaat 15 jaar: u bent van harte uitgenodigd!

Dit jaar is het vijftien jaar geleden dat onze stichting werd opgericht. Een moment dat wij graag met u willen vieren. U bent van harte welkom op vrijdag 27 oktober aanstaande vanaf 14.30 uur.

Onze gastvrouwen Ida en Leida blikken op een ludieke manier terug op de afgelopen jaren. U mag dit niet missen. Direct daarna begint het Toon Concert: Math zingt Toon. Een programma met bekende en onbekende liedjes van

de grote Toon. De familie Hermans is zo enthousiast dat zoon Maurice spontaan heeft aangeboden mee te werken. Math heeft toegang gekregen tot privéarchieven van Toon Hermans, waardoor er ook liedjes gepland staan die nog nooit eerder zijn uitgevoerd. Een primeur dus, en dat in ons Toon Hermans Huis. Toneelmeester Johnny ("haal jij mijn tennisracket") van Elk maakt het programma compleet. Dus, of u nou gast bent of familie van, één van onze vrijwilligers,

wethouder, sponsor, burgemeester of u deel uit maakt van het Comité van Aanbeveling, u bent allemaal even welkom. Wij beloven u een middag vol verrassingen. U bent welkom vanaf 14.30 uur. We beginnen om 15.00 uur. Een uitnodiging volgt per mail!

Uiteraard zorgen wij voor een hapje en een drankje en daarom is het fijn als u zich voor 15 oktober aanstaande aanmeldt via info@toonhermanshuisede.nl of 06 - 22 161 969.

Buddy: Een maatje met dezelfde diagnose

Patiënten met borst- of darmkanker kunnen in Ziekenhuis Gelderse Vallei voortaan begeleiding ontvangen in de vorm van een buddy, een geschoolde vrijwilliger van ons Toon Hermans Huis.

Iemand die de diagnose kanker krijgt, wordt overspoeld met emoties en onzekerheid. Hoe verwerk je de diagnose en hoe gaat het na de operatie verder? Contact met een buddy kan dan heel fijn zijn.

Een buddy is een maatje dat dezelfde diagnose als de patiënt heeft gehad, dezelfde behandeling heeft ondergaan, de ziekte heeft verwerkt en anderen in dezelfde situatie wil helpen hiermee om te gaan. Een buddy kan vanuit zijn of haar eigen ervaring helpen om het leven weer op te pakken en te leren omgaan met twijfel en beperkingen.

Heeft u behoefte aan een buddy of overweegt u om zelf buddy te

worden? Neemt u dan contact met ons op via buddy@toonhermanshuisede.nl



Nieuws van Toon Tvenaars Kinderinloop

Hopelijk heb je genoten van een heerlijke zomervakantie en heb je net zo veel zin als wij om weer naar Toon Tvenaars Kinderinloop te komen.

We doen het dit seizoen een beetje anders. Voortaan organiseren we elke woensdag een activiteit. We beginnen om 14.00 uur en stoppen om 15.30 uur. Mee-doen mag, maar hoeft natuurlijk niet. Je bent ook gewoon welkom om te komen. Woensdag 13 september beginnen we al. LET OP

dat is aanstaande woensdag al, dus zet het alvast met grote letters in je agenda: NIET VERGETEN 14.00 UUR: LEKKER NAAR TOON TOVENAARS KINDERINLOOP.



Deze middag gaan we water met een smaakje en een gezonde snack maken. Een week later, op 20 september, maken we een uil met papieren bordjes en we sluiten de maand op woensdag 27 september af met een workshop techniek. Komen hoor! Wedden dat je het leuk vindt?

Je kunt je aanmelden door een mailtje te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl of te bellen met 06 - 22 161 969.

Te koop: CD 'Mijn stad'

André Erken, eigenaar van Goudpoort Juwelier Ede, heeft ter ere van het afscheid van burgemeester Cees van der Knaap een CD opgenomen. De CD 'Mijn stad' is door André Erken ingezongen en gecomponeerd. De opbrengst van de verkoop van deze CD is voor ons Toon Hermans Huis!

André Erken: "De muziek is uitgevoerd door Urias en opgenomen in de studio 'Art of Melody' in Nijmegen. Ook is er inmiddels een

DVD in de verkoop." De CD is voor 5 euro en de DVD voor 10 euro verkrijgbaar bij: Goudpoort Juwelier aan de Maanderpoort 5 in Ede, Zoo&Zo Dierenspeciaalzaak aan de Lorentzstraat 1b in Ede, Sunfit Sportcentrum aan de Verlengde Blokkenweg 18 in Ede en uiteraard ook in ons Toon Hermans Huis. Wilt u de CD liever toegestuurd krijgen? Dan maakt u 8,25 euro over naar IBAN nummer NL15RABO0105596701. Dit bedrag is inclusief verpakings- en

verzendkosten. Vergeet u niet uw naam en het adres te vermelden waar de CD naartoe gestuurd mag worden? Comité Nationale Feestdagen, alvast hartelijk dank voor dit mooie initiatief!



'Mindfulness is een echte aanrader'

In november start in ons Toon Hermans Huis een cursus mindfulness. Acht weken lang is er op woensdagavond van 19.00 uur tot 20.30 uur een training. Op 9 december is er van 10.00 uur tot 16.00 uur een stiltedag.

In mei en juni hebben twee gasten, beide kankerpatiënt, deelgenomen aan deze cursus die gegeven werd door Lex Bubbers. Met plezier vertellen zij over hun ervaringen. Voor Janny was het een eerste kennismaking met mindfulness en ze had daarom nog geen verwachtingen. "Ik had een open houding. Ik zou wel zien wat er ging gebeuren." Na afloop vertelde zij docent Lex dat het haar enorm was meegevallen. "In het begin vond ze de bodyscan bijvoorbeeld nogal langdradig, maar

gaandeweg verdween dat en kon ze met aandacht beter contact maken met haar lichaam. Ze vond het goed om stil te staan bij haar lichaam", legt Lex uit. Janny: "Op dit moment doe ik de bodyscan nog af en toe. Als ik me opgejaagd voel, ga ik even zitten met mijn ogen dicht en ga ik met mijn aandacht naar mijn adem. Daardoor word ik weer rustig. Mindfulness is een echte aanrader."

Tjitske was een van de andere deelnemers. Ze begon net aan haar eerste kuur toen de training startte. Tjitske: "De trainingsmap en het on-line aanbod van meditatie zijn zeer professioneel en goed verzorgd door het Radboudcentrum voor mindfulness. Mindfulness is voor mij heel concreet met je aandacht naar je adem of

naar je lichaam gaan, je afvragen wat er in jou zit en om je heen. Mindfulness maakt mijn geest lichter. Ik vond het ook fijn dat je tijdens de trainingen zelf je weg kunt vinden, zittend of liggend, het gaat om je aandacht." Tjitske kan deze training bij iedereen aanbevelen. Ze besluit met een citaat van Tolstoj: "Iedereen wil de wereld veranderen, maar vergeet zichzelf eerst te veranderen."

Bent u door deze ervaringen enthousiast geworden om deel te nemen aan de mindfulness training in ons Toon Hermans Huis? We starten 1 november aanstaande.

Aanmelden voor deze gratis cursus

kan via 06 - 22 161 969 of

info@toonhermanshuisede.nl

Thema euthanasie

Woensdag 4 oktober aanstaande organiseren wij een thema-avond over de onderwerpen palliatieve sedatie en euthanasie. Deze avond wordt verzorgd door huisarts en kaderhuisarts Gabriëlle Hartvelt. Tevens is zij werkzaam voor het IKNL als consulent palliatieve zorg en in Hospice De Olijftak in Ede. Gabriëlle Hartvelt geeft uitleg over de verschillen tussen palliatieve sedatie en euthanasie waarna uiteraard gelegenheid is tot het stellen van vragen.

Deze thema-avond begint 4 oktober om 20.00 uur. Onze deur gaat om 19.30 uur open. De toegang is gratis.

Aanmelden kan via

info@toonhermanshuisede.nl of

06 - 22 161 969.

Expositie van Willemijn Koppenol-Gimbrère

Misschien heeft u ze al zien hangen, de prachtige schilderijen van Willemijn Koppenol-Gimbrère. Heeft u ze gemist? Niet getreurd, ze blijven nog hangen tot eind december.

Willemijn begon haar schildersloopbaan met aquarelleren, maar ontwikkelde al snel een passie voor het werken met acryl.

Wars van opgelegde patronen heeft zij een geheel eigen stijl ontwikkeld, herkenbaar aan een mystieke vormgeving en een warme kleurzetting. Haar doel is de oplettende toeschouwer een eigen virtueel schilderij te laten creëren dat aansluit bij zijn eigen verwachtingspatroon.

Gevoel en stemming zijn heel bepalend voor het tot stand komen van het werk van Willemijn. "Ik

hanteer licht en kleur als belangrijkste middelen om emoties op het doek tot leven te laten komen. Schilderen is niet gebonden aan leeftijd. Gevoel is iets dat nooit eindigt." Willemijn schildert ondanks haar hoge leeftijd nog steeds. Haar doeken zijn onveranderd kleurrijk en eigentijds, waardoor ze in menig modern interieur een plaatsje kunnen krijgen. Het zijn werken met een verhaal dat immer verteld kan worden.

Deze expositie is te bezichtigen tot eind december gedurende de openingstijden van het inloophuis.



Afscheid

Bestuursleden Ries Beeuwkes en Remko Steen hebben besloten om na vijf jaar terug te treden. Met plezier richten zij een woordje tot u.

Mei 2012 vroeg toenmalig interim-voorzitter Jan Poortman mij of ik het stokje van hem wilde overnemen. Al snel begreep ik dat er op korte termijn twee belangrijke dingen moesten gebeuren om het Toon Hermans Huis Ede voor de komende jaren veilig te stellen. Eén, er moest een goede financiële basis komen en twee, een nieuwe organisatiestructuur om het THHE-goed te kunnen besturen. Verder was er een duidelijke behoefte om het aanbod van activiteiten uit te breiden. Het was daarom van belang dat het Toon Hermans Huis Ede in de regio bekender werd, zowel bij mensen die getroffen zijn door kanker en hun naasten, als bij

de plaatselijke overheid en financiers. Als ik terugkijk dan is dat met de ondersteuning van het bestuur, de grote inspanning van het MT, de inzet van alle gastvrouwen en -heren en de andere vrijwilligers zeker gelukt. Ik wens nieuwe voorzitter Miranda Freriks, een oude bekende, de nieuwe bestuursleden en ook allen die zich met hart en ziel inzetten voor het Toon Hermans Huis Ede het allerbeste toe.

Ries Beeuwkes

Eind 2012 heeft Ries Beeuwkes mij verzocht het management van het Toon Hermans Huis Ede te ondersteunen en te adviseren. Ik moest daar even over nadenken, maar vond het een mooie uitdaging om mijn ervaring in te zetten voor de gewenste organisatieverandering. Ik ben voornamelijk op twee fronten bezig geweest. Naast het aan-

bieden van een structuur op papier heb ik in de praktijk als bestuurslid en voorzitter van het managementteam een bijdrage geleverd. Er was veel werk aan de winkel, maar het was een leuke en boeiende klus. De afgelopen vijf jaar zijn blijkbaar van dien aard geweest dat ik de wens heb uitgesproken nog verbonden te willen blijven aan het Toon Hermans Huis Ede en aan de zijlijn nog waar nodig een bijdrage wil leveren. Daartoe zullen Ries Beeuwkes, Cora Leijdens en ondergetekende met een voorstel voor een Raad van Advies komen als vervanging van het Comité van Aanbeveling. Ik wens allen die verbonden zijn aan het Toon Hermans Huis Ede, een warme en laagdrempelige voorziening, het beste toe voor de komende jaren.

Remko Steen

Welkom (terug) Miranda!

Bijna zou ik willen zeggen: daar ben ik weer, terug van weggevoerd! Alleen nu in een andere rol. Mijn naam is Miranda Freriks, jullie nieuwe voorzitter. Voor diegene die denken: dát klinkt bekend, dat klopt, ik was een aantal jaren geleden ook betrokken bij het Toon Hermans Huis. Eerst als coördinator, later directeur en ach, eigenlijk ben ik nooit helemaal weg geweest. Ik heb me via via op de hoogte gehouden en soms op de achtergrond met jullie meegeacht. Omdat ik stiekem van het Toon Hermans Huis was gaan houden en het fijn vond er een klein beetje bij te mogen horen. Ik was dan ook blij verrast toen Ries mij belde om te vragen of ik het stokje van hem wilde overnemen.

We zijn nu vijf jaar verder, het Toon Hermans Huis is prachtig verder gegroeid en ik heb ook allerlei andere dingen gedaan. Bijvoorbeeld bij KWF Kankerbestrijding in Amsterdam. Daar was ik verantwoordelijk voor de subsidies aan kankerpatiëntenorganisaties, ik ben een jaartje interim-directeur geweest van Longkanker Nederland en werk nu al weer anderhalf jaar met veel plezier bij de koepel van kankerpatiëntenorganisaties, de NFK. Ik ben daar strategisch adviseur m.b.t. de samenwerking met KWF, ik denk mee over het herinrichten van de koepel en doe ook allerlei inhoudelijk projecten zoals het maken van beleid m.b.t. patiëntenparticipatie en het coördineren van een e-

learningmodule voor patiëntadvocates. Ik heb twee kinderen, Roos is 15 en Niels is 14. Zij verbazen zich over mijn terugkeer, vinden het thema vrijwilligerswerk sowieso bedenkelijk...haha, echte pubers dus maar zijn ook geïnteresseerd in wat er zoal te doen is bij zo'n inloophuis. Ik heb het uitgelegd en ze stonden er versteld van wat er allemaal wordt georganiseerd. Ik vind het erg leuk om samen met jullie weer een stukje verder te mogen bouwen aan dit mooie huis.

Ik heb er zin in!

Miranda



Welkom Dineke!

Ik ben Dineke de Ruiter, 49 jaar en ik woon samen met Eric van Kruijning aan de Voorsterweg in Ede. We hebben het voornemen om in augustus 2018 te trouwen.

Ik heb twee kleine hondjes Swiffer en Bowey en geen kinderen. Mijn moeder van 83 jaar woont sinds een hersenbloeding bij ons aan huis. Wij zorgen voor haar, al is ze nog aardig zelfstandig.

Sinds tien jaar heb ik een uitvaartbedrijf in Ede en Veenendaal met twee Afscheidshuizen met huiselijke opbaarkamers. Een druk en onregelmatig bestaan. Mensen zeggen vaak dat het een verdrietig vak is om uit te oefenen en dat is waar, maar het is vooral een heel dankbaar beroep. Ik kan op mijn manier veel betekenen voor mensen en hen bij de hand nemen in een zeer verdrietige tijd waarin veel geregeld dient te worden. Iedere keer weer leg ik mijn ziel en zaligheid in een afscheid.

Mijn hele werkende leven heb ik ook vrijwilligerswerk gedaan. Ik vind het fijn om me in te zetten voor de medemens. Ik ben zelf rugpatiënt en ben twaalf jaar bestuurslid geweest van de Nederlandse Vereniging de Wervelkolom. Hiervoor deed ik de PR & Marketing, inloopspreekuren en maakte het ledenblad. Ook heb ik jaren gewerkt als fondsenwerver voor de Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie, de ANGO. Deze organisatie bestaat inmiddels helaas niet meer. Ik stuurde de landelijke collecte in Gelderland aan en zette vele activiteiten op met het doel om geld in te zamelen. Mooi werk om te doen, maar soms ook erg lastig omdat geld loskrijgen voor goede doelen niet altijd even makkelijk gaat.

Al jaren liep ik met de gedachte om in Ede iets te gaan doen als vrijwilliger. Het Toon Hermans Huis was al eerder op mijn pad gekomen maar toen was het nog niet de juiste tijd voor mij. Voor de zomer

kwam het weer voorbij en toen dacht ik: misschien moet ik het gewoon doen, want anders komt het er nooit van. Drukte is geen excuus, ik moet gewoon tijd maken. Ik hoop een krachtig steentje bij te dragen als fondsenwerver en zal ook andere activiteiten die nodig zijn op me nemen. Ideeën genoeg die nog vorm moeten krijgen, om geld te genereren om onze belangrijke activiteiten te kunnen voortzetten en verder te ontplooien. De komende maanden wil ik overal meelopen om zo iedereen een beetje te leren kennen. Ik heb er veel zin in!

Tot snel,
Dineke de
Ruiter



Welkom Ries!

Graag voldoe ik aan de vraag om mij te introduceren als nieuw lid van het bestuur. Ik ben Ries Brouwer, 60 jaar en ik woon sinds 1981 in Ede. Ik ben getrouwd met Teun. Wij hebben vier kinderen en twee kleinkinderen. In de jaren 70 heb ik mijn opleiding als cultureel werker gevolgd aan de CHE, toen De Vijverberg. In het begin van mijn huwelijk heb ik voor de kinderen gezorgd en veel vrijwilligerswerk gedaan. Het vrijwilligerswerk voor De Stichting Vrijwillige Hulp is uiteindelijk ontwikkeld tot een betaalde functie als

directeur van de Medewerker. In die tijd heb ik veel ervaring gekregen in alles wat met vrijwilligers en hun werkzaamheden te maken heeft. Na twaalf jaar heb ik de overstap gemaakt naar Opella als leidinggevende voor maatschappelijke dienstverlening en later als hoofd behandeling en verpleging. Daar heb ik de wereld van de zorg beter leren kennen. Deze kennis en ervaring van zorg en welzijn kan ik goed inzetten nu ik deel ga uitmaken van het bestuur. Het Toon Hermans Huis wil zich hard maken voor de ondersteuning van mensen

die met kanker te maken hebben. Dat lijkt mij heel zinvol werk. Naast ander vrijwilligerswerk, bijvoorbeeld binnen de Johanniter Opvang, is dit mijn manier om een steentje bij te dragen aan een betrokken samenleving.

Hartelijke
groet,
Ries
Brouwer



Welkom Loek!

Na het overlijden van mijn eerste vrouw in 1992, ben ik in 1999 getrouwd met Annet. Zij is ook gastvrouw in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Ik ben 69, heb een zoon van 43 en een dochter van 41. Annet heeft een zoon van 44. Ik ben geboren en getogen in Eindhoven, Brabant. Ik ging al jong werken bij Philips, de laatste jaren bij het Philips Ziekenfonds. Eind jaren 90 verhuisde ik naar Ede.

Op de Vlegeldag 2016 in Bennekom passeerden we de stand van het Toon Hermans Huis en een aantal weken later volgden we de

opleiding tot gastvrouw en -heer die door Peti in het Toon Hermans Huis gegeven werd. Ik heb deze cursus als zeer waardevol en leerzaam ervaren. Het in de praktijk brengen van wat je daar geleerd hebt, maar vooral: blij jezelf! Dat voelen mensen en dan komt het altijd goed. Sinds enige tijd ben ik naast Marion Schimmel coördinator in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei. De komende tijd wil ik me regelmatig op de Oncologische Afdeling laten zien. Zeker als er collega's dienst hebben die ik nog niet ken.

Ik ben bezig met het maken van een smoelenboek, zodat we elkaar

nog sneller leren kennen. Ik vind het zelf namelijk heel moeilijk om namen aan gezichten te koppelen. Dus mochten we elkaar treffen en ik weet je naam niet meer; bij voorbaat excuses.

Hopelijk snel tot ziens!
Loek van Boekhoven



Welkom Jet!

Mijn naam is Jet van Vugt-van den Brink. Ik ben opgegroeid in Bennekom.

Na het VWO (Streeklyceum) ben ik de opleiding verpleegkundige-A gaan doen in het Streekziekenhuis in Bennekom. Hier heb ik een aantal jaren gewerkt. Ik ben gehuwd en heb drie volwassen kinderen. Momenteel werk ik als verpleegkundige in de wijk. Het is fijn om mensen in hun thuissituatie te helpen, zodat ze zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Daarnaast doe ik nog een aantal andere dingen met plezier: onder andere lezen, tuinieren en wandelen.

Ook houd ik me al vele jaren met yoga bezig. Yoga geeft me rust, kracht en stevigheid. Het is mooi om te zien hoe je op deze manier aan zowel ontspanning, verbetering van je houding en conditie werkt. Je hoeft er niet voor naar een club of sportschool, het kan

gewoon thuis op je eigen mat! Doordat yoga me bleef fascineren ben ik twee jaar geleden gestart met de docentenopleiding in Bunnik. Ik leerde daar over de anatomie, de filosofie van waaruit yoga is ontstaan, meridiaanleer en natuurlijk veel houdingen zoals de hond, de kat en de cobra.



Vorig jaar leerde ik Hanna Witten kennen en mocht ik bij haar stage lopen in het Toon Hermans Huis Ede. Dat was een fijne stage. Afgelopen jaar heb ik voor het eerst aan

twee groepen les gegeven in Bennekom. Hanna wil nu een poosje stoppen met lesgeven in het Toon Hermans Huis en vroeg of ik het wilde overnemen. Dat wil ik graag doen! Zij blijft op de achtergrond aanspreekbaar, wat heel fijn is. Er worden tien lessen gegeven op de donderdagavonden om half acht. De eerste les is donderdag 21 september. Bent u geïnteresseerd in deze lessen, dan wil ik u graag van tevoren spreken of ontmoeten! Mijn telefoonnummer is: 06-23 92 87 55 en mijn mailadres: jetvanvugt@outlook.com.

Misschien tot ziens !

Jet van Vugt-van den Brink

Aanmelden voor de yogacursus kan door een email te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl of te bellen met 06 - 22 161 969. Omdat dit een introductiecursus is, zijn er geen kosten aan verbonden.

Mijn leven met kanker

Onze gasten hebben allemaal hun eigen reden om ons inloophuis te bezoeken. Ze zijn zelf ziek of ziek geweest. Hebben een partner, ouder, broer of zus met kanker of vinden het fijn om met lotgenoten te zingen. Ze bezoeken een thema-avond of komen juist gezellig knutselen om even los te zijn van de dagelijkse zorgen rondom het ziek zijn. Miranda Tromp schildert wekelijks bij onze Teken- en Schilderclub Lijn en Kleur. In een openhartig interview vertelt zij haar verhaal.



Het is bijna niet voor te stellen. Je bent net tweeëntwintig, hebt je diploma kraamverzorgende op zak en kan direct aan de slag in het beroep waar je als kind al van droomde. Je koopt samen met je vriend je eerste huis en omdat moeder worden hoog op je verlanglijstje staat, spring je een gat in de lucht als je ook nog zwanger blijkt te zijn.

De zwangerschap is zwaar, maar je denkt dat dat er vast bij hoort. Je ontdekt nog wel een rare bult in je nek, maar schenkt er weinig aandacht aan. Je bent zwanger en wilt genieten van het kindje dat komen gaat. In oktober beval je van een gezonde dochter. En dan ineens, weg roze wolk, je blijkt ziek.

Het is één dag voor Kerst als Miranda de diagnose krijgt: Hodgkin, oftewel lymfklierkanker. Met de mededeling dat ze deze Kerst maar

extra moet genieten, wordt ze naar huis gestuurd. "Het kan wel eens je laatste zijn", zeiden ze.

Miranda vertelt: "Ik voelde me al langere tijd niet fit. Ik moest vast wennen aan ons nieuwe ritme", dacht ik. "We hadden tenslotte net een verhuizing achter de rug en ik had een drukke baan." Miranda neemt vaak paracetamol en slaapt veel.

"Ik laat voor de zekerheid nog een bloedonderzoek doen, maar alleen de bezinking is wat aan de hoge kant. Ik overleg met mijn huisarts en niets staat ons in de weg om een kindje te krijgen. Ik raak snel zwanger, maar ben negen maanden ziek. Het zal er wel bijhoren, als het na de bevalling niet beter gaat, zou ik een afspraak bij de internist maken. Ik beval van een prachtige gezonde dochter, maar terwijl ik eigenlijk wil genieten van mijn kraamtijd blijf ik moe en heb ik nauwelijks energie om voor mijn dochter te zorgen. Dan ontdek ik eczeemplekken. Ook ben ik zo benauwd dat ik niet meer plat kan liggen."

Er volgt onderzoek na onderzoek en dan komt het moment dat Miranda de diagnose krijgt. "Als je je arts ziet schrikken, dan weet je dat het fout is. In het ziekenhuis liep iedereen zijn benen uit zijn lijf voor mij, dat kon niets anders betekenen dan dat het echt erg was."

Miranda heeft Hodgkin en moet gelijk starten met chemotherapie gevolgd door bestralingen. "Ik was moe, misselijk en kaal en lag alleen maar op bed. De keren dat ik mijn dochter zelf in bad kon doen, waren op één hand te tellen." Miranda krabbelt langzaam op en de behandelingen slaan aan.

"Ik had me voorgenomen dat mijn bed voor de eerste verjaardag van mijn dochter uit de woonkamer moest zijn." Dat lukte, maar de periode die dan aanbreekt, blijkt nog veel zwaarder. "Iedereen pakte het leven weer op, maar ik kon niks meer. Eerlijk, doodgaan was makkelijker geweest. Niet dat ik dood wilde, maar mijn leven moest wel leefbaar zijn en dat was het niet meer."

We zijn inmiddels jaren verder en Miranda heeft nu drie gezonde kinderen. De Hodgkin is in remissie. Miranda probeert de draad zo goed mogelijk op te pakken, maar ondervindt nog dagelijks hinder van die zware tijd. Miranda heeft veel steun gevonden bij een lotgenotengroep via internet. "Had ik toen maar van het bestaan van het Toon Hermans Huis geweten", zegt Miranda.

"Twee jaar geleden nam mijn vriendin mij hier voor het eerst mee naartoe voor een middagje schilderen en ik ben nooit meer weggegaan. Hier mag je zijn wie je bent, je hoeft je niet te verantwoorden als je ergens geen energie voor hebt. We tonen interesse in elkaar en hebben aan een half woord genoeg. Dat is zo fijn aan lotgenotencontact. En het is niet altijd zo serieus hoor. Er wordt hier ook veel gelachen, er zijn middagen bij dat er juist helemaal niet over ziek zijn gepraat wordt. Een heerlijke afleiding.

Binnenkort word ik veertig en dat terwijl ik nooit gedacht had dertig te mogen worden. Ik zit ik mijn reservetijd en daar geniet ik, wel in mijn eigen tempo, maar met volle teugen van."

Mijn werk als vrijwilliger

In ons Toon Hermans Huis werken alleen maar vrijwilligers. Zij zetten zich met hart en ziel op allerlei gebied in. Henriëtte Robbertsen-Kapl is één van hen. Zij is gastvrouw in het Oncologisch Centrum van Ziekenhuis Gelderse Vallei.



Waarom ben je vrijwilliger geworden?

Na een dienstverband van 28,5 jaar, dat op mijn verzoek werd beëindigd, vond ik mijzelf nog te jong om thuis te zitten. Ik heb in de commerciële sector gewerkt, maar wilde altijd graag 'iets in de verzorging' doen. Na een paar fijne opleidingsdagen kon ik aan de slag.

Hoe ziet jouw dienst in het Oncologisch Centrum eruit?

Wanneer ik bij het Oncologisch Centrum binnenkom geef ik de mensen die in de wachtkamer zitten eerst koffie of thee. Daarna neem ik de gegevens in ons 'dagboek' door. We werken in principe met z'n tweeën. Eén van ons gaat naar de dagbehandeling om te kijken of we daar behulpzaam kunnen zijn, of iemand om een praatje verlegen zit of we kunnen helpen met doorgeven van de wensen voor het eten. Verder praten we ook, indien gewenst, met mensen die voor een afspraak op de poli komen. Soms vragen verpleegkundigen of artsen ons om bijvoorbeeld met een patiënt naar de röntgenafdeling te gaan of bij een patiënt op de dagbehandeling te gaan zitten. Uiteraard doen we dat.

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

Er zijn meerdere bijzondere momenten, maar het mooiste vind ik

wanneer je aan patiënten merkt dat ze het fijn vinden dat je ze aandacht geeft, een luisterend oor biedt of hen op hun gemak hebt kunnen stellen door er gewoon voor ze te zijn. De patiënten, verpleegkundigen en artsen waarderen het heel erg wat wij als vrijwilligers doen.

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

Dit vrijwilligerswerk heeft mij laten voelen hoe fijn het is dat je gewaardeerd wordt, het geeft je veel voldoening en je realiseert je dat er ook andere dingen in het leven zijn die belangrijk zijn. Ik voel mij bevoorrecht dat ik daar mijn steentje aan mag bijdragen.

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

Twijfelt u nog? U bent van harte welkom om eerst één of meerdere dagdelen mee te lopen alvorens u met de opleiding start.

Sponsors bedankt!

Wat zijn er toch veel mensen die ons Toon Hermans Huis een warm hart toedragen!

In de afgelopen maanden kregen wij van ACV Gemeente Ede een bedrag van 1034,55 euro overgeemaakt. Dit bedrag was opgehaald met de inzameling van de taxus.



Kerkelijk Centrum Emmaus stortte de collecte, een bedrag van 155,67 euro op onze rekening en een gast heeft de schilderspullen van haar overleden moeder aan onze Tekenen- en schilderclub Lijn en Kleur geschonken.

Fantastisch hoe vaak er aan ons gedacht wordt. Ook het Comité Nationale Feestdagen heeft ons inloophuis als goed doel gekozen. Ze hebben de opbrengst, van de

foto's die met Koningsdag gemaakt konden worden met stadsmascotte Wollie, van 35 euro aan ons gegeven en is er nu een CD en DVD 'Mijn Stad' uitgebracht waarvan de gehele opbrengst aan ons wordt geschonken. Een speciaal dankjewel aan André Erken.

Fantastisch toch, deze initiatieven!



Tuinieren met lotgenoten

Tijdens en na een behandeling tegen kanker is het natuurlijk belangrijk zo gezond mogelijk te leven. Voldoende (buiten) bewegen en veel groente en fruit eten helpen daarbij.

Een gezonde levensstijl volhouden kan moeilijk zijn, helemaal als je kanker hebt (gehad). Tuinieren is buiten zijn, bewegen, zonlicht opnemen, gezond eten en bezig zijn met de toekomst en daarom is Wageningen Universiteit in samenwerking met diverse organisaties een onderzoek gestart: Healing Gardens.



Doel van dit initiatief is om door middel van tuinieren op een leuke en prettige manier te werken aan een gezonde leefstijl. Een vergelijkbare eerste studie in Amerika heeft positieve resultaten laten zien; deelnemers gingen meer be-

wegen en meer groente en fruit eten. Bij het Parkhuys in Almere, ook een inloophuis voor mensen geraakt door kanker, is een pilot gestart waarbij onder begeleiding wordt getuinierd.

Onlangs heeft hoofdonderzoeker Prof. Dr. Ir. Ellen Kampman samen met collega-onderzoekers Dr. Ir. Nicole de Roos en Carleen Laloli MSc een bezoek gebracht aan ons Toon Hermans Huis en verteld over deze pilot. "In de pilot wordt gekeken hoe deelnemers het tuinieren ervaren, en of deze vorm van tuinieren aansluit bij de wensen van de deelnemers.

Daarnaast onderzoeken we hoe deelnemers het ervaren om samen met lotgenoten te tuinieren, of mensen zich beter (of prettiger) gaan voelen en of mensen meer gaan bewegen en/of beter gaan eten. De resultaten van dit vooronderzoek worden gebruikt voor de opzet van het grotere onderzoek."

Samen met het team van onderzoekers bekijken wij de mogelijkheden om dit mooie initiatief ook



bij ons inloophuis te introduceren en daarom vragen we u als gast van het Toon Hermans Huis: hoe zou u het vinden om samen met vaardige enthousiaste vrijwilligers en lotgenoten te tuinieren en alle tips en tricks te leren om van een moestuin een succes te maken?

Iedereen die nieuwsgierig is en zin heeft om te tuinieren mag meedoen. U bent van harte welkom om u alvast aan te melden. In het najaar organiseren wij samen met de onderzoekers van Healing Gardens een informatiebijeenkomst om u verder over dit nieuwe initiatief te informeren, dus houd onze website goed in de gaten!

Wilt u meer weten over dit initiatief? Kijk dan eens op <https://www.healinggardenswur.nl/>

Een indrukwekkend aantal boeken

In ons Toon Hermans Huis is een bibliotheek aanwezig. We hebben een indrukwekkend aantal boeken.

U kunt ze inkijken of lenen. Gedurende de openingstijden is er altijd iemand aanwezig die u de weg kan wijzen naar het boek van uw keuze. Over de meeste ziektebeelden is wel een boek te vinden. Er staan ook verhalen van lotge-

noten in de kast. Misschien kan het u helpen in een moeilijke periode in uw leven. Wilt u op uw gemak het boek van uw keuze inkijken, dan noteren wij uw gegevens en mag u het boek lenen voor een bepaalde tijd. Ook voor kinderen is er ruimte gemaakt in de boekenkast. Sommige boeken zijn om zelf te lezen, andere boeken zijn geschikt om met een ouder of begeleider te lezen. Voor de aller-

kleinsten zijn boekjes aanwezig waarin verdrietige gebeurtenissen op een ontroerende manier worden verteld.

Op onze website worden de titels van alle boeken die in onze boekenkasten staan vermeld. Om het u makkelijk te maken, heeft onze bibliotheekmedewerker Corrie ze voor u op alfabetische volgorde gezet.



Toon Hermans Huis Ede

Telefoonweg 124B

6713 AL Ede

0318-619002 of

06-22 161 969

info@toonhermanshuisede.nl

www.toonhermanshuisede.nl

U bent gewend op deze plaats onze activiteitenkalender aan te treffen. Dat is veranderd. Wij hebben onze activiteiten in de afgelopen jaren zo ver uitgebreid dat wij besloten hebben om u voortaan maandelijks een activiteitenagenda toe te sturen.

U ontvangt deze halverwege de maand in uw mail. Ook de activiteiten van Toon Toveraars Kinderinloop, onze inloop voor kinderen van vier tot veertien jaar, staan hierin vermeld.

Vorige maand heeft u de eerste activiteitenagenda van ons ontvangen. Half september ontvangt de activiteitenagenda van de maand oktober in uw mail.

Uiteraard vindt u alle informatie ook op onze website www.toonhermanshuisede.nl

Wij hopen u tijdens één van deze activiteiten, of natuurlijk tijdens één van de reguliere inloopmomenten, te mogen ontmoeten.

Wist u dat:

- * Ons inloophuis elke dinsdag-, woensdag- en donderdagmiddag van 13:00 tot 17:00 uur geopend is?
- * Er elke dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 uur tot 15.30 uur wordt getekend en geschilderd bij Lijn en Kleur?
- * Ons koor Zingen voor je Leven om de week op dinsdagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur repeteert?
- * Wij elke eerste zondag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur een Bakkie Troost schenken?
- * Er voor kinderen van vier tot veertien jaar elke maand vier gratis creatieve workshops worden georganiseerd bij Toon Toveraars Kinderinloop?
- * Er elke eerste donderdag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur wordt gehaakt en gebreid bij Thee en Wol?
- * U zich kunt aanmelden voor ons gastenbestand door een email te sturen naar info@toonhermanshuisede.nl?