

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

10 jaar Oncologisch Centrum

‘Zowel artsen als verpleegkundigen willen ons niet meer kwijt. Een mooi compliment, toch!’

De mutsjes van Femke Buurman

‘Ik kan niet tegen die ‘gebruikelijke’ synthetische mutsjes. Die gaan zweten en irriteren en hebben vaak dikke naden die knellen op je hoofd.’

Afscheid Ester Wormgoor

‘Het Toon Hermans Huis met alle lieve vrijwilligers heeft voor altijd een speciaal plekje in mijn hart.’



Inhoud

- 03** Beste lezers
- 04** Landelijke acties
- 05** Buddyproject
- 06** Vrijwilligers THHE weer verwend!
- 07** Beursvloer 2023
- 07** Knutselen voor KiKa
- 08** Afscheid Ester Wormgoor
- 08–09** Interview Ester
- 10** Viering 10 jaar Oncologisch Centrum in ZGV
- 10–11** Toon Hermans Huis 10 jaar in Oncologisch Centrum
- 12** De mutsjes van Femke Buurman
- 13** Informatiebijeenkomsten
- 14** Kookworkshop: ervaring van een deelnemster
- 15** Uitkomsten IPSO onderzoeken 2023
- 16** Expositie Erna Reiling: "Schilderen geeft mij....alles"
- 17** Nieuwe activiteiten



Beste lezers,

Er ligt weer een prachtige nieuwsbrief voor u klaar van het Toon Hermans Huis Ede

Met inspirerende verhalen en veel informatie.

In deze nieuwsbrief onder andere een mooi interview met Ester Wormgoor, die na ruim 16 (!) jaar vrijwilligerswerk bij het THHE een nieuw carrière pad is ingeslagen. Ester heeft al die jaren onze PR verzorgd (en nog veel meer!) en blikt in het interview terug op haar tijd bij het THHE.

Wij zijn heel dankbaar voor alles dat ze voor het inloopcentrum heeft gedaan.

Dankzij het sombere weer en de vele regen zouden we haast vergeten dat de zomer alweer nadert.

Voor al diegenen die binnenkort op vakantie gaan: alvast een hele prettige tijd. Geniet ervan!

Voor eenieder die hier blijft: ook een mooie en hopelijk zonnige tijd toegewenst. En dank alvast voor je hulp want ook in de zomerperiode zijn we er voor mensen die geraakt zijn door kanker.

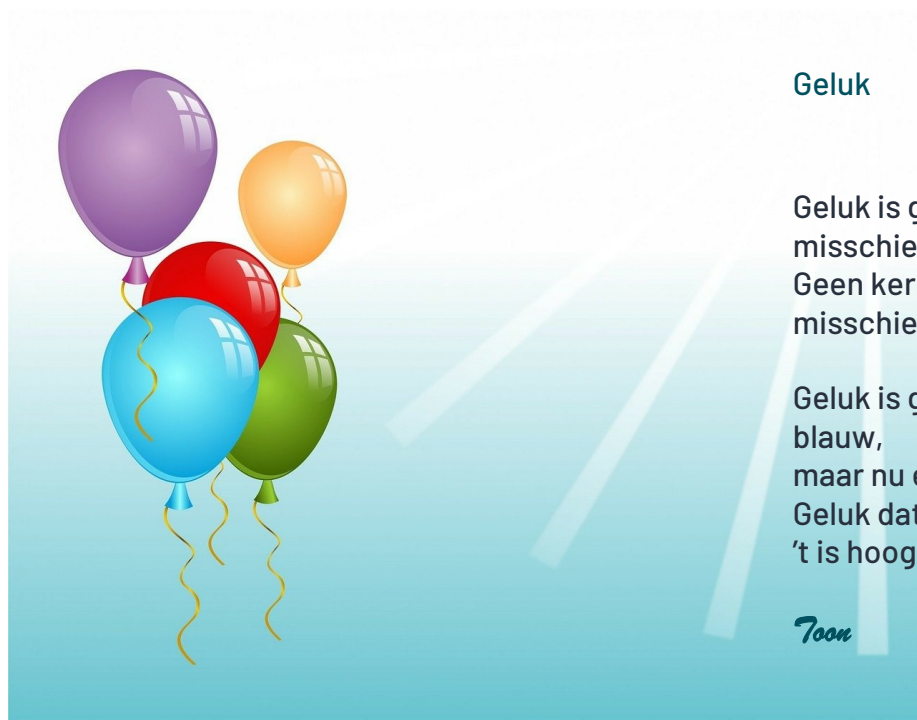
Voor u als onze gast zal het vast niet altijd makkelijk zijn om de mensen om u heen op vakantie te zien gaan. Weet dat u ook in de zomer gewoon welkom bent in ons inloopcentrum.

Onze vrijwilligers zijn er voor u.

En tenslotte, natuurlijk heel veel dank aan alle vrijwilligers die het hele jaar door klaarstaan voor iedereen die onze hulp en aandacht zo hard nodig heeft!

Maarten de Gouw

Voorzitter dagelijks bestuur Toon Hermans Huis Ede



Geluk

Geluk is geen kathedraal,
misschien een klein kapelletje.
Geen kermis luid en kolossaal,
misschien een carrousselletje.

Geluk is geen zomer van smetteloos
blauw,
maar nu en dan een zonnetje.
Geluk dat is geen zeppelin,
't is hooguit 'n ballonnetje

Toon

Landelijke acties

Hyacintenactie AYA Foundation

Ieder jaar zet kanker het leven van bijna 4000 jongvolwassenen in de leeftijd van 18 t/m 39 jaar genadeloos op pauze. Het leven van de **AYA (Adolescents and Young Adults)** staat dan vaak juist net in de hoogste versnelling: een eerste baan, huis, relatie of kind. Een kankerdiagnose zet door veel van die plannen een dikke streep. De wereld draait door terwijl zij maar met een ding bezig zijn: beter worden en zo snel mogelijk weer vooruit kunnen kijken. Maar ondanks dat 80 procent de ziekte overleeft, staan ze ook na genezing vaak ongewild stil.

De AYA Foundation financiert projecten die buiten de reguliere zorgdekking vallen zoals het ontwikkelen van leeftijdsspecifieke zorginnovaties, voorlichting om bekendheid rondom kanker op jonge leeftijd te vergroten, specifieke scholing van zorgverleners en het financieren van wetenschappelijk onderzoek.

Op 26 januari vond in Ziekenhuis Gelderse Vallei daarom de hyacinten-actie plaats. Vrijwilligers van het THHE verkochten in de hal bosjes hyacinten. Veel bezoekers van het ziekenhuis kochten een bosje en/of deden een donatie.

Aan het begin van de middag waren alle bloemen verkocht waardoor een mooi bedrag kon worden overgemaakt naar de AYA Foundation.



Een zonnestraaltje rond Wereldkankerdag

In de week volgend op Wereldkankerdag, die dit jaar op zondag 4 februari viel, hebben de vrijwilligers van het THHE elke dag zakjes zonnebloemzaad uitgedeeld aan de bezoekers van de polikliniek en de dagbehandeling.

Dit om hen een hart onder de riem te steken. De reacties waren heel positief en soms zelfs ontroerend. Zoals die van twee kinderen die met hun oma waren meegekomen en die meteen een wedstrijd om de grootste zonnebloem aangingen om oma daarmee beter te maken.



Buddyproject

Een BUDDY is een "maatje": iemand die ook de diagnose kanker kreeg, behandeld is en de ziekte heeft verwerkt.

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.

Aan het Toon Hermans Huis Ede zijn 10 buddy's borstkanker en darmkanker verbonden die regelmatig maatje zijn van iemand met een zelfde soort kanker.

In ziekenhuis Gelderse Vallei kunnen de verpleegkundig specialisten in uw eigen digitale dossier een e-zorgpad voor u openzetten. U krijgt dan een filmpje te zien waarin een buddy en een buddy-vraagster vertellen wat het betekent om als kankerpatiënt een maatje te hebben.

Ook staat er een overzichtje van de beschikbare buddy's. U kunt dan zelf kijken welke buddy uw voorkeur heeft. Samen met de buddy maakt u afspraken hoe vaak en wanneer u elkaar ontmoet.

Dat kan voor een korte maar ook voor een langere periode. Dat bepaalt u zelf. Een van de coördinatoren van het THHE begeleidt de buddy's tijdens het hele traject.

Als u wilt weten of een buddy iets voor u is, vraag ernaar bij uw verpleegkundig specialist of neem contact op met een van onze coördinatoren in het THHE via: info@toonhermanshuisede.nl



Vrijwilligers THHE weer verwend!

Astrid van Doorn heeft veel bewondering voor de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Ede die haar destijds, tijdens haar eigen ziekteperiode, zo goed hebben ondersteund.

Als dank organiseert zij nu al vier jaar op rij een heerlijk diner voor ons in haar bedrijf 4Cee B.V.

Op 11 april was het weer zover en heeft zij, samen met haar vriendinnen weer gezorgd voor een geweldige verwenavond. Als dat geen mooi gebaar is!



Sponsors bedankt!

Het Toon Hermans Huis wil zo laagdrempelig mogelijk zijn en doet dit o.a. door diensten en activiteiten zoveel mogelijk gratis of tegen kostprijs aan te bieden.

Dankzij subsidie van de gemeente Ede maar ook door donaties van particulieren, bedrijven en organisaties kunnen wij vasthouden aan dit principe.

Het afgelopen half jaar kregen wij van de firma Bruil 1000 euro, van Steunfonds Alle Hens aan Dek 500 euro en van particulieren maar liefst 1785 euro!

Allen heel erg bedankt voor deze steun en de betrokkenheid bij ons mooie werk!

Beursvloer 2023

Op 5 oktober 2023 heeft het THHE deelgenomen aan de Beursvloer Ede. Deze wordt eens in de anderhalf jaar georganiseerd door de gemeente Ede. Hier krijgen maatschappelijke organisaties en bedrijven de kans om iets voor elkaar te betekenen. Knelpunten van verenigingen en stichtingen op het gebied van menskracht, expertise, materialen en middelen worden door het bedrijfsleven opgelost. Verenigingen en stichtingen bieden op hun beurt een tegenprestatie die past bij het karakter van hun vereniging en die matcht met het betreffende bedrijf.

Het Toon Hermans Huis Ede had dit keer maar liefst 3 matches:

Xantion heeft ons geholpen over te stappen op een ander mailprogramma waardoor onder andere het versturen van onze activiteitenagenda en nieuwbrieven veel eenvoudiger is geworden. Verder zijn we gaan werken in de Cloud. Ook na de opstartfase kunnen we op ondersteuning van Xantion rekenen.

Flowmotive heeft ons geholpen bij het opstellen van een communicatieplan en aangeboden dat we altijd om aanvullend advies kunnen vragen.

4Cee B.V. helpt momenteel bij de herinrichting van onze huiskamer.

Super bedankt allemaal voor het gulle aanbod en de prettige samenwerking! Zo goed om te merken dat zoveel mensen ons een warm hart toedragen!

Knutselen voor KiKa

Een paar leden van de donderdagmiddag schildersgroep vinden het leuk om af en toe iets anders te doen dan schilderen op doek. En nog leuker is het als het gemaakte vervolgens een goede bestemming krijgt. Zo kwamen ze in contact met Gerda van der Poel.

Sinds haar kleine nichtje een aantal jaar geleden ernstig ziek werd, zet zij zich in voor KiKa (Stichting Kinderen Kankervrij).

Zij maakt onder andere "Engeltjes voor KiKa". Via haar Facebook pagina verkoopt zij die. Gerda was blij verrast toen ze op donderdagmiddag een flinke voorraad beschilde steentjes en de grappige gehaakte speelgoed dieren en popjes kwam ophalen.

Op 25 mei was er een rommelmarkt in buurthuis De Meerpaa. Gerda heeft daar de steentjes en het speelgoed verkocht en de opbrengst geschonken aan KiKa.



Afscheid Ester Wormgoor

Op 22 december namen (oud)vrijwilligers en gasten in groten getale afscheid van Ester Wormgoor. Het was een afscheid met een lach en een traan want Ester was ruim 16 jaar onlosmakelijk verbonden met het THHE. Het zal heel vreemd zijn om haar vertrouwde verschijning te moeten missen. Maar Ester zal ongetwijfeld nog eens langskomen. Uit het oog is zeker niet uit het hart!



Interview Ester

Sinds wanneer ben je bij het THHE actief geweest?

Het zal in 2007 zijn geweest dat ik voor de eerste keer bij het Toon Hermans Huis binnenstapte. Het was toen nog Inloophuis Panakeia en we zaten aan de Stationsweg. Ik werkte destijds als verslaggever bij De Edese Post en was gevraagd om een artikel te schrijven over een creatieve workshop. Een week later was ik er weer, of ik ook over het koor wilde schrijven... én over een thema-avond. Voor ik het wist was ik bijna wekelijks in het inloophuis te vinden, er was altijd wel iets te vertellen.

Wat maakte dat je specifiek bij het THHE actief wilde zijn en dat je zolang betrokken bent gebleven?

Al vanaf het eerste moment heb ik mij heel welkom gevoeld. Ik zag hoe de gastvrouwen en -heren van betekenis waren voor de gasten. Toen ik in 2012 schildklierkanker kreeg, mocht ik zelf ervaren hoe lief en meelevend iedereen in het Toon Hermans Huis was. Ik had het geluk dat ik veel lieve mensen in mijn omgeving had die er voor mij waren, maar hoe zou je zo'n moeilijke tijd toch door moeten komen als je die niet had?

De waarde van het Toon Hermans Huis werd nog duidelijker. Vrijwilligers die keer op keer naar je willen luisteren, ook al heb je je verhaal al 10x verteld, die je laten uitpraten en geen oordeel hebben.

Mijn motivatie om het Toon Hermans Huis in Ede bekend te willen maken, werd alleen maar groter.

Wat heb je zoal aan werkzaamheden gedaan in die jaren?

Zoals gezegd begon ik met het schrijven van persberichten om het Toon Hermans Huis onder de aandacht te brengen. Al snel werd mij gevraagd of ik ook een nieuwsbrief zou willen maken.

Natuurlijk moest er ook een website komen en die moest elke week gevuld worden met nieuwe berichten en activiteiten. Daarna kwam de activiteitenagenda er nog bij. Ik maakte deel uit van de PR-commissie, hielp met het organiseren van open dagen en vertelde overal waar ze ons maar wilden ontvangen over het Toon Hermans Huis. De ene keer bij de Rotary, de andere keer voor een klas vol brugklassers.

Waar kijk je met veel plezier en voldoening op terug?

De gastlessen die ik mocht geven aan alle eerste klassen op Het Streek waren een van de vele hoogtepunten. Ik kijk met plezier terug op al die open dagen die we samen hebben georganiseerd. Uren liepen we door de wijken van Ede om flyers rond te brengen.

Ook het rozen uitdelen met Wereldkankerdag was heel gezellig.

De opening van het Oncologisch Centrum, de voorstellingen van Toon Toveraars Kinderinloop, de gezellige koffiemiddagen, de mooie gesprekken, al die activiteiten die we hebben georganiseerd, de vrijwilligersavonden en natuurlijk het succes van de Toon Tuin.

Het samenwerken met mijn vader, die door mijn enthousiasme ook vrijwilliger was geworden, blijft voor altijd een heel dierbare herinnering.

Wat zou je zeggen om mensen te stimuleren naar het THHE te komen en/of erbij actief te zijn?

Het Toon Hermans Huis staat voor mij voor warmte. Voor een luisterend oor.

Als ik aan het Toon Hermans Huis denk, denk ik aan alle betrokken vrijwilligers. Al hun vrije tijd besteden ze er, zomaar belangeloos, om er te zijn voor mensen die geraakt worden door kanker. Ik vond het een voorrecht om van zo'n club lieve mensen deel uit te mogen maken.

Wat is de reden dat je nu toch hebt besloten om te stoppen bij het THHE?

Er is een tijd van komen en een tijd van gaan... het lijkt zo makkelijk gezegd, maar gaan bleek alleen helemaal niet zo eenvoudig. Ruim drie jaar geleden besloot ik mij om te gaan scholen tot verpleegkundige. Ik startte de opleiding en vond een hartstikke leuke baan in de wijkverpleging bij Buurtzorg.

Ook nog een activiteitenagenda maken, een nieuwsbrief schrijven, de website onderhouden en de MT-vergaderingen bijwonen, het werd te gek.

En toen was daar Ellen, zij werd de nieuwe coördinator van het Toon Hermans Huis en kon deze taken van mij over nemen. Een pak van mijn hart.

In december heb ik afscheid genomen, geen afscheid voor altijd, dat weet ik zeker.

Het Toon Hermans Huis met alle lieve vrijwilligers heeft voor altijd een speciaal plekje in mijn hart.

Viering 10 jaar Oncologisch Centrum ZGV!

Op 11 maart jl. vierde het personeel van het Oncologisch Centrum van het ZGV, samen met de vele vrijwilligers en andere betrokkenen, het 10 jarig bestaan van het centrum met een feestelijke borrel. Ook de vrijwilligers van het Toon Hermans Huis waren uitgenodigd.

Initiatiefnemers vertelden over de aanleiding en de lange aanloop naar de officiële opening in maart 2014, waardoor eindelijk de zorg rondom kankerpatiënten gecentreerd werd.

Toon Hermans Huis 10 jaar in het Oncologisch Centrum

Interview met Marion Schimmel en Ton van Rijswijk-Peters, vrijwilligers van het eerste uur.

Door Frits Willemsen

Als goed 10 jaar geleden Ziekenhuis Gelderse Vallei (ZGV) in een aparte vleugel het Oncologisch Centrum opent, staan vrijwilligers van het Toon Hermans Huis Ede (THHE) klaar om daar een ondersteunende functie te vervullen. Marion Schimmel is er vanaf het eerste uur als coördinator bij betrokken. Ton van Rijswijk-Peters neemt het vijf jaar later van haar over.

Zij coördineert nu een groep van 43 vrijwilligers.

Het begon met een informatieavond waar zeker 40 vrijwilligers op af kwamen.

“Samen met de directie van het THHE en het ZGV hebben we toen één-op-één gesprekken gevoerd en een selectie gemaakt”, vertelt Marion.

Of zij zelf een verleden in het ziekenhuis had, beantwoordt ze met een glimlach: “Ik heb er wel eens in gelegen maar nee, niet gewerkt”.

Marion: “Na die gesprekken bleven er zo’n 20 tot 30 vrijwilligers over. Sommigen zagen het zelf niet zitten, anderen is eerlijk verteld dat dit niets voor hen zou zijn.”

Ton vult aan: “Niet iedereen is geschikt of in staat een rol te vervullen als gastvrouw of gastheer op de oncologische afdeling. Er komt toch best wat bij kijken.”



Veel voldoening

De vrijwilligers zijn vanaf het begin enthousiast ontvangen door zowel de verpleegkundigen als de artsen. Marion: "In de coronatijd lag het werk 2 jaar lang stil. Toen het weer kon en mocht en wij terugkwamen reageerden iedereen enthousiast. Ze wilden ons bij wijze van spreken wel om de nek vliegen. Zo blij waren ze"

Maar de waardering komt niet alleen van hen. Ook van de patiënten en gasten krijgen we veel positieve reacties. "En voor hen doen we het tenslotte ook", voegt Ton daar aan toe. De meeste vrijwilligers hebben wel een rugzakje. Hebben zelf met de ziekte te maken gehad of met een familielid of iemand uit hun directe omgeving. "Dat maakt het ook wel iets makkelijker om met de mensen te praten," vindt Ton. "Of je een gesprek aangaat ligt aan de situatie. Meestal blijft het bij het aanbieden van koffie, thee, een glaasje water of een kopje bouillon. Soms ontstaat daar een gesprek uit. En nee, de gastvrouw of gastheer praat in principe niet over zichzelf tenzij daar om wordt gevraagd. "Onze vrijwilligers hebben allemaal een training gehad hoe ze daarmee kunnen omgaan", merkt Ton op.

Marion: "Als het druk is kom je niet zo snel tot een gesprek. Dan praten de mensen moeilijker. Is het wat rustiger dan kun je één op één, dat gaat dan gemakkelijker. Wat er wordt besproken blijft ook onder ons. Ook als er toevallig een bekende Nederlander komt. Ik doe dit nu 10 jaar en vind het nog steeds fijn om te doen". Ton voegt daaraan toe dat het ook zoveel voldoening geeft.

Luisterend oor

"We zijn nu met 43 vrijwilligers waarvan 41 dames en 2 heren. "10 Dagdelen per week zijn we aanwezig met 2 vrijwilligers. Zowel op de poli als op de dagbehandeling. Ieder doet 1 dagdeel per week. Het zijn maar paar uurtjes maar het is zo fijn", laat coördinator Ton van Rijswijk-Peters weten.

Natuurlijk is oncologie een afdeling waar eigenlijk niemand wil zijn. "Je wordt met veel emoties geconfronteerd", vertelt Marion. " Die gaan ook alle kanten op. Zowel up als down." Als voorbeeld noemt ze een leuk moment. "Bij het bezoek van een jonge man die kennelijk werd begeleid door twee vrienden, vroeg ik of ze wat wilden drinken. "Doe mij maar een biertje", zei een van hen. Waarop ik reageerde: 'en een paar bitterballen erbij zeker? Daar werd smakelijk om gelachen."

Ton van Rijswijk : "We zijn een luisterend oor naar de patiënt/gast. Ook onderling zijn we een klankbord. En dat is af en toe ook best nodig".

Wat 10 jaar geleden begonnen is met een informatieavond in het Toon Hermans Huis, is uitgegroeid tot een heuse niet meer weg te denken ondersteuning in het Oncologisch Centrum ZGV.

Als mooie afsluiting zegt Ton van Rijswijk "Zowel artsen als verpleegkundigen willen ons niet meer kwijt. Een mooi compliment, toch!"

De mutsjes van Femke Buurman

Door Frits Willemsen

Als ik voor dit interview Femke Buurman in het Toon Hermans Huis ontmoet, gaat eerst de tas open. Ik krijg een paar voorbeelden te zien van het onderwerp waarover wij zullen gaan praten.

Femke Buurman (60 jr) heeft een aantal mutsjes gemaakt die in het dragen aanzienlijk prettiger zijn dan de gebruikelijke die zij eerder tegenkwam. Maar eerste even iets over Femke zelf.



Het is begin 2022 als zij een pijnlijke plek boven in haar borst voelt. De alarmbellen rinkelen, dus meteen naar de huisarts. Doorverwijzing naar ziekenhuis.

De schrik treft haar en haar omgeving; het ziet er niet goed uit.

En dan gaat ze razend snel het circuit in. Er wordt een biopt genomen en er worden scans gemaakt; geen uitzaaiingen gelukkig!!

Dan volgt een chemokuur, een borst besparende operatie en bestralingen. Gevolgd door een jarenlange hormoontherapie in de vorm van de dagelijkse inname van een tabletje.

Femke: "Niets dan lof voor de Mamma Care afdeling & het Oncologisch Centrum in het ZGV. De snelheid en de afspraken, het volgde elkaar fantastisch op."

Door de chemo, van half februari tot juli, ontstaat het niet onbekende bijverschijnsel; haaruitval, kaal worden. "Maar", zegt Femke verder: "We gaan ervoor, laat maar komen wat zal komen. Ik kreeg verder weinig bijverschijnselen."

Als de haaruitval zich inzet, gooit ze er zelf een schepje bovenop en laat zich door de kapper kaal-scheren. Een mutsje is dan nodig. "Je wilt niet de confrontatie met een kaal hoofd als er b.v. zo-maar iemand aan de deur staat.

Ik kan niet tegen die 'gebruikelijke' synthetische mutsjes. Die gaan zweten en irriteren en hebben vaak dikke naden die knellen op je hoofd. Je hoofdhuid is in die periode zo gevoelig dan kun je niets verdragen, maar het moet wel beschermd worden tegen weersinvloeden. Dus ging ik zelf iets maken.

Ik ben coupeuse geweest, de naaimachine stond boven op zolder en een paar lapjes katoenen tricotstof had ik ook nog wel.' En zo ontstond een simpel mutsje en het idee er iets meer mee te gaan doen. Inmiddels heeft ze er meerdere gemaakt en ze zelfs een naam gegeven.

Daarnaast heeft ze het idee geopperd om bij de creatieve workshops, naast Heart Pillows, ook mutsjes te gaan maken in het Toon Hermans Huis en daar kan en wil ze zelf ook wel leiding bij geven.

Tot slot zegt Femke: 'Stoffen en garens zijn altijd welkom, voor zowel de mutsjes als voor de Heart Pillows. Daar is de stichting heel erg blij mee.'

De mutsjes zijn gratis verkrijgbaar.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via info@toonhermanshuisede.nl



Informatiebijeenkomsten

Dit jaar zijn we weer begonnen met het organiseren van informatiebijeenkomsten.

We hebben er vijf gepland waarvan we er inmiddels alweer drie achter de rug hebben.

Op 31 januari was er een bijeenkomst van de Prostaatkankerstichting. De opkomst was bescheiden maar de gesprekken waren er niet minder om! Open en leerzaam en daarmee zeer ondersteunend.

Op 13 maart verzorgde Ellen Kampman van Wageningen Universiteit een bijeenkomst over Voeding en Kanker. Feiten werden gedeeld en mythes ontkracht. De avond was met zo'n 35 deelnemers goed bezocht.

Op 29 mei volgde de derde informatiebijeenkomst met als thema Palliatieve Zorg, door Marloes Hofstede van Netwerk Palliatieve Zorg Gelderse Vallei en Anita Bos van het Centrum voor Levensvragen. Ook deze avond was goed bezocht, onder andere door professionals uit de thuiszorg.

Op 25 september volgt nog de bijeenkomst Kanker in het Gezin door Stichting Kasam en de serie wordt op 27 november afgesloten met het thema Rouw en Verlies door Viola Jansen.

Deze avonden zijn naast informatief ook heel gezellig en een laagdrempelige manier om kennis te maken met het Toon Hermans Huis en wat het te bieden heeft.

Dus wees welkom!

Kookworkshop: ervaring van een deelnemer

Door Irene Beekmans

“Deze week heb ik meegedaan met een Kookworkshop voor mensen met smaakverandering door kankerbehandelingen. Het Toon Hermans Huis (centrum voor leven met en na kanker) in Ede, ziekenhuis Gelderse Vallei, faculteit gezonde voeding van de Wageningen Universiteit en de Regio-deal FoodValley hebben dit gezamenlijk georganiseerd. Vanuit de Toon Tuin, de moestuin van het Toon Hermans huis, was het idee ontstaan. Ik was daar zelf nauw bij betrokken vanwege mijn interesse en omdat ik veel bezig ben met gezonde voeding en het tuinieren en koken met verse (biologische) groenten. Doordat iemand uit de werkgroep, die de kookworkshops ging organiseren, contact had met Eric-Jan Wissink, ('Eric-Jan de Smaakman') hebben we een vliegende start kunnen maken. Hij heeft de Kookworkshop al eerder gegeven voor kankerpatiënten in het ziekenhuis in Tiel en heeft veel kennis en ervaring, dus waarom het wiel opnieuw uitvinden?

Er waren deelnemers, die nu chemokuren hebben met hun partners. Zij hebben te maken met smaakveranderingen of- verlies en bijvoorbeeld irritaties in de mond (zoals ik). Het werd georganiseerd in een school in Ede met een praktijklokaal met aanrechtblokken met kookplaten en werkruimte. We gingen na enige uitleg van Eric-Jan, over o.a. de vijf basissmaken en de 'GPS smaaknavigator' (geur, prikkelingen, smaak), in tweetallen aan de slag met originele recepten.





Ik maakte met iemand samen een pastasalade met fijn-gesneden groenten. Ik ben niet zo van de pastasalades, maar deze was goed, met weinig pasta en veel fijnge-sneden groenten zoals venkel, erwtjes, maïs, appel, ui etc., heel lekker en verrassend fris.

De anderen waren ook allemaal lekker bezig met o.a. een preisoep, een stampotje, een salade en een toetje van hangop. Tussendoor hadden de leerlingen van de school, die ons hielpen met het vinden van bepaalde dingen als messen, vergiet e.d. en opruimwerk, twee smoothies gemaakt. Deze smaakten heerlijk en waren een gezond tussendoortje, letterlijk arbeidsvitamine.

Tussendoor was er ook ruimte voor het uitwisselen van ervaringen en fijne gesprekken, het zogenaamde lotge-noten contact, wat dan ook wat makkelijker is als je sa-men aan de slag bent.

Na een uurtje waren we klaar en konden we aan de gezellig gedekte tafel gaan, waar de gerechtjes werden geserveerd door de leerlingen. Het was allemaal heerlijk smakelijk en met een andere twist dan wat je zelf gewend bent. We kregen veel tips hoe we het eten konden aanpassen zodat eten weer uitnodigt en ook lekker kan smaken bij geur- en smaakverlies als gevolg van chemokuren.

De evaluatie was unaniem positief en we gingen allemaal voldaan de deur uit met ook nog een leuke goody bag met o.a. een kookboek van Eric-Jan en nieuwe inspiratie voor nog meer lekkere en ge-zonde recepten."

Uitkomsten IPSO onderzoeken 2023

IPSO is de landelijke brancheorganisatie voor inloopcentra als het THHE. In Nederland zijn daar in-middels 100 van.

IPSO heeft vorig jaar landelijk onderzoek laten doen naar de gasttevredenheid. De uitkomsten daarvan zijn heel positief. De algemene waardering ligt boven de 8 en vooral de kwaliteit van de gastvrouwen- en heren scoort hoog! Een verdiend hoog cijfer wat ons betreft!

Ook heeft IPSO laten onderzoeken wat alle activiteiten van alle inloopcentra samen eigenlijk ople-veren. Naast dat het natuurlijk voor de individuele gast veel waarde heeft, blijkt onder andere dat we met elkaar 150.000-200.000 consulten bij formele zorgverleners besparen en 13 tot 22 miljoen aan zorgkosten.

De (meer)waarde van inloopcentra als het THHE is hiermee duidelijk aangetoond.

En daar zijn wij heel trots op!

Expositie Erna Reiling: "Schilderen geeft mij.... alles"



Elke drie maanden verzorgt het THHE een expositie in de Open Hof.

In de maanden januari, februari, maart was dat een reeks schilderwerken van de hand van Erna Reiling uit Wageningen.

Erna Reiling (64) ontdekte ongeveer 35 jaar geleden het schilderen als nieuwe hobby.

Inmiddels heeft zij al meerdere keren, op verschillende locaties, mogen exposeren.

Erna Reiling woont met haar echtgenoot in een sfeervolle jaren '30 woning in Wageningen waar zij ook haar atelier (werkruimte) heeft. Het is haar zus die haar naar deze hobby voerde.

"Ik vond het zo leuk wat zij maakte en vroeg mij af of ik dat ook zou kunnen. En omdat ik altijd al wel een creatieve belangstelling had ben ik eens begonnen. Vervolgens heb ik les gehad van Corrie Haverkort (Zutphen) die mij leerde doeken te vullen en te spelen met kleuren. En, voegt ze er snel aan toe: dat het ook iets voorstelt."

Langzaam heeft Erna daarna haar eigen stijl ontwikkeld en merkte dat mensen het ook mooi vonden. Vooral vrije ideeën vertrouwt zij met hoofdzakelijk acrylverf aan haar doeken toe. Ideeën opgedaan uit ontmoetingen met mensen of met gebeurtenissen. "Als ik vastloop pak ik wel eens een boek. Blader daar wat doorheen en dan krijg ik wel weer een ingeving."

Op de vraag wat het schilderen haar geeft blijft het een paar tellen stil, kijkt ze peinzend naar het plafond en zegt dan: "Wat schilderen mij geeft.....alles.! Alle soorten van emotie, lol, boosheid, verdriet. Ik hou van iets doen en van vormgeving. Dat kan ik in het schilderen kwijt. Vrijheid, licht, en ik hoop dat de mensen ook ervaren wat ik zie en of voel. Dat die beleving overkomt! En hoelang ze dan nog door gaat: "Ach, ik heb een tante die begon pas toen ze 90 jaar was, ik hoop het ook nog lang vol te houden."

Nieuwe activiteiten

Naast het bestaande vaste aanbod zijn wij bij het THHE ook altijd bezig met het bedenken van nieuwe activiteiten en het betrekken van nieuwe doelgroepen. Zo proberen we zoveel mogelijk aan te sluiten op vragen en behoeften die er leven. Nadere informatie opvragen of aanmelden voor een of meer van deze activiteiten kan via : info@toonhermanshuisede.nl

Yoga

Onlangs is een cursus van 10 yogalessen afgerond. Deze is zo positief gewaardeerd dat we na de zomer alweer twee nieuwe series van 6 lessen hebben gepland. Vanaf maandag 2 september gaan we weer van start!

Voetreflexmassage

We hopen in september en oktober een paar middagen heerlijke voetreflexmassage te kunnen aanbieden. Let op de aankondiging in de agenda want aanmelding vooraf is hiervoor nodig!

Kanker Steunpunt: Verbonden Jongeren

Naar aanleiding van een vraag van een jonge mantelzorger zijn wij, samen met Malkander, een lotgenotengroep voor jonge mantelzorgers gestart.

Het gaat om jongeren tussen 16 en 25 jaar die te maken hebben (gehad) met kanker binnen het gezin. De impact daarvan kan voor hen heel groot zijn maar het is vaak lastig om hiervoor begrip en steun te krijgen in hun directe omgeving.

Op 14 mei was de startbijeenkomst. Daar vormde zich een klein groepje jongeren dat de komende tijd af en toe samen wil komen om te praten maar ook bijvoorbeeld om spelletjes te doen.

Als vijftienjarig meisje kreeg Marloes Beekman het nieuws dat haar vader ongeneeslijk ziek was.

Ze kon helaas nergens terecht voor steun en begrip in die moeilijke tijd.

Een lotgenotengroep is een fijne en laagdrempelige manier om elkaar te leren kennen en ervaringen te delen.

Marloes: 'Laten we samen bouwen aan een gemeenschap waarin we elkaar kunnen steunen en waar begrip en solidariteit centraal staan.'

Mindfulness? Nee, dat is niets voor mij, toch?

Door Zoraïda Bos

Als je niet goed voor jezelf zorgt kun je ook niet voor iemand anders zorgen. Met die woorden in gedachten gooide ik mijn laptop dicht en besloot ik een half jaar niet te werken. Met als doel: me time, bijkomen, uitrusten, m'n hoofd vrijmaken om het creatieve proces weer op gang brengen. Kortom: een nieuwe balans proberen te vinden in mijn leven na kanker. Want mijn leven is nu anders. Niet alleen door de beperkingen die de gevolgen van kanker met zich meebrengen, maar ook omdat ik dingen op een andere manier wil gaan doen; meer bewust.

Maar hoe pak je dat aan, wetende dat je geneigd bent om in oude patronen terug te vallen. Het allerbelangrijkste voor mij was; rust krijgen in m'n hoofd. Het was continu chaos. Als ik bv aan het tuinieren was, was ik hele verhalen aan het vertellen in mijn hoofd.

Allemaal gedachten die iedere keer over elkaar heen buitelden en waar ik niets mee kon.

Ik werd gewezen op mindfulness en dat dit mogelijk kon bijdragen aan mijn welbevinden.

Het bleek dat het Toon Hermans Huis Ede net was begonnen met een training.

Eerlijk gezegd was ik sceptisch omdat ik de term nogal vaag en zweverig vind.

Maar ik heb mijn (voor)oordelen opzij gezet en ben de training gaan volgen.

En daar heb ik geen spijt van!

Onder de bezielende leiding van Lex, onze trainer, heb ik geleerd om aandacht te hebben voor mezelf. Dat mijn gedachten, gevoelens en emoties er allemaal mogen zijn, maar dat ik er niets anders mee hoef te doen dan ze te (h)erkennen.



Je leert stil te staan (te vertragen) bij de dagelijkse handelingen die je doet. Je staat stil bij gedachten die je hebt. En dat je daar middels meditatie met afstand naar kunt kijken om vervolgens voor jezelf af te wegen wat belangrijk is voor jou, hier en nu.

Stilstaan bij emoties die opkomen. Je realiseren dat ze er mogen zijn.

Dat je ze niet hoeft te verbergen omdat het niet erg is om je kwetsbaar op(en) te stellen. Je laat immers weten wat je wel of niet wilt of kunt. Je geeft hiermee je grenzen aan en komt daarmee weer een stukje dichterbij jezelf. Wat ik ook fijn vond was de aandacht die gegeven werd aan communicatie.

Want hoe communiceer jij? Ben je daar wel eens bewust mee bezig geweest? Op het moment dat je je bewust wordt van je patronen kun je ook daarmee aan de slag gaan.

De meditatieve momenten worden afgewisseld met bewegingsoefeningen en werden op prettige wijze begeleid door Lex. De stilte dag maakt onderdeel uit van de training en daar keek ik eigenlijk wel naar uit. Een dag niet met elkaar spreken en in stilte doorbrengen, kan voor sommigen bij voorbaat al stress opleveren, maar ik heb deze dag als zeer prettig ervaren.

Veel meditatieve momenten afgewisseld met bewegen en een afsluitende wandeling. Heerlijk! Wat voelde ik me vertraagd. Na afloop had ik geeneens meer zin om te praten en voelde ik me rustig, kalm, sereen. Zelfs de volgende ochtend merkte ik nog het effect van deze dag.

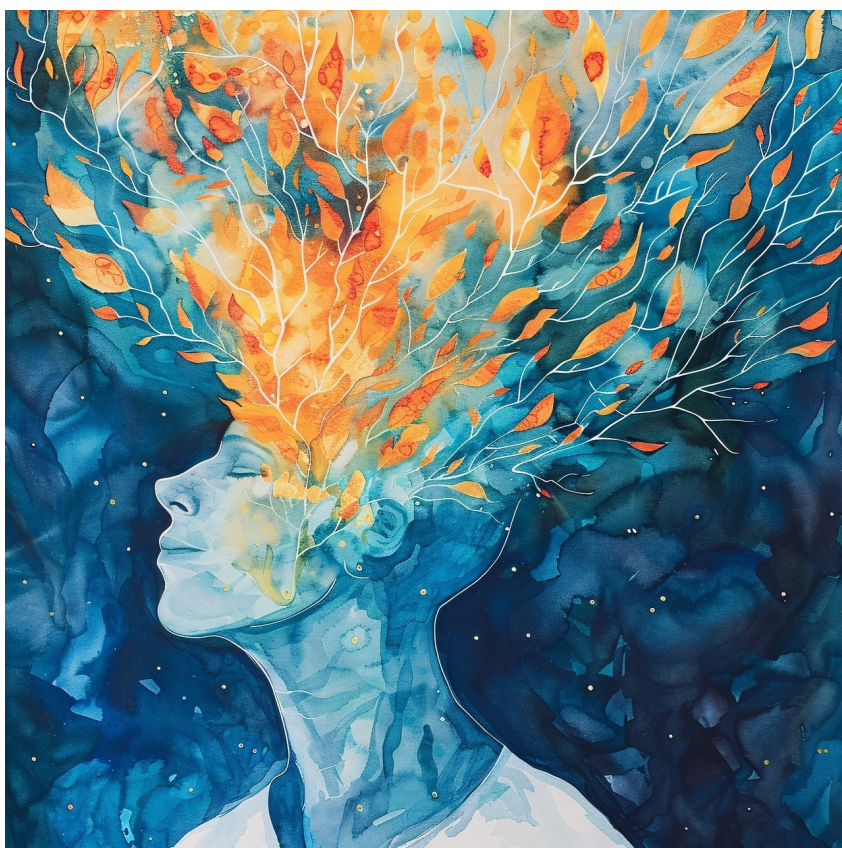
Wat mij betreft voor herhaling vatbaar.

De training heeft mij rust, ruimte en mooie inzichten gebracht. En ik ben blij dat ik mijn vooroordelen overboord heb gezet en de training heb gevolgd.

In de afgelopen weken heb ik veel handvatten gekregen waar ik mee uit de voeten kan en heb ik vooral heel veel geoefend met mediteren. Het wordt vast een uitdaging om de meditatieve momenten er op regelmatige basis in te houden. Gelukkig zijn er nog terugkomdagen of stiltedagen waarbij ik kan aansluiten. Of misschien ga ik wel inde herhaling een volgende keer.

Maar voorlopig ga ik er zelf mee aan de slag. De tijd die ik aan mindfulness besteed zie ik als een cadeau aan mezelf. En ik noem het 'me time'.....

Want als ik niet goed voor mezelf zorg, kan ik ook niet goed voor iemand anders zorgen.





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

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 16.00 uur



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

EINDREDACTIE : ELLEN OUT



ELLEN@TOONHERMANSHUISEDE.NL