

TOON

—VOOR WIE GERAAKT WORDT DOOR KANKER—

Irene over de Toon Tuin:

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

IPSO :

‘Inloophuis wordt centrum voor leven met en na kanker’

Jessica Rense:

‘Door mindfulness leef ik veel meer in het nu’

Saskia de Nijs:

‘De verbondenheid met lotgenoten is zo fijn’



Inhoud

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



Beste lezers,

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

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

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

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

De zon gaat op,

De zon gaat onder.

De zon gaat op,

en licht aan je ruit.

De zon gaat op,

De zon gaat onder.

De zon gaat onder,

Maar ze gaat niet uit.

Toon

Miranda Freriks,

Voorzitter dagelijks bestuur

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

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

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

Drijvende kracht

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

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



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

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

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

Eten zien groeien

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

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

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

Inloophuis wordt centrum voor leven met en na kanker

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

Betere kwaliteit van leven

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

Landelijke dekking

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

Gasten over de Centra voor leven met en na kanker:

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

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

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

Deze resultaten zijn afkomstig uit het

[Effectonderzoek van onderzoeksbureau Sinzer.](#)



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

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

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

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

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

Bewustwording

De bewustwording van mijn automatische patro-

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

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

Nieuwe training

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



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

Expositie van Trees van den Berk

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



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

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

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

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

RopaRun ook in 2022 in Ede

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

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



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

Even voorstellen: Helma van de Kuit, coördinator vrijwilligers ZGV

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

Activiteitentherapie

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

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

HELP-programma

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

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

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

Missen

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

Warme groet,
Helma van de Kuit-Engelage



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

Onze cijfers 2021

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

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



Ter vergelijking:

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

Oncologisch Centrum

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



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

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

Regien: 'Luisterend oor is het belangrijkste'

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

Naam: Regien de Bruyn

Leeftijd: 72

Woonplaats: Ede

In het dagelijks leven: Gepensioneerd

Vrijwilligerswerk: Coördinator

Organisatie: Toon Hermans Huis

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



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

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

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

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

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

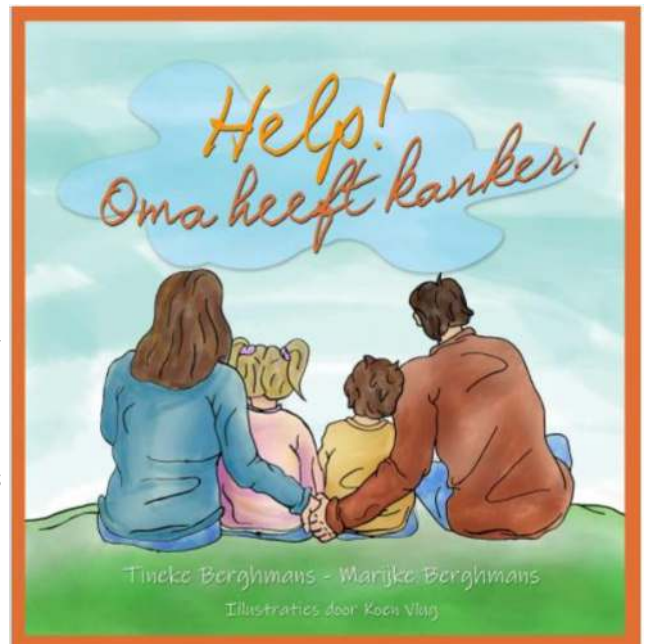
Dit interview heeft in december 2021 in de Ede Stad gestaan. Het wordt u aangeboden door meerdere samenwerkende vrijwilligersorganisaties. Dit was de laatste aflevering. Alle interviews zijn gebundeld in het boekje Vrijwilligers in Beeld. In te zien op www.malkander-ede.nl of op aanvraag bij Malkander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

Leestip: Help! Oma heeft Kanker!

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

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

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



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

Veel dank aan alle gulle gevers!

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

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

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

Wereldkankerdag 2022: Kou, zonnebloemzaadjes en mooie gesprekken

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



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

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

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

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

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

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

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

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

Mijn leven met kanker: Saskia de Nijs

Onze gasten hebben allemaal hun eigen reden om ons inloophuis te bezoeken. Ze zijn zelf ziek of ziek geweest. Hebben een partner, ouder, broer of zus met kanker of vinden het fijn om met lotgenoten te praten. Ze bezoeken een thema-avond, maken deel uit van ons koor of komen naar een creatieve workshop om even los te zijn van de dagelijkse zorgen rondom het ziek zijn. Saskia de Nijs is een van hen. Wekelijks is zij in ons centrum te vinden. "Het is vooral de verbondenheid met lotgenoten die zo fijn is."

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

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

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



Mijn leven met kanker: Saskia de Nijs (vervolg)

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

Mijn werk als vrijwilliger

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

Waarom ben je vrijwilliger geworden ?

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

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

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

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

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

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

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



Wilt u net als Loek ook vrijwilliger worden? Stuur dan een mailtje naar info@toonhermanshuisede.nl of



Hoop

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

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

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

Toon

Toon Hermans Huis Ede

Hoflaan 2, 6715 AJ Ede

☎ 06 - 22 161 969

✉ info@toonhermanshuisede.nl

IBAN: NL15RAB00105596701

KvK 09130165

ANBI: 810941752

Dinsdag t/m donderdag

Elke 1e zondag van de maand Bakkie Troost

Toon Tvenaars Kinderinloop iedere woensdag

13.00 - 16.30 uur

14.00 - 16.00 uur

14.00 - 15.30 uur



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

